

7 de abril, Día Mundial de la Salud

## **Cruz Roja apuesta por los estilos de vida Saludables y se une al lema de la OMS: “Salud para todas las personas”**

- **Todas las personas tienen el derecho a tener el grado máximo de salud que se pueda lograr. La salud es para todas las personas.**
- **Los estilos de vida saludable nos ayudan a prevenir enfermedades y a tener un mejor estado de salud.**
- **Cruz Roja lanza “Quiérete” una App gratuita para la información, promoción y puesta en práctica de hábitos de vida saludables a través de tres ejes transversales: Alimentación, Mente Sana y Ejercicio.**

El próximo 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud, bajo el lema ‘**Salud para todas las personas**’. A través de esta conmemoración, la Organización Mundial de la Salud (OMS) pide a todos los líderes mundiales compromisos para la adopción de medidas concretas con el fin de promover la salud de las personas.

Cruz Roja se suma a esta conmemoración mediante acciones de sensibilización e información a la población sobre la promoción y puesta en práctica de los hábitos saludables cuyos ejes principales son la alimentación sana, la práctica del ejercicio regular y la gestión de la salud emocional. Además, complementando estas acciones, Cruz Roja lanza “Quiérete” una nueva aplicación gratuita para dispositivos móviles a través de la cual se favorece la puesta en práctica y el mantenimiento de conductas saludables mediante la realización de una serie de retos en salud. Con esta aplicación también se tendrá acceso a otras secciones (recetas, recursos de interés, preguntas frecuentes...) donde se ofrece información relacionada con la alimentación equilibrada, el ejercicio y la mente sana, que pretenden ser una guía para eliminar los hábitos nocivos y ser más saludables.

‘Quiérete’ está disponible para su descarga en móviles y tablets. También se puede descargar desde el market de IOS y Android.

### **Objetivos de Desarrollo Sostenible**

El fomento de hábitos de vida saludables responde además a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), adoptados en 2015 como parte de una nueva agenda de desarrollo sostenible para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos y todas. Cada objetivo tiene metas específicas que deben alcanzarse en el año 2030. El objetivo 3, en concreto, busca ‘Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.

Estos 17 Objetivos se basan en los logros de los Objetivos de Desarrollo del Milenio, aunque incluyen nuevas esferas como el cambio climático, la desigualdad económica, la innovación, el consumo sostenible y la paz y la justicia, entre otras prioridades.

Para apoyar el cumplimiento de los ODS, Cruz Roja ha puesto en marcha la campaña 'Imágenes sin Derechos'. Se trata del primer banco de imágenes 'sin derechos' firmadas por profesionales del mundo de la fotografía tales como **Aitor Lara, Antonio Pampliega, Mai Saki, German Caballero, Roberto Ivan, Raquel Albulñaila, Mónica Torres, Ester Dus e Israel Sánchez Beato.**

Cada una de estas imágenes refleja la realidad, los retos y rostros que se esconden tras los ODS. Es una selección que pone el foco en los distintos contextos que requieren de una necesidad urgente de revertir la situación. Todas ellas están visibles en la web de la campaña: [www.imagenessinderechos.com](http://www.imagenessinderechos.com), que además contará con una exposición itinerante que podrá visitarse en distintos puntos del país, entre otras actividades.

## RECURSOS AUDIOVISUALES

### Vídeo de Cruz Roja Televisión

<http://cruzroja.tv/video/10570>

Álvaro García Serrano  
*Responsable de Comunicación*

Cruz Roja en Álava  
Tfn. 945 22 22 22 ext. 8 | 678 40 14 43 | [comunicacionalava@cruzroja.es](mailto:comunicacionalava@cruzroja.es)