

# 12 consejos de la OMS (Organización Mundial de la Salud) para cuidarse

[3 comments](#) | 18 septiembre, 2019 | 401

La OMS en la [9ª Conferencia Mundial de la Salud](#), que tuvo lugar en Shanghái (China) en 2016, tuvo por título “Promoción de la Salud en los ODS: Salud para todos y todos para la salud”. Las líneas de acción que se propusieron no sólo se ceñían a las actitudes individuales, sino que subrayaban la responsabilidad de las instituciones locales, nacionales y globales a la hora de desarrollar políticas que contribuyan a mejorar la salud de todos los ciudadanos. Los ámbitos de intervención se centraban en la importancia de favorecer una buena gobernanza, en el desarrollo de entornos saludables (especialmente en el ámbito urbano) y en educar a la población sobre salud, enfermedad y cuidado de uno mismo.

Por lo que respecta al autocuidado, se puso además énfasis en la importancia de la dieta saludable y de la actividad física regular.



OMS Consejos para una buena salud

## 12 consejos de la OMS para gozar de una buena salud

1. Seguir una dieta saludable
2. Mantenerse físicamente activo, a diario y cada uno a su manera
3. Vacunarse
4. No consumir tabaco en ninguna de sus formas
5. Evitar el consumo de alcohol o reducirlo
6. Gestionar el estrés para una mejor salud física y mental
7. Mantener una buena higiene
8. No conducir a velocidad excesiva ni bajo los efectos del alcohol
9. Abrocharse el cinturón de seguridad en el automóvil y ponerse casco al ir en bicicleta
10. Mantener prácticas sexuales seguras
11. Someterse a revisiones médicas periódicas
12. Amamantar a los bebés, es lo mejor para ellos.

Algunas de estas propuestas de la OMS pueden ayudarnos a la hora de reflexionar sobre cuánto y de qué manera nos cuidamos. Sin caer en la idolatría de la salud como el

supremo bien, procuremos aprender a cuidar y a respetar nuestro cuerpo, ya que puede ayudarnos a vivir mejor.