

Cuídate...por ejemplo

POR EJEMPLO...LA SALUD ES UN DERECHO

La salud es mucho más que la ausencia de enfermedad

Muchas facetas de tu vida determinan tu salud: tu vivienda, tu trabajo, tus hábitos, tus relaciones... Cruz Roja, aprovechando la celebración del Día Mundial de la Salud (el 7 de abril), te recuerda que puedes trabajar para mejorar la tuya

La OMS define a la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Hay muchas cosas por hacer para mejorar nuestra salud, y que está en nuestra mano:

- por ejemplo, revisa tu estilo de vida, ya que es el determinante que más influye y el más modificable mediante actividades de promoción de la salud.
- por ejemplo, realiza actividad física moderada de forma periódica.
- por ejemplo, cuida tu alimentación (que sea variada, evitando el exceso de sal).
- por ejemplo, hidrátate de forma adecuada (al menos bebe dos litros diarios de líquido).
- por ejemplo, evita hábitos tóxicos como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
- por ejemplo, cuida tu sueño y duerme el tiempo suficiente.
- por ejemplo, adopta una actitud que te permita evitar accidentes

Pero otros muchos factores influyen en el nivel de salud que podemos alcanzar:

- por ejemplo, la biología humana y la herencia genética.
- por ejemplo, el entorno en el que vivimos (la contaminación, las bacterias, los virus, las radiaciones, la basura, los plaguicidas, o factores psicosociales como el estrés.
- por ejemplo, el sistema sanitario, la calidad de la vivienda, las condiciones de trabajo, la alimentación, el consumo de tóxicos, el ambiente laboral, los ingresos económicos, la educación y las relaciones interpersonales influyen decisivamente en el nivel de salud que la persona es capaz de alcanzar.

Muchas personas lo tienen todavía más difícil

El 80% de la mortalidad infantil tiene su origen en enfermedades relacionadas con el agua y al menos 1,2 millones de niños mueren por diarrea al año; la esperanza de vida al nacer de las mujeres es tan sólo de 54 años en África; el 70% de los casos de ceguera infantil en África y Asia son prevenibles y tratables.

Dicho de otro modo, muchas personas en el mundo tienen coartado su derecho a la salud.

Pero... ¿La salud es un derecho reconocido a nivel internacional?

“Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios”.

Art. 25 Declaración Universal de los Derechos humanos, 1948

Cruz Roja y los determinantes sociales de la salud

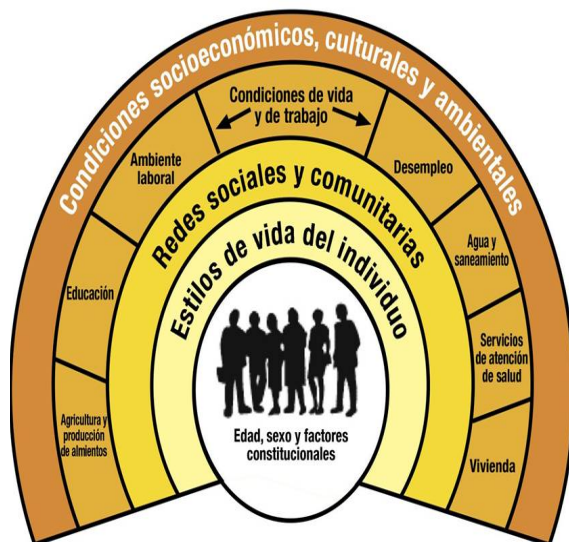
Cruz Roja quiere sensibilizar a la sociedad sobre el derecho a la salud y sobre la importancia de los determinantes sociales. Por eso está desarrollando, junto con Prosalus, el Proyecto Allikay (que significa “salud” en quechua), que tendrá muchas actividades en los próximos meses.

Publicaremos más información en nuestra web.

Tú también puedes mejorar tu salud

La salud es un derecho que tenemos que reclamar para todas las personas, pero también eres, en parte, responsable de tu salud. Muchas de tus decisiones del día a día influyen, y está en tu mano mantener y mejorar tu salud.

Invierte en salud. Cuídate...por ejemplo.



Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española