

MANIFIESTO DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

Desde 1950, cada 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud. Fue proclamado por la Asamblea Mundial de la Salud en 1948, en conmemoración a la Organización Mundial de la Salud (OMS) y con la necesidad de hacer visible y concienciar a la población de las enfermedades mortales existentes en el mundo, así como crear hábitos saludables en las personas.

En el día de hoy toca recordar al protagonista de estos últimos años, la COVID-19. Este virus ha puesto en valor, más que nunca, el cuidado de nuestra salud, el adecuado acceso a los recursos sanitarios y la gran variedad de efectos que puede provocar una enfermedad en las personas. Este es el motivo por el que la celebración de esta fecha se ha de entender como el momento idóneo para cuestionarnos y debatir sobre el desarrollo de la salud y los retos a los que debemos hacer frente en un futuro.

No deja de ser meritorio lo que la medicina ha contribuido a la erradicación de enfermedades y la reducción y prevención de los efectos que tienen en la salud de las personas. Sin embargo, alcanzar un estado de salud ideal no debe recaer únicamente en nuestros especialistas de la salud. Todos y cada uno de nosotros debemos asumir la responsabilidad de nuestro cuidado personal y comprender su importancia y la necesidad de extenderla en nuestro entorno más cercano.

Tener una buena higiene y hábitos de alimentación saludables, complementados con una frecuente actividad física, son los elementos claves para tener un buen estado de salud, además de ayudarnos a prevenir y evitar muchas enfermedades. Adoptar hábitos de vida saludable, hasta convertirse en un modo de vida, es fundamental para cuidarnos física y mentalmente y reducir la posibilidad de padecer algunas de las enfermedades que más afectan a los españoles y españolas, como la hipertensión, dolor lumbar,

colesterol, diabetes, etc. Esta es la razón por la que es importante saber identificar cuáles son las prácticas y productos no saludables y optar por una vida que busque el bienestar físico y mental.

Siendo parte de uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (**ODS 3, Salud y Bienestar**), la Organización Mundial de la Salud, para este año 2022, ha enfocado este día bajo el lema *“Nuestro planeta, nuestra salud”*. Con ello se busca alentar a las personas, comunidades, gobiernos y organizaciones del mundo para que lleven a cabo acciones o políticas que ayuden a mejorar el estado de salud de la ciudadanía, generando espacios respetuosos, no solo con salubridad del entorno, sino además con el medio ambiente.

La utilización frecuente de vehículos motorizados particulares que contaminan el aire que respiramos o el excesivo consumo de plásticos y comida precocinada, y su consecuente aumento de producción y utilización de sustancias químicas, hacen que muchos compuestos tóxicos se acumulen en el aire, agua, alimentos, etc, los cuales afectan a nuestro organismo a través del sistema respiratorio, digestivo o incluso por el contacto directo, provocando enfermedades como la neumonía, asma, bronquitis e incluso cáncer de pulmón. Nunca se nos ha de olvidar que la calidad de nuestro entorno afecta directamente sobre nuestra salud.

Por esta razón hoy conmemoramos el Día Mundial de la Salud. **La Diputación de Badajoz y el Ayuntamiento de Alange** quieren hacer un llamamiento a la responsabilidad de todos y todas, a la importancia que tienen sus actos para reducir la contaminación del aire que respiramos y disminuir las enfermedades respiratorias, para evitar la concentración de basura en la vía pública que genere espacios no salubres, para fomentar el consumo de alimentos locales y cultivados de forma sostenible que no lleven aditivos y para integrar el reciclaje y reutilización de productos que no supongan la nueva fabricación y utilización de sustancias químicas. Actuaciones como estas, que nacen de forma

individualizadas, tienen un gran efecto tanto en el medio como en nuestra salud y calidad de vida.

Por todo ello, desde aquí manifestamos la importancia que tiene cuidar el medio que nos rodea para cuidarnos a nosotros mismos. Valorar lo que el ecosistema nos proporciona de forma natural y acondicionar nuestro modo de vida para aprovechar lo que nos ofrece, es la base para respetar el medio ambiente y nuestra salud. Es responsabilidad de todos y todas conocer en qué medida nuestras acciones influyen perjudicialmente a nuestro entorno y cómo se revierten en nuestra salud. Tenemos que adoptar medidas para cuidar el medio que nos rodea y dar el primer paso hacia un modo de vida saludable, porque saber cuidar nuestro planeta es proteger nuestra salud.

Fijándonos en todos estos principios, hoy día 7 de abril conmemoramos en Alange el **LXXII Día Mundial de la Salud**, día vinculado al **Objetivo de Desarrollo Sostenible 3**, conscientes de que nuestro entorno es calve para mejorar nuestra salud, y que nuestras acciones son claves para proteger el medio que nos rodea y nuestro bienestar físico y psíquico.

GRACIAS A TODOS Y A TODAS POR VUESTRA ASISTENCIA