

Celebre el Día Mundial de la Salud

Considere las maneras de cuidarse de forma integral



El 7 de abril se celebra el 75.º aniversario de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Ese día en 1948, las naciones se unieron formalmente para promover la salud y el bienestar en todo el mundo.

Gracias a la innovación, el compromiso y la perseverancia de la humanidad, hemos avanzado mucho desde ese entonces. Ahora contamos con tratamientos y curas para enfermedades dolorosas y mortales, y cada día se realizan más descubrimientos y avances. Nunca antes, tantas personas habían tenido acceso a atención de la salud, recursos y apoyo para llevar vidas más largas y saludables.

Sin embargo, aún queda mucho camino por recorrer, y cada uno de nosotros puede ayudar al hacer lo posible para cuidarse mejor.

Comencemos

Si bien las necesidades de salud específicas de cada persona son únicas, hay varios aspectos interconectados que contribuyen a la salud y el bienestar integrales. Entre ellos:

- **Salud física**

Promover su salud física incluye aspectos básicos como dormir lo suficiente, hacer ejercicio con regularidad y comer alimentos nutritivos, así como ocuparse de las necesidades de atención de la salud de rutina recomendada, por ejemplo, vacunas, pruebas, exámenes de detección y exámenes médicos anuales. También incluye los detalles más intrincados de sus circunstancias personales, como seguir las indicaciones de su profesional clínico para prevenir o manejar una condición médica o una lesión.



7 de abril

.....
Feliz Día Mundial de la Salud
#SaludParaTodos #OMS75

- **Salud mental**

Para promover su salud mental y emocional, considere maneras de mantener una actitud positiva, desarrollar resiliencia y controlar el estrés proactivamente. Por ejemplo, para controlar el estrés, evite comprometerse en exceso en el trabajo y en su vida personal. También haga cosas que le ayuden a liberar tensiones, como tomarse tiempo para relajarse, hacer ejercicio, reírse y participar en actividades divertidas que le gusten. Entablar vínculos sociales significativos con personas motivadoras puede aportar alegría y positividad a su vida. Lo mismo ocurre con la práctica de la gratitud, que puede ayudarle a recordar lo bueno de la vida incluso en momentos difíciles.

Además, si usted tiene una condición de salud mental circunstancial o crónica, consulte a un recurso calificado y siga su plan de tratamiento según corresponda.

- **Salud financiera**

La salud financiera influye en su bienestar general y, al igual que el estrés regular, el estrés financiero crónico puede provocar condiciones de salud graves, como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes, depresión y ansiedad. La salud financiera no es un indicador de la riqueza de una persona, sino de si tiene los medios para satisfacer las necesidades de la vida diaria y acceder a servicios de salud cuando los necesita.

Aunque muchos factores financieros pueden estar fuera de nuestro control, normalmente podemos tomar algunas medidas para mejorar la salud y el bienestar financieros; por ejemplo, tomar decisiones informadas para hacer lo que podamos para vivir según nuestras posibilidades económicas, fijar metas realistas y prepararnos en la medida de lo posible para lo inesperado.

Estas son solamente algunas maneras de impulsar su “salud integral”. Si bien cada uno de nosotros debe seguir su propio camino hacia el bienestar, uno a uno podemos marcar una diferencia. Y juntos podemos promover la “Salud para Todos” a fin de ayudar a afrontar los problemas de salud actuales y futuros.



Más información

Visite [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) para obtener apoyo y recursos que pueden ayudarles a usted y a su familia a llevar vidas más saludables.

Fuentes:

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

Global Wellness Institute. What is wellness? [globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/](https://www.globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/). Accessed January 21, 2023.

HelpGuide. Coping with financial stress. [helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm](https://www.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](https://www.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/](https://www.nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/). Accessed January 21, 2023.

SAMHSA. A Step-by-step guide to wellness. [tore.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf](https://www.tore.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

[optum.com](https://www.optum.com)

Este programa no se debe usar para necesidades de atención de urgencia ni de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono local de servicios de emergencia o vaya a la sala de emergencias o al centro ambulatorio más cercano. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Este programa y sus componentes tal vez no estén disponibles en todos los lugares, y es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. 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 139840-032023 OHC