



La Dirección General de Sanidad Militar desde la Subdirección de Salud, se une a la conmemoración del Día Mundial de la Salud

«Un Equipo Humano al Servicio de la Salud»

Comando General
de las Fuerzas
Militares

Dirección General
de Sanidad Militar

Subdirección de
Salud

7 de abril de día mundial de la salud 2022
NUESTRO PLANETA NUESTRA SALUD

SALUD ES EL “ESTADO DE COMPLETO BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL”

“La salud ambiental se relaciona con todos los elementos físicos, químicos y biológicos externos a una persona que inciden en su salud. Es decir, todos aquellos que sirven de indicadores para la prevención y la creación de ambientes propicios para una adecuada salud humana”.

Salud y medio ambiente



DERECHO A LA SALUD

Implica la garantía real a gozar de un estado físico, mental, emocional y social que permita al ser humano desarrollar en forma digna y al máximo sus potencialidades, en bien de sí mismo, de su familia y de la colectividad en general.

El derecho a la salud conlleva: tanto libertades como deberes.

- La libertad de que cada persona puede controlar su salud y su cuerpo sin injerencias.
- El derecho a que todas las personas tengan la misma oportunidad de poder alcanzar el grado máximo de salud.



«La Victoria es de Todos»



CÓMO INFLUYE EL MEDIO AMBIENTE EN NUESTRA SALUD

Estamos expuestos a factores de riesgo en el hogar, el lugar de trabajo y la comunidad a través de:



LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE
en entornos cerrados y al aire libre



AGUA, SANEAMIENTO E HIGIENE
deficientes



AGENTES QUÍMICOS
y biológicos



RADIACIÓN
ultravioleta e ionizante



RUIDO AMBIENTAL



RIESGOS LABORALES



PRÁCTICAS AGRÍCOLAS
uso de plaguicidas y reutilización de aguas residuales



ENTORNOS URBANIZADOS
viviendas y carreteras



CAMBIO CLIMÁTICO

ESTRATEGIAS PARA PROTEGER NUESTRO PLANETA Y NUESTRA SALUD 2022



Gobiernos:

- Priorizar el bienestar humano a largo plazo y la estabilidad ecológica en todas las decisiones.
- Priorizar el bienestar en todos los objetivos empresariales, institucionales, sociales y ecológicos.
- Detener las subvenciones a los combustibles fósiles. Reinvertir dichas subvenciones en la salud pública.
- Reducir los niveles de contaminación del aire para disminuir la carga de morbilidad derivada de los accidentes cerebrovasculares, las cardiopatías, el cáncer de pulmón y las enfermedades respiratorias tanto crónicas como agudas, incluida el asma. Diseñar políticas de reducción de residuos y plásticos.
- Integrar la salud mental y el apoyo psicosocial en la acción y las políticas climáticas para prepararse y responder mejor ante la crisis climática.



Empresas:

- Apagar las luces después de la jornada de trabajo
 - Apoyar el teletrabajo cuando sea posible.
 - Proteger, promover y apoyar la lactancia materna.
- La leche materna es un alimento saludable y sostenible para los bebés.

Trabajadores y establecimientos de atención de la salud:

- Apoyar los esfuerzos por reducir los residuos de la atención de salud.
 - Identificar oportunidades para ahorrar energía.
- Apoyar la compra de productos respetuosos con el medio ambiente que sean fácilmente reciclables o reutilizables.
- Abogar por que la salud sea el centro de las políticas relativas al cambio climático.

Alcaldes:

- Proteger la biodiversidad, crear nuevos parques y jardines.
 - Garantizar que los hogares con bajos ingresos y los establecimientos de salud tengan acceso a energía limpia y asequible.

Comunidad en General:

- Nuestro planeta, nuestra salud: comparta su historia.
- Alce su voz, exija acciones climáticas para proteger su salud. Pase a la acción e inspire a otros: únase a nuestro plan de cinco puntos.
- Vaya al trabajo a pie o en bicicleta al menos un día a la semana. Elija el transporte público.
- Cámbiese a un proveedor de energía renovable; no caliente sus habitaciones a más de 21,5 °C, apague la luz cuando no esté en la habitación.
- Compre alimentos frescos a productores locales y evite los alimentos y bebidas altamente procesados.
- El tabaco es un producto letal y contaminante. Deje de consumir tabaco.
- Compre menos plástico, utilice bolsas de la compra reciclables.

Tomado de OMS

En el día Mundial de la Salud te compartimos unos tips de autocuidado

DORMIR

De 6 a 8 horas cada noche

RESPIRA

Usa técnicas de respiración profunda

EJERCÍTATE

Mantén tu cuerpo en actividad

RÍE

La risa es la mejor medicina

DESCONÉCTATE

Descansa de la tecnología

HOBBIES

Aprende cosas nuevas y ten pasatiempos

HABLA

Cuando te sientas mal no dudes en buscar ayuda

#AlServicioDe
NuestrosHéroes