



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

7 de abril, 2020

Cada 7 abril se celebra el Día Mundial de la Salud, para conmemorar la creación de la **Organización Mundial de la Salud** (OMS); como una autoridad directiva y coordinadora de todas las acciones necesarias para garantizar la salud a nivel mundial; definir la agenda de las investigaciones en salud, establecer normas, articular opciones de política basadas en la evidencia, prestar apoyo técnico a los países y vigilar las tendencias sanitarias mundiales.

Para comprender mejor el rol de la OMS, es importante conocer ¿qué es la salud?; la salud se define como un estado de bienestar o de equilibrio, físico (Buen funcionamiento fisiológico del organismo), mental (autoestima, motivación, optimismo, esperanza, autonomía, resiliencia, equilibrio emocional) y social (condiciones de vida, identidad e interacción), determinado por factores personales, sociales, económicos y ambientales.

Es decir, la OMS es el organismo responsable de garantizar que todas las personas, en todas partes, puedan tener acceso a servicios de salud de calidad, sin discriminación alguna.

En la actualidad, la salud es una responsabilidad compartida, entre el estado y la sociedad civil, que exige el acceso equitativo a la atención y la defensa colectiva frente a amenazas sanitarias.

Para conmemorar el Día Internacional de la Salud, es importante entenderla desde su tríada (bio-psico-social), generar acciones y actividades para mantenerla desde la realidad de cada persona.

Para el cuidado de la salud física es importante: descansar y dormir de manera apropiada, una buena alimentación, hacer ejercicio, cuidar la higiene personal, visitar al médico; para el cuidado de la salud mental: es importante realizar actividades de relajación, de ocio, recreación y disfrute, potenciar las relaciones interpersonales positivas, plantearse objetivos vitales realistas y trabajar por ellos, practicar la aceptación y hacer deporte; y para el cuidado de la salud social o comunitaria es importante: que las personas cuenten con un trabajo digno y estable, estabilidad económica, tener acceso a atención sanitaria, acceso a actividades recreativas y de ocio.

Además, desde todos los actores y sectores vinculados a la Salud Integral es importante que se trabaje en: la promoción del desarrollo socioeconómico, fomento de la seguridad sanitaria (emergencia y epidemias), fortalecimiento de los sistemas de salud a zonas rurales o que están en sub-atención, aprovechar las investigaciones, la información y datos probados para la definición de políticas, potenciar las alianzas entre el sector público, privado, nacionales e internacionales y mejorar el desempeño del personal de salud asegurando condiciones de seguridad e integridad.

**Consejo de Protección de Derechos de Rumiñahui
COPRODER**

Dirección: Montufar y España esquina, Sangolquí-Ecuador

Email: coproder-ruminahui@hotmail.com

Teléfono: (02)3808034