**Día Mundial de la Salud: Construir un mundo más justo y saludable**

*Este 07 de abril se celebra el día mundial de la salud, y la* [*Organización Mundial de la Salud (OMS)*](https://www.who.int/es/campaigns/world-health-day/2021) *este año, invita a unirnos a una nueva campaña: “****construir un mundo más justo y saludable”.***)

Un poco de historia

La [OMS](https://www.who.int/es/about) inicia su labor el 07 de abril de 1948, fecha en que dos años después (1950) entrara en vigor la celebración del Día Mundial de la Salud. [Cada año la OMS](https://www.minsal.cl/dia-mundial-de-la-salud-2016/) elige un tema vinculado a un área prioritaria de la Salud Pública, instancia en que la Organización promueve la participación de las personas en actividades para mejorar la salud.

El objetivo de esta [organización](https://www.who.int/es/about) se centra en “Construir un futuro mejor y más saludable para las personas de todo el mundo”. Además, apoyo a los gobiernos de los Estados Miembros a mejorar las condiciones de salud en todos los países.

Para este año la OMS centra la celebración del día de la Salud, *en “****construir un mundo más justo y saludable”,*** basado en la realidad que ha sobresalido frente a la Pnademia de COVID - 19, en que la desigualdad se ha hecho ver en el difícil acceso a la salud y atención a tiempo de muchas personas que viven con escasos recursos.

Con esta campaña la OMS busca instar a los [líderes](https://www.who.int/es/campaigns/world-health-day/2021) mundiales a monitorear las desigualdades en materia de salud y a garantizar que todas las personas puedan acceder a servicios de salud de calidad cuando y donde los necesiten.

Nosotros podemos aportar desde nuestra realidad, cuidando hoy más que nunca nuestra salud….pero…¿Sabemos bien que es salud?

La OMS define [Salud](https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions) como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, Nº 2, p. 100), y entró en vigor el 7 de abril de 1948.

Por lo tanto, contempla el [estado saludable de la persona](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/san041834wr.html) desde el punto de la calidad de vida y no simplemente desde la manifestación de síntomas o el padecimiento de enfermedades.

De ahí que estar sano, sentirse sano, no se defina por el hecho de no estar enfermo, sino contemplando una visión más amplia que abarca las múltiples facetas del desarrollo humano.

**Que hacer para cuidar nuestra salud**

Es importante para cuidar nuestra salud el tener una actitud vital, positiva y preocupada de nuestro entorno tanto social, físico y mental.

Algunas ideas que los invitamos a seguir son:

* Seguir una dieta variada y equilibrada, que nos provea de los nutrientes y calorías que nuestro organismo necesita para mantenerse sano.
* Hidratarnos regularmente, ingiriendo líquido abundante, al menos 2 litros diarios
* Dormir un número de horas suficiente, lo recomendado es 08 horas diarias
* Ir a las revisiones medicas habituales y no se automedique.
* Lávate las manos a menudo con agua y jabón.
* Practicar ejercicio físico de manera regular.
* Moderar el consumo del alcohol y evitar el tabaco.
* Ser positivo. El optimismo es un gran aliado contra la depresión y la ansiedad.
* Reforzar los círculos sociales. Estar con otras personas, familiares o amigos, ayuda a relajarse y a reducir el estrés.
* Buscar apoyo en los demás y ser un apoyo cuando otro lo necesite
* Organizarse bien el tiempo dando lugar a todo trabajo, familia, deporte, amigos, hobbies, etc.
* Relajarse, escuchar música, bailar, leer, dibujar o lo que más le guste.

Te invitamos este día a seguir alguna de nuestras ideas o compartirnos las tuyas, para así poder fomentar el cuidado de nuestra salud. Además de seguir todos los consejos de las autoridades sanitarias, el cuidado individual nos hace parte del cuidado de nuestra comunidad.