



9 de abril Día Mundial Salud

El Día Mundial de la Salud se celebra cada **7 de abril** para conmemorar la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948.

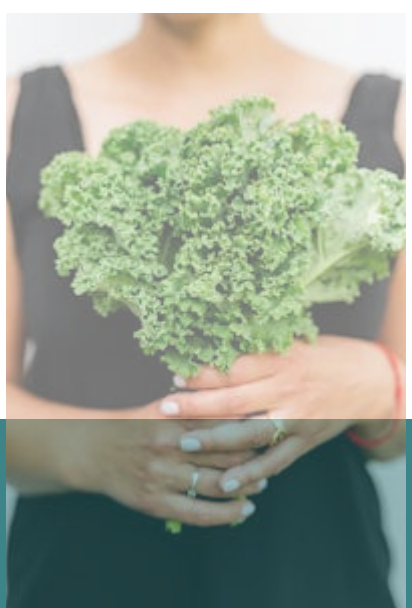
Su objetivo es concienciar sobre temas de salud pública prioritarios, promoviendo el bienestar físico, mental y social, además del acceso universal a servicios médicos de calidad.



Pilares de una Vida Saludable

Para mantener el cuerpo y la mente al 100%, enfócate en estos cuatro ejes:

- **Nutrición Consciente:** Menos procesados, más colores en el plato.
- **Actividad Física:** ¡Muévete! Al menos 30 minutos al día marcan la diferencia.
- **Salud Mental:** El descanso y la gestión del estrés son tan importantes como el gimnasio.
- **Prevención:** Chequeos regulares y vacunación al día.



Acciones para mejorar la salud física y mental



Innovación Salud

Impulsar la investigación y el desarrollo de nuevas tecnologías para mejorar diagnósticos y tratamientos.



Bienestar Mental

Reconocer la importancia de la salud mental y promover estrategias para su cuidado integral.



Colaboración Global

Unir esfuerzos internacionales para enfrentar desafíos de salud pública y lograr un futuro más saludable.

Salud para Todos

El Día Mundial de la Salud resalta la necesidad de acceso equitativo, prevención y colaboración para un futuro saludable global.

