

7 de abril, Día Mundial de la Salud

Cruz Roja apuesta por los hábitos de vida saludables para prevenir enfermedades

- La Organización ofrece un servicio gratuito de Salud Constante en el que equipos de voluntarios y voluntarias visitan a las personas mayores en sus domicilios realizando controles periódicos de tensión arterial, peso, y facilitando asesoramiento y compañía.
- Además ofrece a la población, “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 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 comparte la concepción integral de la OMS, que define la salud como “un estado completo de bienestar físico, mental, social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Asimismo, se plantea como meta “**posibilitar una vida sana y segura**” y promover el bienestar para todas las personas en todas las edades.

Asimismo, su intervención en materia de salud, incluye labores de prevención, asistencia, rehabilitación y desarrollo con personas. Además de la promoción de estilos de vida saludables como forma de prevenir enfermedades.

En este sentido, Cruz Roja ofrece un servicio gratuito de Salud Constante en el que equipos de voluntarios y voluntarias visitan a las personas mayores de 65 años en sus domicilios realizando controles periódicos de tensión arterial, peso y facilitando asesoramiento y compañía. Asimismo, se les ofrece un podómetro para que puedan controlar el ejercicio diario.

Además, Cruz Roja cuenta con una aplicación gratuita para dispositivos móviles “**Quiérete**”, que desde su puesta en marcha ha tenido cerca de 9.000 descargas. En ella se ofrece información sobre conductas saludables a través de tres ejes transversales: **alimentación, mente sana y ejercicio**.

Evitar el estrés, practicar ejercicio con regularidad y evitar el exceso de sedentarismo o mantener una dieta variada, son algunos de los consejos que se lanzan desde esta aplicación, cuya descarga está disponible en móviles y tablets, también se puede descargar desde el market de IOS y Android.

Las líneas de actuación que Cruz Roja considera prioritarias a la hora de intervenir en materia de salud buscan, en su conjunto, solucionar las grandes situaciones que reducen la calidad de vida, que conforman la inadecuada gestión de la salud, y son las siguientes: **la adopción y/o mantenimiento de un estilo de vida no saludable, la realización de una inadecuada gestión de la enfermedad y la sensibilización, prevención y promoción de la salud de toda la población**.

Cada vez más cerca de las personas



A nivel estatal, la Organización realiza anualmente cerca de 850.000 intervenciones a través de proyectos de promoción de la salud, prevención de accidentes, atención y prevención de VIH-Sida, atención y prevención de adicciones y enfermedades.

RECURSOS AUDIOVISUALES

Vídeo de Cruz Roja Televisión: <http://cruzroja.tv/video/10570>

Universalidad

Unidad

Voluntariado

Independencia

Neutralidad

Imparcialidad

Humanidad

Álvaro García Serrano
Responsable de Comunicación

Cruz Roja en Álava
Tlfn. 945 22 22 22 ext. 8 | 678 40 14 43 | comunicacionalava@cruzroja.es