

Celebre el Día Mundial de la Salud

Piense en cómo cuidar todo aspecto de su salud



El 7 de abril se conmemoran los 75 años de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Un día como ese, pero de 1948, las naciones se unieron formalmente para promover la salud y el bienestar en todo el mundo.

Desde entonces, hemos hecho grandes avances gracias a la perseverancia, la innovación y el compromiso de las personas. Ahora contamos con tratamientos y curas para enfermedades dolorosas y mortales, y cada día que pasa, nuevos descubrimientos se van abriendo paso. La cantidad de personas que tienen acceso a servicios de cuidado, recursos y apoyos que sirven para vivir vidas más largas y saludables jamás ha sido tan grande.

Es cierto que todavía queda mucho por hacer, pero cada ser humano puede contribuir haciendo lo que esté a su alcance para cuidarnos mejor.

Empecemos

Si bien las necesidades de cada persona son únicas, existen muchas dimensiones interconectadas que mejoran el bienestar y la salud general. Por ejemplo:

- **Salud física**

Entre los recursos para mejorar la salud física, se encuentran los consejos de siempre, como dormir lo suficiente, hacer ejercicio de forma regular y comer alimentos nutritivos. Por otro lado, es importante atender las necesidades de cuidados de rutina que se recomiendan, como hacerse controles anuales, vacunarse, y hacerse pruebas y exámenes. También se incluyen en esta categoría los detalles más complejos relacionados con circunstancias personales, como seguir los consejos de profesionales de la salud para prevenir o controlar lesiones o afecciones médicas.



7 de abril

.....
Feliz Día Mundial de la Salud
#HealthForAll #WHO75

- **Salud mental**

Para cuidar de su salud mental y emocional, piense en modos proactivos de manejar el estrés, mantenerse optimista y desarrollar la resiliencia. Por ejemplo, para manejar el estrés, evite la sobrecarga tanto en la vida laboral como en la personal. Además, puede optar por caminos que ayuden a liberar tensiones, como tomarse el tiempo para relajarse, hacer ejercicio, reírse y participar en actividades divertidas y que disfrute. Construir vínculos sociales valiosos con gente inspiradora suma alegría y optimismo a su vida. Ponga en práctica el agradecimiento, ya que le servirá para recordar las cosas buenas de la vida cuando pase por momentos difíciles.

Si tiene una afección de salud mental crónica o circunstancial, consulte con una persona calificada y siga el plan de tratamiento correctamente.

- **Salud financiera**

La salud financiera impacta en su bienestar en general y, al igual que el estrés frecuente, el estrés financiero crónico puede provocar afecciones de salud graves, como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes, depresión y ansiedad. La salud financiera no hace referencia a cuánto dinero tiene, sino que se relaciona con tener los recursos para satisfacer las necesidades diarias y acceder a servicios de salud cuando lo necesita.

Puede que muchos factores financieros estén fuera de nuestro control, pero, por lo general, podemos tomar algunas medidas para fortalecer la salud financiera y el bienestar. Entre ellas están tomar decisiones informadas para vivir lo mejor posible con nuestros recursos, poner metas realistas y prepararse todo lo que se pueda para los eventos inesperados.

Estas son solo algunas formas de potenciar la salud integral. Si bien las personas debemos atender a las propias necesidades en el camino del bienestar, cada una puede hacer una diferencia. Y, en conjunto, podemos promover “salud para todas las personas” a fin de ayudar a hacer frente a los desafíos en salud de hoy y mañana.



Más información

Visite liveandworkwell.com y consiga el apoyo y los recursos necesarios para que usted y su familia vivan vidas más saludables.

Fuentes:

Centers for Disease and Control Prevention (CDC). Well-being concepts. cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm. Accessed January 21, 2023.

Global Wellness Institute. What is wellness? globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/. Accessed January 21, 2023.

HelpGuide. Coping with financial stress. helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm. Accessed February 1, 2023.

Mayo Clinic. Mental illness. mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968. Accessed February 6, 2023.

National Wellness Institute. The six dimensions of wellness. nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/. Accessed January 21, 2023.

SAMHSA. A Step-by-step guide to wellness. www.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf. Accessed January 21, 2023.

World Health Organization (WHO). 75 years of improving public health. [who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health](https://www.who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health). Accessed January 21, 2023.



optum.com

Este programa no se debe usar para necesidades de atención de urgencia ni de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o nombres de productos son propiedad de sus respectivos dueños. Dado que mejoramos continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF9566319 139843-032023 OHC