7 DE ABRIL

DÍA MUNDIAL DA SAÚDE

Cada ano, o 7 de abril, a Organización Mundial da Saúde (OMS) conmemora, en todo o mundo, o **DÍA MUNDIAL DA SAÚDE**. Coa celebración deste día preténdese recordar e informar á poboación sobre a importancia de ter hábitos e estilos de vida saudable, para así, reducir a incidencia de enfermidades e mellorar a nosa saúde física, psicolóxica e social. Con ese propósito, a OMS promove diversas accións encamiñadas a potenciar a saúde, e promover a seguridade das persoas.

HÁBITOS SAUDABLES (OMS)

1. Alimentación equilibrada
2. Actividade física regular (>150 min semana)
3. Descanso (7-9h/día)
4. Hixiene persoal
5. Evitar tóxicos (tabaco, alcol, outras drogas)
6. Prevención de lesións
7. Coidado Saúde Mental

De igual maneira, este ano 2025, a OMS pon o acento nun aspecto concreto da saúde, centrando a súa campaña na saúde materna e dos/as bebés, co lema: **"COMEZOS SAUDABLES, FUTUROS ESPERANZADORES"**. Con esta campaña preténdese defender os dereitos de todas as mulleres, familias e neonatos, a ter acceso a servizos de saúde, educación e información de calidade.

Para logralo, os sistemas de saúde de todas as partes do mundo, deben evolucionar e xestionar os numerosos problemas que inciden na saúde da nai e do/a bebé, incluíndo a saúde mental, enfermidades non transmisibles e a planificación familiar.

#FUTUROS ESPERANZADORES **#FUTUROS PARA TOD@S**

Prevención de Condutas Adictivas

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE SANIDADE