



Día Mundial de la Salud 2021 - 7 de abril

La Organización **Mundial de la Salud** fue fundada el 7 de Abril de 1948, por esta razón, en esta fecha se celebra el **Día Mundial de la Salud** como una oportunidad **para** movilizar a las personas de todo el mundo en temas de **salud** pública **que** afectan a millones de personas. La celebración de este día se lleva a cabo desde el 7 de abril de 1950 y anualmente se escoge un tema que esté basado en las necesidades y sugerencias que realizan los Estados miembros.

Cada 7 de abril la Organización **Mundial de la Salud (OMS)** lleva adelante acciones de prevención y promoción de la **salud** con el objetivo de concientizar a la población **mundial** sobre alguna problemática sanitaria, las enfermedades mortales mundiales y crear hábitos sanos en las personas.

La salud física es un componente que a todos nos preocupa. La OMS pretende ayudarnos a entender cómo prevenir enfermedades y cómo cuidarnos por medio de campañas de divulgación y educación. Además ofrece asistencia sanitaria a aquellos países que se encuentran afectados por grandes enfermedades infecciosas así como también tienen la capacidad de asesorar a los estados sobre las medidas necesarias que se pueden utilizar para evitar epidemias.

En los últimos años, las campañas de la OMS han trabajado para fomentar que la sanidad llegue a todos los rincones del planeta, posibilitando que las personas puedan tener la atención sanitaria cuando lo necesitan en el seno de su comunidad, que no tengan que desplazarse largas distancias para obtenerla, y que sea asequible para las familias.

A pesar de ello, muchas personas siguen sin tener acceso a una atención sanitaria de calidad, e incluso ocurre que muchas personas se ven obligadas a elegir entre la salud, y otros gastos cotidianos, como alimentos e incluso un techo.



Durante este día se realizan diversas actividades a nivel mundial según el tema del año, entre ellas:

Simposios, talleres y charlas relacionadas o adaptadas al tema anual.

Visitas a museos de historia de la medicina.

Difusión de material informativo de la OMS a través de medios y redes sociales.

Realización de convenios entre países relacionados con la salud pública.

Promoción de la salud en instituciones educativas.

Campañas en hospitales y centro de salud para informar a la población.

Todos los seres humanos aspiran a tener buena higiene y buenos hábitos de alimentación pero, en algunos casos, estos hábitos no pueden ser logrados por toda la población debido a las

condiciones de vida en las que subsisten, por ello, son necesarias las campañas, talleres, charlas públicas en las que se discuta sobre las formas correctas de mantener buenos hábitos de salud aun cuando las condiciones de desarrollo sean adversas.

Incluir una pequeña porción de vegetales en tu dieta pueda representar un gran cambio en tu estado físico y emocional. La mejor forma de celebrar el Día Mundial de la Salud es crear hábitos que nos permitan cuidarnos física y mentalmente, por ello, te recomendamos algunos consejos para conservar una buena salud que te podrán ayudar a alargar tus años y a sentirte bien contigo mismo:

- **Come vegetales en todas tus comidas:** Incluir vegetales en todas tus comidas es una forma de llenar tu organismo de todos los micro nutrientes que necesita tu cuerpo para funcionar correctamente.
- **Muévete un poco:** Estudios científicos recientes han comprobado que los entrenamientos de alta intensidad (HIT) son altamente efectivos en la salud cardiovascular y respiratoria, además que ayudan con problemas relacionados con el peso, la función del metabolismo y el funcionamiento cerebral.



- **Lávate las manos:** Aunque el lavado de manos puede parecer una cosa obvia, la realidad es que un gran porcentaje de la población no tiene este hábito dentro de sus rutinas. Cuando salimos de nuestros hogares estamos muy expuestos a la contaminación ambiental y a todas las enfermedades y bacterias que están en los objetos que tocamos. Por ello, siempre es muy importante que al llegar a tu casa dediques siempre al menos 30 segundos o más en la limpieza de estas.
- **Toma vitaminas:** Existen vitaminas que son esenciales para el funcionamiento de nuestro cuerpo y nuestro sistema nervioso, de hecho, se considera que existen al menos 13 tipos de vitaminas que son esenciales para podernos mantener con vida como lo son la vitamina A, vitamina C, vitamina E, más todas las vitaminas del grupo B, entre otras.

Actualmente, nuestras dietas se han empobrecido de nutrientes por lo que nuestra alimentación no nos provee de los suficientes requerimientos diarios. Por ello, tomar suplementos de vitaminas podría ayudarnos a llegar a nuestros requerimientos y de esta forma poder conservar una buena salud a largo plazo.

Una gran lucha contra el coronavirus en el Día Mundial de la Salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y sus asociados denominaron a este año 2020 como el año del personal de enfermería y partería, enfocándose actualmente en la crisis sanitaria que azota a nuestro país y al mundo entero debido al nuevo coronavirus, COVID-19.

Este año, el Día Mundial de la Salud se ve marcado por la lucha contra el coronavirus y es importante rendir homenaje a todo el personal médico que atiende sin descanso y sin temor a personas afectadas por el coronavirus, además de ayudar a pacientes que forman parte de grupos de riesgo en nuestra sociedad, atienden emergencias y brindan tranquilidad y seguridad a las comunidades a través de su sacrificada labor.

En este momento que estamos viviendo la pandemia del Coronavirus a nivel mundial, desde la Facultad de Ciencias Médicas se quiere destacar, reconocer y agradecer en esta efeméride al personal de salud, administrativo, de seguridad, de limpieza y a todos los que están trabajando continuamente en esta emergencia sanitaria.

Construir un mundo más justo, equitativo y saludable después de la COVID-19 en la Región de las Américas

El Día Mundial de la Salud, el 7 de abril de 2021, lo invitamos a unirse a una nueva campaña para construir un mundo más justo y saludable. Como COVID-19 ha resaltado que algunas personas pueden vivir vidas más saludables y tienen mejor acceso a los servicios de salud que otras, debido a las desigualdades en su posición, estatus y voz en la sociedad y las condiciones en las que nacen, crecen, viven, trabajan y su edad.

En todo el mundo, algunos grupos no solo tienen acceso limitado a servicios de salud de calidad, sino que también luchan para llegar a fin de mes con pocos ingresos diarios, tienen un acceso más deficiente a condiciones de vivienda seguras y educación de calidad, menos oportunidades de empleo que paguen un salario digno, desigualdad, y tienen poco o ningún acceso a entornos seguros, agua y aire limpios y servicios de salud, y sufren inseguridad alimentaria.

Es por eso que pedimos a los líderes que garanticen que la equidad en la salud sea la pieza central de nuestra recuperación de COVID-19. Esto dará como resultado una región donde todos tengan condiciones de vida y de trabajo propicias para la buena salud, donde los sistemas de información en salud estén configurados para identificar a las poblaciones en situación de vulnerabilidad, donde la sociedad civil y los individuos sean socios en la búsqueda de soluciones donde ocurren las desigualdades y donde todos tienen acceso a la salud y la atención médica sin sufrir discriminación.

COVID-19 ha golpeado duramente a todos los países, pero su impacto ha sido más severo en aquellas comunidades que ya enfrentan una vulnerabilidad significativa, que están más expuestas a la enfermedad, tienen menos probabilidades de tener acceso a servicios de atención médica de calidad y más probabilidades de experimentar consecuencias adversas debido al resultado de las medidas implementadas para contener la pandemia.

La pandemia de coronavirus obliga a muchos países a decretar medidas de confinamiento de la población. Utiliza tus redes sociales para concienciar a la población. También podrías hacer un video sobre lo que estás haciendo en casa para mantener entretenidos a los pequeños, ancianos y familia en general. Aporta ideas de cocina, manualidades, cursos, lecturas o cualquier ingeniosa idea que tengas en mente. No olvides poner en tus mensajes las etiquetas:

#Yomequedoencasa y #DiaMundialdeLaSalud



Fuente:

<https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-salud>

<https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-salud-2021-construir-mundo-mas-justo-saludable>

<https://www.calendarr.com/mexico/dia-mundial-de-la-salud>

<https://fcm.unc.edu.ar/7-de-abril-dia-mundial-de-la-salud/>

Compiladora: Lic. Yanet Navarro Mafran.