

# Día Mundial de la Salud

7 de abril

Hoy más que nunca,  
**TU BIENESTAR IMPORTA**

El Día Mundial de la Salud, promovido por la Organización Mundial de la Salud, se celebra cada 7 de abril con el objetivo de concientizar a la población sobre la importancia del bienestar físico, mental y social, así como promover el acceso equitativo a servicios de salud de calidad para todas las personas.

¡Celebra el Día Mundial  
de la Salud

**CUIDÁNDOTE CADA DÍA!**

# Principales riesgos a la salud en la actualidad:

- Estrés laboral y emocional.
- Sedentarismo.
- Alimentación inadecuada.
- Enfermedades crónicas.

## Recomendaciones:



**Mantén una alimentación balanceada.**



**Realiza actividad física regularmente**



**Duerme al menos 7 – 8 horas.**



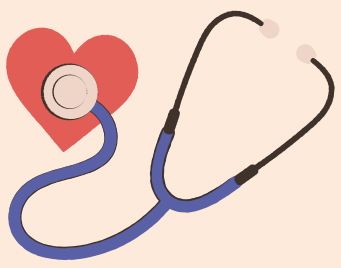
**Controla el estrés.**



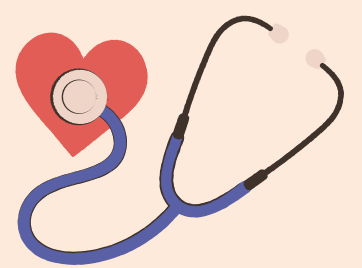
**Realiza chequeos Médicos preventivos.**



**Realiza un correcto lavado de manos.**



# Trivia de Salud



**1. ¿Cuántos vasos de agua se recomienda consumir al día?**

- a) 2 vasos
- b) 4 vasos
- c) 6 vasos
- d) 8 vasos

**2. ¿Cuál es el problema más común por mala postura en la oficina?**

- a) Resfriados
- b) Dolor lumbar
- c) Alergias
- d) Problemas digestivos

**3. ¿Cómo puedes reducir la fatiga visual?**

- a) No parpadear
- b) Mirar fijamente la pantalla
- c) Aplicar la regla 20-20-20
- d) Bajar el brillo al mínimo siempre

**4. ¿Qué hábito saludable ayuda a prevenir enfermedades?**

- a) Dormir poco
- b) Ingerir comida rápida de manera habitual
- c) Mantener una alimentación balanceada
- d) No hacer ejercicio

# Respuestas

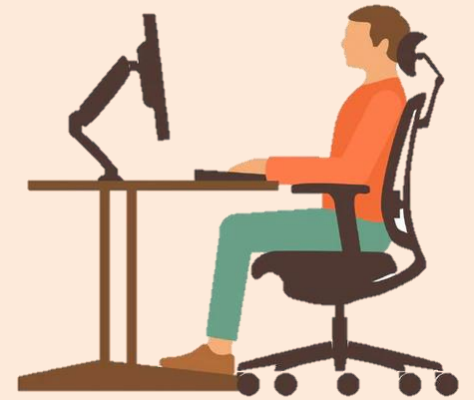
## 1. Respuesta “d”

Bebe un vaso de agua cada 1–2 horas y mantén una botella en tu escritorio. ¡Tu cuerpo y tu concentración te lo agradecerán!



## 2. Respuesta “b”

Ajusta tu silla y evita permanecer mucho tiempo en la misma posición.



## 3. Respuesta “c”

Cada 20 minutos, mira algo a 6 metros durante 20 segundos.



## 4. Respuesta “c”

Opta por snacks naturales como frutas, frutos secos o yogurt y evita alimentos ultraprocesados. Pequeños cambios diarios hacen una gran diferencia.

