

## 7 d'abril, Dia Mundial de la Salut

El Dia Mundial de la Salut és, en realitat, una campanya per posar especial atenció en un tema amb repercussions mundials i emprendre accions col·lectives per tal de protegir la salut i el benestar de les persones.

Aquest any s'ha triat l'envelliment i la salut, sota el lema "Una bona salut afegeix vida als anys", per tal de posar èmfasi a cuidar-nos durant tota la vida, i així accedir a una vellesa més plena i amb capacitat de tenir un paper actiu en la societat.

L'augment progressiu de l'esperança de vida provocarà en menys de cinc anys que, per primera vegada, el nombre de persones més grans de 65 anys serà superior al de persones més petites de 5 anys. L'envelliment progressiu de la població crea, al mateix temps, problemes i oportunitats; pot considerar-se un èxit de les polítiques de salut pública i el desenvolupament socioeconòmic, però també exigeix l'atenció necessària perquè les persones grans tinguin autonomia, prestacions adients i el suport social que requereixen.

La bona salut durant la vellesa requereix bona salut en les etapes anteriors, basada en la dieta, exercici, repòs nocturn suficient i evitació de tòxics com l'alcohol i el tabac, entre d'altres. També m'agrada destacar que la pau interior és fonamental, i això requereix no només habilitats de relació amb els altres, sinó aspectes tan destacats i recollits en diverses relacions de drets, com la feina i l'habitatge.

L'investigador de la vacuna del paludisme, el doctor Pedro Alonso, sempre remarca que la gent pobre sol posar-se malalta més sovint, i que la gent malalta esdevé més pobre amb facilitat.

En temps de crisi i de retallades dels drets bàsics com els presents, convé no oblidar aquestes coses.