



El 7 de abril es el Día Mundial de la Salud, una fecha creada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para sensibilizar a la población de la importancia de conseguir y mantener un bienestar físico, mental y social.

Para este 2021, la consigna es: **CONSTRUIR UN MUNDO MAS JUSTO Y SALUDABLE.**

## Nuestro mundo es desigual.

Como ha puesto de manifiesto la COVID-19, algunas personas pueden llevar una vida más sana y tener mejor acceso a los servicios de salud que otras, debido a las condiciones en las que nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen.

En todo el mundo, algunos grupos luchan por llegar a fin de mes con pocos ingresos diarios, tienen peores condiciones de vivienda y educación y menos oportunidades de empleo, experimentan una mayor desigualdad de género y tienen poco o ningún acceso a entornos seguros, agua y aire limpios, seguridad alimentaria y servicios de salud. Todo ello provoca sufrimientos innecesarios, enfermedades evitables y muertes prematuras. Y perjudica a nuestras sociedades y economías.

El COVID-19 ha golpeado duramente a todos los países, pero su impacto ha sido más acusado en las comunidades que ya eran vulnerables, que están más expuestas a la enfermedad, que tienen menos probabilidades de acceder a servicios de salud de calidad y que tienen más probabilidades de sufrir consecuencias adversas como resultado de las medidas aplicadas para contener la pandemia.

## CONSEJOS DE BUENAS PRÁCTICAS SALUDABLES

1. Cuida el agua. Es un recurso que cada vez se considera más limitado. cierra la llave mientras te cepillas los dientes, repara las fugas en las tuberías, etc.
2. Lleva una dieta equilibrada. Incluye el consumo de verduras, frutas y frutos secos.
3. Realiza ejercicio físico de forma regular.
4. Descansa las horas necesarias. El sueño es fundamental para recuperar energías y contar con una vida saludable.
5. Usa siempre bloqueador solar al salir a la calle. La radiación solar es muy alta.
6. Concéntrate en tus objetivos, en todo lo que te motiva para cumplirlos.
7. Separa un tiempo de la semana para realizar tus pasatiempos. Te ayudará a reducir el estrés, la ansiedad o la depresión.
8. Bebe suficiente agua para mantenerte hidratado.
9. Limita el consumo de tabaco o de otras sustancias estimulantes. Sus consecuencias a largo plazo pueden ser irreversibles.
10. Enfócate en pensamientos positivos. Los negativos absorben tu energía y disminuyen tu motivación.
11. Realiza chequeos médicos cada cierto tiempo. Siempre es bueno saber tu condición tanto física como psicológica.
12. Completa crucigramas, sudokus o rompecabezas. Agilizarán tu salud mental y fortalecerán tus capacidades.
13. Dedica tiempo a tus seres queridos. Recuerda que ellos siempre serán lo primero en tu vida.

