



parques y jardines.
Fomentar el uso de transporte público, con bajas emisiones de carbono.
Garantizar agua limpia en establecimientos de salud.
Implementar fuentes de energía renovables.
Promover la implementación de ciclovías y vías peatonales.

Empresas:

Garantizar a los empleados y trabajadores el acceso al agua potable.
Apoyar el teletrabajo.
Apoyar la lactancia materna por parte de madres trabajadoras.
Contribuir al ahorro energético, apagando las luces de oficinas y edificaciones.
Producir o adquirir productos reciclables o reutilizables.

Personas:

Alimentarse balanceadamente. Evitar el consumo de alimentos y bebidas altamente procesados.
Hacer ejercicios regularmente.
Evitar el consumo de alcohol y sustancias estupefacientes.
Desplazarse en la medida de lo posible a pie o en bicicleta.
Mantener hábitos personales de higiene y limpieza diarios.
Apagar las luces que no se estén

utilizando en el hogar.
Gestionar el manejo del estrés y la ansiedad.
Mantener hábitos de sueño saludables.
No automedicarse.
Usar el cinturón de seguridad en autos y utilizar cascos al ir en bicicleta o en moto.
Asistir a revisiones médicas periódicas.

Histórico de temas del Día Mundial de la Salud

A continuación un resumen de cuáles han sido los lemas del Día Mundial de la Salud a lo largo de los años.
El tema del Día Mundial de la Salud 2024 fue «Mi salud, mi derecho». Se ha seleccionado este tema para enfatizar el derecho universal de todas las personas a acceder a servicios de salud de calidad, así como a educación e información sobre salud.
Además, se destaca la importancia del acceso a recursos básicos como agua potable, aire limpio, alimentación adecuada, vivienda digna, un entorno laboral seguro y condiciones ambientales saludables.
A nivel global, el derecho a la salud se ve amenazado para millones de personas. Las enfermedades y desastres naturales son responsables de muchas muertes y discapacidades. Los conflictos armados causan sufrimiento, hambre y trauma psicológico. La

emisión de gases contaminantes por la quema de combustibles fósiles contribuye a la crisis climática y afecta nuestra capacidad de respirar aire puro.
El lema del Día Mundial de la Salud en 2023 fue «Salud para todos». La OMS celebró su 75° aniversario bajo el lema 75 años mejorando la salud pública.
Se difundieron los hashtags #SaludParaTodos #WHO75.

Para el año 2022 el tema central del Día Mundial de la Salud fue «Nuestro Planeta, Nuestra Salud». A través de esta campaña se invitó a las personas, las comunidades, los gobiernos y diversas organizaciones en todo el mundo a compartir información acerca de las medidas a adoptar para proteger nuestra salud y nuestro planeta.
Con ello se quiso fomentar un movimiento orientado a crear sociedades basadas en el bienestar.
En 2020, el Día Mundial de la Salud nos sorprendió en pleno confinamiento estricto decretado en la mayoría de los países del mundo, debido a la grave pandemia de COVID-19.
En el año 2021, y ya con tiempo para reflexionar, la Organización Mundial de la Salud puso el acento en las desigualdades que condenan a las poblaciones de escasos recursos a las enfermedades.

En tal sentido, el lema del Día Mundial de la Salud 2021 fue «Construir un mundo más justo y saludable». Está claro que la pandemia de coronavirus ha afectado más directamente a las poblaciones más vulnerables pobres y con acceso a servicios sanitarios más deficientes. Esta circunstancia no sólo es injusta, sino que también es evitable.

