

PROMOCIÓN DE LA SALUD

En el informe de la Unión Internacional de Promoción de la Salud y Educación para la Salud encargado por la Comisión Europea se dice:

“...la promoción de la salud hace un uso razonable, seguro y eficiente de los recursos públicos. La promoción de la salud generará una salud mejor para las personas y una mejor calidad de vida.”

La **promoción de la salud** es un proceso que permite al individuo incrementar el control sobre su salud para mejorarla.

La **educación para la salud** mejora el desarrollo de habilidades personales que conducen a la salud individual y de la comunidad.

Mediante la promoción de la salud se transmiten los conocimientos y herramientas para que las personas adquieran hábitos saludables y recuperen el control sobre su salud.

Nuestra receta se basa en promover la salud emocional mediante el manejo del estrés, conseguir un descanso y recuperación mediante un sueño efectivo, promover una alimentación saludable así como la actividad física regular.

La Medicina y los médicos del siglo XXI estamos llamados a actuar como abogados de la salud para conseguir que las personas estén cada vez más sanas. En los últimos 20 años se ha demostrado que aplicando programas de promoción de la salud se incrementa la calidad de vida.

PROMOCIÓN DE LA SALUD