



DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N. **13**

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD



Tu salud, tu mayor mission.

- El Día Mundial de la Salud se conmemora cada 7 de abril, promovido por la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Su objetivo es generar conciencia sobre la importancia de adoptar hábitos saludables y prevenir enfermedades que afectan a la población a nivel mundial.
- Cada año se enfoca en temas prioritarios de Salud pública, resaltando la importancia del autocuidado y la prevención.

DATOS CLAVE SOBRE LA SALUD

Prevención y Bienestar Diario

PREVENCIÓN CARDIVASCULAR:

El **80%** de las enfermedades cardiovasculares se pueden prevenir con hábitos saludables.

ACTIVIDAD FÍSICA:

La actividad física regular reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y aumenta la productividad.

SUEÑO REPARADOR:

Dormir entre **7 y 8 horas** fortalece el sistema inmunológico

ALIMENTACION SALUDABLE:

El consumo excesivo de alimentos procesados aumenta el riesgo de enfermedades crónicas.

HIDRATACIÓN:

La hidratación adecuada es esencial para el funcionamiento del organismo.

5 Logros Más Grandes Salud Pública del Siglo XX



Vacunación



Control de enfermedades infecciosas



Menor mortalidad por enfermedades coronarias



Planificación familiar



Seguridad en el trabajo

La Importancia del Autocuidado

Descuidar la salud afecta cuerpo, emociones, trabajo y relaciones. El autocuidado, con prevención y responsabilidad, es clave.

Pequeñas acciones hacen la diferencia entre una vida limitada y una plena.

