

# Festeggiamo la Giornata mondiale della salute

Valutate i modi per prendervi cura di  
voi stessi nella vostra interezza



Il 7 aprile cade il 75° anniversario dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS). In quella giornata, nel 1948, le nazioni si sono unite formalmente per promuovere la salute e il benessere in tutto il mondo.

Tramite la perseveranza, l'innovazione e l'impegno delle persone, abbiamo fatto molti progressi da allora. Oggi disponiamo di trattamenti e cure per malattie dolorose e mortali, con sempre più scoperte e innovazioni che avvengono ogni giorno. Sempre più persone hanno accesso alle cure sanitarie, alle risorse e all'assistenza necessarie per vivere più a lungo e più in salute.

Sì, la strada da fare è ancora lunga, e ognuno di noi può aiutare facendo il massimo per prenderci cura di noi stessi al meglio.

## Iniziamo

Anche se le esigenze di salute specifiche di tutti sono uniche, esistono diverse dimensioni interconnesse che contribuiscono alla salute e al benessere "nella nostra interezza". Ecco quali sono:

- **Salute fisica**

La promozione della salute fisica include elementi base quali dormire a sufficienza, fare regolarmente attività fisica e mangiare alimenti nutritivi, oltre a sottoporsi a cure sanitarie di routine, quali i checkup annuali, i vaccini, le analisi del sangue e gli screening. Tuttavia vanno anche considerate le circostanze personali, pertanto è fondamentale seguire le indicazioni del vostro medico per prevenire o gestire una patologia o una lesione.



## 7 aprile

.....  
**Felice Giornata mondiale della salute**  
#HealthForAll #WHO75

- **Salute mentale**

Per nutrire la vostra salute mentale ed emotiva, considerate i modi con cui potete proattivamente gestire lo stress, mantenere l'ottimismo e creare la resilienza. Ad esempio, per gestire lo stress, evitate di farvi carico di un numero eccessivo di compiti al lavoro e nella vita privata. Inoltre, dedicatevi ad attività che vi aiutino a rilassare le tensioni, come ad esempio il relax, l'esercizio fisico, le risate e la partecipazione ad attività divertenti. Instaurare legami sociali con persone positive può aiutare a portare gioia e positività nella vostra vita. Lo stesso vale per la pratica della gratitudine, che vi aiuta a ricordare le cose belle della vita, anche nei momenti più duri.

Inoltre, se soffrite di una malattia mentale situazionale o cronica, consultate uno specialista qualificato e seguite il vostro piano di trattamento.

- **Salute finanziaria**

La salute finanziaria influisce sul vostro benessere complessivo e, proprio come il classico stress, lo stress finanziario può portare a gravi patologie tra cui pressione arteriosa elevata, problemi cardiaci, obesità, diabete, depressione e ansia. La salute finanziaria non misura quanto siete benestanti, bensì se avete i mezzi per sostenere le esigenze della vita quotidiana e per accedere ai servizi sanitari quando ne avete bisogno.

Anche se molti fattori finanziari possono essere al di fuori del vostro controllo, possiamo intraprendere alcune misure per sostenere la salute e il benessere finanziari. Ad esempio, prendendo decisioni informate e fare del nostro meglio per vivere con i mezzi a nostra disposizione, definendo obiettivi realistici e preparandoci, per quanto possibile, all'inaspettato.

Questi sono solo alcuni modi per creare il vostro impeto di "salute a tutto tondo". Anche se ciascuno di noi deve affrontare il proprio viaggio verso il benessere da solo, possiamo fare la differenza. E insieme possiamo promuovere la "Salute per tutti" per aiutare ad affrontare le sfide di salute di oggi e di domani.



## Per saperne di più

Visitate [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) per conoscere le risorse e il supporto che possono aiutare voi e la vostra famiglia a vivere in modo più sano.

### Fonti:

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.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)

**Questo programma non deve essere utilizzato per richiedere assistenza urgente o nei casi di emergenza. In caso di emergenza, dovete comporre il numero di telefono locale per i servizi di emergenza o recarvi al pronto soccorso più vicino.** Questo programma non intende sostituire le cure di un medico o di un professionista sanitario. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili in tutte le località e si potrebbero applicare esclusioni e limitazioni.

Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli USA e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Nel tentativo di migliorare costantemente i nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare i dati tecnici senza obbligo di notifica preventiva. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF9566319 139833-032023 OHC