



## Centro Mujer y Salud

Edificio Principal  
Oficina A-234  
Recinto de Ciencias Médicas  
Río Piedras, PR 00935

(787)758-2525  
Exts. 1368, 2284

Línea directa  
(787)753-0090

[centromujerysalud.rcm.upr.edu](http://centromujerysalud.rcm.upr.edu)

Dra. Edna Pacheco-Acosta  
Directora  
Editora BoletínA

Dra. Yiselly Vázquez-Guzmán  
Directora Asociada  
Editora Asociada BoletínA

Sa. Alexandra Fontáñez-Gago  
Asistente de Administración

# Día Mundial de la Salud “Salud para todas las personas”

La salud no es ausencia de enfermedad, más bien un conjunto de bienestar físico, mental y social.



## Salud para todas las personas

La salud para todas las personas implica acciones de todos los sectores de la sociedad para enfrentar la pobreza, la injusticia social, el déficit de educación y vivienda que influyen sobre el bienestar de las personas.



### Salud física

Mantener la salud física parte de las responsabilidades que cada persona tiene consigo misma.

Algunas acciones importantes son:

- Llevar una alimentación sana y balanceada.
- Mantener la higiene corporal.
- Dormir la cantidad de horas recomendadas.
- Realizar ejercicios, por lo menos tres veces por semana.
- Programar citas médicas para realizar chequeos generales.



### Salud mental

La salud mental está en el equilibrio que posee una persona con el entorno que le rodea, sus relaciones interpersonales, las capacidades de comunicar y expresar emociones, la resolución de problemas, entre otros.



### Salud social

La salud social se basa en la capacidad para convivir en armonía con su salud física y mental.

Indica cómo las personas pueden satisfacer sus necesidades físicas y psicológicas a través de las circunstancias, interacciones y entornos en los que se encuentran.

## Entornos saludables



El concepto de entornos saludables incluye aspectos de salud relacionados con espacios físicos limpios y adecuados, redes de apoyo para lograr ambientes psicosociales sanos y seguros, libres de violencia e integra las actividades de información y de educación para la salud, el acceso a servicios clínicos de calidad y la participación de las personas en la toma de decisiones.

La Organización Mundial de la Salud ha establecido el **7 de abril** de cada año como el **Día Mundial de la Salud**.