

# DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

---

## MI SALUD, MIS DERECHOS

Manuel Guillén del Castillo

Académico Correspondiente

---

### RESUMEN

---

#### PALABRAS CLAVE

Día Mundial de la Salud.  
Lema «Mi salud, mis  
Derechos».

En 2024 la celebración del Día Mundial de la Salud tiene como lema «Mi salud, mis derechos». La OMS lleva 76 años mejorando la salud pública. Independientemente de su situación socioeconómica, etnia, sexo o ubicación geográfica, toda persona merece un acceso equitativo a los servicios sanitarios, las medidas preventivas y los medicamentos esenciales. En 1948, los países del mundo se unieron y fundaron la OMS para promover la salud, preservar la seguridad del mundo y servir a los vulnerables, de modo que todas las personas, en todas partes, puedan alcanzar el más alto grado de salud y bienestar.

### ABSTRACT

---

#### KEYWORDS

World Health.  
Slogan: «My health,  
my rights».

The celebration of World Health Day in 2024 had devised the slogan «My health, my rights». The WHO has been improving public health for 76 years. Regardless of socioeconomic status, ethnicity, gender or geographic location, everyone deserves equitable access to health services, preventive measures and essential medicines. In 1948, the countries of the world came together and founded the WHO to promote health, keep the world safe and serve the vulnerable, so that all people, everywhere, can achieve the highest level of health and well-being.

**E**n 2024 la celebración del Día Mundial de la Salud tiene como lema *Mi salud, mis derechos*, el cual subraya el principio fundamental de que la salud es un derecho humano básico. El Día Mundial de la Salud, que se celebra el 7 de abril para conmemorar el aniversario de la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948, se centra cada año en un problema de salud pública concreto.

Independientemente de su situación socioeconómica, etnia, sexo o ubicación geográfica, toda

persona merece un acceso equitativo a los servicios sanitarios, las medidas preventivas y los medicamentos esenciales. Este lema subraya la urgente necesidad de abordar las disparidades en materia de salud, garantizar un acceso equitativo a la atención sanitaria y capacitar a las personas para que asuman el control de su propia salud.



## PAUTAS A SEGUIR

---

### 1. ABORDAJE DE LAS DESIGUALDADES EN EL ACCESO A LA ATENCIÓN MÉDICA

A pesar de los avances de la ciencia médica, millones de personas en todo el mundo siguen sin tener acceso a servicios sanitarios esenciales. Estas desigualdades, que a menudo están motivadas por factores socioeconómicos y desigualdades sistémicas, contribuyen con la aparición de enfermedades evitables y muertes prematuras. Para hacer honor al principio de la salud como derecho humano, es imperativo afrontar de lleno estas desigualdades.



Los esfuerzos para hacer frente a las desigualdades sanitarias deben centrarse en aplicar políticas que promuevan un acceso equitativo a la atención sanitaria, invertir en las comunidades desatendidas y combatir las causas subyacentes de tales desigualdades. Al dar prioridad a las iniciativas que abordan los determinantes sociales de la salud, podemos trabajar para crear un sistema sanitario más equitativo que preste servicios a todos, independientemente de su origen o circunstancias.

## 2. EMPODERAMIENTO DE LAS PERSONAS MEDIANTE LA EDUCACIÓN Y LA TOMA DE CONCIENCIA

La educación y la toma de conciencia son herramientas poderosas para capacitar a las personas en la defensa de su salud. Si se proporciona información médica accesible, se promueven los conocimientos sanitarios básicos y se fomentan entornos favorables, se puede capacitar a las personas para que tomen decisiones bien fundamentadas sobre su salud y que busquen atención médica oportuna cuando la necesiten.

Además, fomentar la toma de conciencia sobre la salud mental y combatir el estigma que rodea las enfermedades mentales son aspectos esenciales para capacitar a las personas para que prioricen su bienestar general. Si fomentamos un diálogo abierto y prestamos servicios de apoyo, podemos crear un entorno más inclusivo en el que las personas se sientan cómodas buscando ayuda y apoyo para sus problemas de salud mental.

## 3. APROVECHAMIENTO DE LA INNOVACIÓN PARA UN ACCESO EQUITATIVO A LA ATENCIÓN MÉDICA

Las nuevas tecnologías médicas pueden revolucionar la prestación de servicios sanitarios y mejorar la salud de la población en todo el mundo. Desde la telemedicina hasta los dispositivos portátiles, los avances tecnológicos tienen el potencial de cerrar las brechas en el acceso a la atención médica y permitir a las personas a controlar y gestionar su salud de una manera más eficaz.

Sin embargo, resulta fundamental garantizar que estos avances tecnológicos sean accesibles a todos, incluidas las comunidades marginadas. Para ello es preciso superar la brecha digital, promover la alfabetización digital y superar obstáculos como el acceso limitado a Internet y las infraestructuras tecnológicas. Si utilizamos la tecnología con un criterio inclusivo, podemos aprovechar su potencial transformador para fomentar la equidad sanitaria y garantizar que todo el mundo tenga acceso a servicios sanitarios de calidad.

## 4. APOYO DE UPRISE HEALTH A LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR

Uprise Health aporta soluciones innovadoras basadas en la tecnología que ofrecen un nuevo enfoque a problemas de larga data en la atención médica. Esta plataforma digital está diseñada de modo de combatir el es-

tigma y aumentar el uso de los servicios por parte de los afiliados para que un mayor número de empleados reciban la ayuda que necesitan.

Trataremos a continuación los dos grandes apartados del lema de la OMS en el presente año: Mi Salud y Mis Derechos.

## MI SALUD

---



Como hemos comentado, en 2024 el Día Mundial de la Salud tiene por lema *Mi salud, mis derechos*, lo cual nos lleva a reafirmar nuestro compromiso con el fomento de la igualdad sanitaria, la promoción del acceso universal a la atención médica y la capacitación de las personas para hacer valer su derecho a la salud.

El Día Mundial de la Salud, que se celebra el próximo 7 de abril, es una oportunidad para reflexionar sobre la importancia de la salud global y los desafíos que enfrentamos.

Fue en el año 1948 cuando los países del mundo se reunieron para celebrar la «Primera Asamblea Mundial de la Salud». Desde entonces, se propuso la celebración de un «Día Mundial de la Salud» como recuerdo de la fundación de la OMS. Y desde 1950, cada 7 de abril se elige una temática prioritaria de salud para destacar. Pretende crear conciencia sobre las enfermedades que nos rodean y la necesidad de llevar una vida sana pero, sobre todo, garantizar el acceso universal y equitativo a la sanidad.

En todo el mundo, el derecho a la salud de millones de personas está cada vez más amenazado. Los conflictos devastan vidas y causan muerte, dolor, hambre y angustia psicológica. Además, la quema de combustibles fósiles está impulsando simultáneamente la crisis climática y privándonos

del derecho a respirar aire limpio. La contaminación del aire interior y exterior también cobra una vida cada cinco segundos.

El Consejo de la OMS sobre «Economía de la Salud para Todos» ha descubierto que, aunque al menos 140 países reconocen la salud como un derecho humano en su constitución, solo 4 países han mencionado cómo financiarla. Para abordar estos desafíos, el lema del Día Mundial de la Salud 2024, como se ha dicho, es *Mi salud, mis derechos*. Este lema defiende el derecho de todos, en todas partes, a tener acceso a servicios de salud, educación e información, así como a agua potable, aire limpio, buena nutrición, vivienda de calidad, condiciones ambientales y de trabajo decentes, y libertad de discriminación.

EN RESUMEN: Este Día Mundial de la Salud nos recuerda la importancia de trabajar juntos para lograr un mundo más saludable y equitativo, donde todos tengan acceso a servicios de salud y se respeten sus derechos fundamentales.

---

## ¿QUÉ ES LA OMS?

---

La Organización Mundial de la Salud (OMS) es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) especializado en gestiones políticas de prevención, promoción e intervención a nivel mundial de la salud. Según su estatuto, la salud se define como un «Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades».

La OMS fue fundada en 1948, tiene su sede en Ginebra, Suiza. Los 195 Estados miembros de la OMS gobiernan el ente a través de la Asamblea Mundial de la Salud, que está compuesta por los representantes de cada uno de estos países. Esta organización desempeña un papel crucial en la promoción de la salud global y la lucha contra enfermedades, así como en la formulación de políticas y directrices para mejorar la salud de las personas en todo el mundo.

Sus principales funciones incluyen:

1. Enfermedades no transmisibles: La OMS trabaja en la prevención y control de enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes.
2. Enfermedades transmisibles: La OMS lidera la respuesta global ante epidemias y pandemias, como el VIH/SIDA, la gripe y el ébola.

3. Preparación, vigilancia y respuesta a las crisis: La OMS coordina la preparación y respuesta ante emergencias de salud pública, como brotes de enfermedades o desastres naturales.
4. Promoción de la salud a lo largo del ciclo de vida: La OMS se enfoca en la salud materno-infantil, la nutrición, la salud mental y el envejecimiento saludable.
5. Sistemas de salud: Trabajan para fortalecer los sistemas de salud en todo el mundo, incluyendo acceso a servicios médicos y calidad de atención.
6. Servicios institucionales: La OMS ofrece apoyo técnico a los países y establece normas internacionales de salud.

EN RESUMEN: El objetivo de la OMS es construir un futuro mejor y más saludable para las personas de todo el mundo. Para ello se esfuerza por mejorar la salud, velando por la salubridad del aire, los alimentos, el agua y los medicamentos que las personas necesitan.

### ¿CÓMO SE PUEDE COLABORAR CON LA OMS?

---

Colaborar con la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una excelente manera de contribuir a la mejora de la salud a nivel global. Presentamos algunas formas en las que se puede participar:

1. Donaciones: Se puede hacer donaciones directas a la OMS para apoyar sus programas y proyectos relacionados con la salud en todo el mundo. Estas donaciones pueden destinarse a áreas específicas, como la lucha contra enfermedades infecciosas, la promoción de la salud materna e infantil, o la investigación médica.
2. Voluntariado: La OMS a menudo busca voluntarios para trabajar en proyectos específicos. Se pueden ofrecer nuestras habilidades y tiempo para contribuir a la implementación de programas de salud en diferentes países.
3. Participación en campañas y eventos: Estar informado sobre las campañas y eventos organizados por la OMS. Podemos unirnos a iniciativas como el Día Mundial de la Salud, la Semana Mundial de la Inmunización o el Día Mundial del SIDA. Compartir información relevante en nuestras redes sociales y crea conciencia sobre temas de salud.

4. Educación y sensibilización: Informarse sobre los problemas de salud globales y compartir ese conocimiento con otros. Organizar charlas, talleres o eventos en las comunidades para educar a las personas sobre prácticas saludables y la prevención de enfermedades.
5. Promoción de políticas de salud: Abogar por políticas de salud sólidas en nuestro país y a nivel internacional. Participar en debates, firmar peticiones y comunicar a nuestros representantes gubernamentales la importancia de invertir en salud pública.

**RECORDAR:** Cada pequeña acción cuenta y puede marcar la diferencia en la vida de las personas en todo el mundo. ¡Nuestro compromiso puede ayudar a construir un mundo más saludable para todos!

### ¿CÓMO CUIDAR MI SALUD?

Cuidar la salud es fundamental para llevar una vida plena y activa. Recomendaciones para mantener un estilo de vida saludable:

1. Alimentación balanceada: Consumir una dieta rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros. Limitar el consumo de azúcares añadidos, grasas saturadas y alimentos procesados.
2. Hidratación: Beber suficiente agua durante el día para mantener el cuerpo bien hidratado. El agua es esencial para funciones vitales como la digestión y la regulación de la temperatura corporal.
3. Ejercicio regular: Realizar actividad física de forma regular. Puede ser caminar, nadar, correr o cualquier otra actividad que interese y sea posible de practicar según nuestra edad y capacidades. El ejercicio ayuda a mantener un peso saludable, fortalecer nuestros sistemas fisiológicos.
4. Descanso adecuado: Dormir lo suficiente cada noche, recomendable 8 h. El sueño es crucial para la recuperación del cuerpo y la mente. Intentar mantener una rutina de sueño regular.



5. Control del estrés: Encontrar formas de manejar el estrés, como la meditación, el yoga, taichí o simplemente tomarse un tiempo para relajarse. El estrés crónico puede afectar negativamente la salud.
6. Evitar el tabaco y el alcohol en exceso: Fumar y el consumo excesivo de alcohol pueden tener graves consecuencias para la salud. Si se fuma, habría que buscar ayuda para dejarlo. Si se bebe alcohol, habría que hacerlo con moderación.
7. Mantened las vacunas al día: Las vacunas son esenciales para prevenir enfermedades infecciosas. Consultar al médico sobre las vacunas recomendadas para la edad y cada situación.
8. Visitas médicas regulares: Programar chequeos médicos periódicos. Esto ayudará a detectar a tiempo problemas de salud y recibir tratamiento adecuado.

RECORDAR: Cuidar la salud es un derecho fundamental. ¡Hay que priorizarla, disfrutando de una vida plena!

### ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE HACER EJERCICIO REGULARMENTE?

Hacer ejercicio regularmente tiene múltiples beneficios para la salud y bienestar. Aquí presentamos algunos de ellos:

1. Control del peso: El ejercicio ayuda a quemar calorías y controlar el peso. Cuanto más intensa sea la actividad, más calorías se quemaran.
2. Mejora del estado de ánimo: El ejercicio libera endorfinas, las cuales pueden reducir la depresión y el estrés, y mejorar tu bienestar emocional general.
3. Aumento de energía: Mantenerse activo regularmente puede aumentar los niveles de energía y vitalidad.
4. Mejor calidad de sueño: El ejercicio regular está relacionado con un sueño más profundo y reparador.
5. Fortalecimiento muscular y flexibilidad: El ejercicio mejora el tono y la fuerza muscular, así como la flexibilidad y movilidad de las articulaciones.
6. Reducción del riesgo de enfermedades: Previene o controla problemas de salud como hipertensión, diabetes tipo 2, síndrome metabólico y enfermedades cardíacas.



7. Beneficios sociales y emocionales: El ejercicio puede ser divertido y social. Participar en actividades físicas con otras personas puede mejorar la vida social y el bienestar general.

RECORDAR: Incluso pequeñas cantidades de actividad física pueden marcar la diferencia.

### ¿QUÉ SISTEMAS FISIOLÓGICOS SE BENEFICIAN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA?: SUS EFECTOS

- Aparato Locomotor. Las tracciones músculo-tendinosas sobre el hueso suponen un estímulo para la formación de nuevo hueso. Sobre el tejido óseo, estimula la *acción osteoblástica*, aumenta la vascularización y fortalece los cartílagos. Las articulaciones mejoran su movilidad y elasticidad de ligamentos y musculatura periarticular, aumenta la fluidez del líquido sinovial, favoreciendo la lubricación y protección de las superficies articulares.
- 
- Sistema Metabólico. El ejercicio físico continuo produce un incremento de la hormona *melatonina*, considerada antioxidante, secretada por la glándula pineal del cerebro. Aumenta la secreción del *cortisol*, estimulando la movilización de grasas y proteínas. Incrementa la *aldosterona*, mejorando la regulación renal de agua, sodio y potasio. Potencia la secreción de hormonas: del *crecimiento humano* (HGH), de *catecolaminas* (CA), de *glucagón*, de *B-endorfinas*, entre otras.
  - Sistema Cardiovascular. El ejercicio físico aumenta la actividad cardíaca, fortalece las paredes del corazón, disminuye la frecuencia cardíaca y tensión arterial e incrementa la red capilar, favoreciendo la recuperación más rápida y eficaz.
  - Sistema Respiratorio. El ejercicio físico, aumenta la eficacia de la musculatura y la amplitud respiratoria, las capacidades y volúmenes respiratorios, el número de alveolos, la perfusión de aire en los pulmones y el descenso de la frecuencia respiratoria.

- Sistema Nervioso. El ejercicio físico crea nuevos patrones motores, mejorando la transmisión de los impulsos nerviosos acortando el tiempo de reacción mayor coordinación neuromuscular, sincronización entre músculos agonistas y antagonistas, equilibrio entre los sistemas Simpático y Parasimpático, reduciendo los niveles de ansiedad, agresividad, estrés y favoreciendo el control de las funciones vitales (sueño, circulación, digestión, concentración, etc.)
- Sistema Inmunológico. La actividad física moderada induce un aumento considerable de neutrófilos totales, linfocitos y células NK en sangre durante la actividad para después volver a los valores basales. Se debe al aumento de la actividad cardiovascular, el aumento de hormona de crecimiento (HGH) y de Interleucina 6 (IL-6).

### ¿CUÁLES SON LOS PAÍSES MÁS SALUDABLES?

---

Según el Índice Global de Salud de Bloomberg, los países más saludables varían según la fuente, pero aquí presentamos algunas listas:

- España ocupa el primer puesto en la lista de naciones más saludables. La dieta mediterránea, complementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos, es una de las razones detrás de este éxito. Además, la expectativa de vida en España es la más alta de toda Europa.
- Italia sigue a España en la lista. Su dieta y estilo de vida saludable contribuyen a su posición.
- Islandia figura en tercer lugar. Su calidad de vida, acceso a la atención médica y otros factores influyen en su salud general.
- Japón, a pesar de su alta densidad poblacional, se encuentra en el cuarto puesto. Su longevidad y hábitos saludables son notables.
- Suiza, Suecia, Australia y Singapur también están entre los diez primeros países más saludables.

En el continente americano, Canadá lidera la lista, superando a EE. UU., que se encuentra en el puesto número 35. EE. UU. ha caído en la clasificación debido a factores como muertes por sobredosis y suicidios, así como la obesidad relacionada con una dieta rica en azúcares y grasa.

**RECORDAR:** Estos índices se basan en una variedad de variables, como la esperanza de vida, el acceso a la atención médica y factores de riesgo para la salud.

Como resumen presentamos el esquema de los «Determinantes de la Salud», entre ellos nos encontramos con:

A. Determinantes Conductuales:

1. Hábitos
2. Costumbres
3. Creencias
4. Actitudes
5. Comportamientos

B. Determinantes Ambientales:

1. Aire
2. Agua
3. Tierra
4. Fuego

C. Determinantes Biológicos:

1. Genes
2. Edad
3. Género
4. Nutrición
5. Vigor

D. Determinantes Sociales:

1. Relaciones sociales
2. Situación financiera
3. Trabajo
4. Comunidad y amigos
5. Libertad personal
6. Valores personales

## MIS DERECHOS

---

Como personas, tenemos una serie de derechos fundamentales que están reconocidos por diversas organizaciones y leyes internacionales. Algunos de estos derechos incluyen:

1. Derecho a la Vida y la Salud: Tenemos el derecho a vivir en condiciones saludables y a acceder a atención médica adecuada. Este derecho está estrechamente relacionado con el lema del Día Mundial de la Salud: *Mi salud, mis derechos*.



2. Derecho a la Educación: Es una necesidad y un derecho a recibir educación de calidad sin discriminación. Esto incluye el acceso a la educación primaria y secundaria.
3. Derecho a la Libertad y la Seguridad Personal: Esto implica que no podemos ser detenidos arbitrariamente y tenemos que ser tratados con dignidad y respeto.
4. Derecho a la Libertad de Expresión: Se pueden expresar nuestras opiniones y creencias libremente, siempre y cuando no se dañe a otros.
5. Derecho a la Igualdad y la No Discriminación: No debemos ser discriminados por motivos de raza, género, religión, orientación sexual, discapacidad, etc.
6. Derecho a la Privacidad: Tenemos derecho a que se respete nuestra privacidad y a que los datos personales no sean utilizados de manera indebida.
7. Derecho al Trabajo y a un Salario Justo: El derecho a trabajar en condiciones seguras y a recibir una remuneración justa por la labor realizada es un bien necesario.
8. Derecho a la Alimentación y la Vivienda: Se debe tener acceso a los alimentos adecuados y a una vivienda digna.

9. Derecho a la Participación Política: El derecho a participar en el proceso político y a votar en elecciones, es un deber de ciudadano.
10. Derecho a la Cultura y el Ocio: Se tiene derecho a participar en actividades culturales y a disfrutar del tiempo libre.

RECORDAR: Estos derechos pueden variar según el país y las leyes locales. Siempre es importante estar informado sobre nuestros derechos y luchar por su protección.

---

### ¿QUÉ ES LA DECLARACIÓN UNIVERSAL DE DERECHOS HUMANOS?

---



La «Declaración Universal de los Derechos Humanos» es un documento que marca un hito en la historia de los derechos humanos. Elaborada por representantes de todas las regiones del mundo con diferentes antecedentes jurídicos y culturales, la Declaración fue proclamada por la Asamblea

General de las Naciones Unidas en París, el 10 de diciembre de 1948 en su (Resolución 217 A III) como un ideal común para todos los pueblos y naciones. La Declaración establece, por primera vez, los derechos humanos fundamentales que deben protegerse en el mundo entero y ha sido traducida a más de 500 idiomas.

La «Declaración Universal de los Derechos Humanos» es ampliamente reconocida por haber inspirado y allanado el camino para la adopción de más de 70 tratados de derechos humanos, que se aplican hoy en día de manera permanente a nivel mundial y regional (todos contienen referencias a ella en sus preámbulos).

La «Declaración Universal de los Derechos Humanos» consta de 30 artículos. Estos artículos establecen los derechos y libertades fundamentales que deben protegerse para todas las personas, sin importar su origen, género, religión o cualquier otra característica. Algunos de los derechos incluidos son el derecho a la vida, la libertad de expresión, la igualdad ante la ley y la protección contra la tortura. Es un documento crucial en la promoción de la dignidad y la justicia para todos.

## ¿CÓMO PUEDO DEFENDER MIS DERECHOS?

---

La defensa de los derechos humanos es importante porque:

- Protege a todas las personas.
- Es un legado histórico.
- Es respetado internacionalmente.
- Brinda garantías ante la justicia a todas las personas.
- Protege la libertad de culto.
- Protege los sectores vulnerables de la población.
- Reúne los valores fundamentales para vivir en sociedad.
- Los derechos humanos son inalienables.

Además, la defensa de los derechos humanos nos convierte en protagonistas y vigilantes de los mismos, es una acción colectiva, un compromiso de transformación social, construyendo lazos que fomenten la participación ciudadana ejerciéndolos.

## ¿CUÁLES SON LOS DERECHOS HUMANOS EN LA INFANCIA?

---

Los derechos humanos en la infancia se basan en cuatro pilares básicos:



1. La no discriminación.
2. El interés superior del niño, es decir, todo aquello que le hace falta a un niño para estar bien (educación, cariño, alimentación etc.).
3. El derecho a la vida.
4. El derecho del niño a participar en las situaciones que le afecten.

Además, los derechos humanos en la infancia incluyen:

- Derecho a la vida, a la supervivencia y al desarrollo.
- Derecho de prioridad.

La educación basada en los derechos humanos debe estar presente desde la niñez.

## ¿CUÁLES SON LOS DERECHOS LABORALES BÁSICOS?

---

1. Todas las personas tienen derecho al trabajo y a poder elegir libremente la profesión u oficio que se quiera realizar.

2. El derecho a la libre sindicación.
3. El derecho a la negociación colectiva.
4. La posibilidad de adoptar medidas de conflicto colectivo.
5. El derecho a hacer huelga.
6. El derecho a reunirse.
7. El derecho a recibir información, realizar consultas y participar activamente en la empresa.

### CONSIDERACIÓN FINAL

---

En 1948, los países del mundo se unieron y fundaron la Organización Mundial de la Salud (OMS) para promover la salud, preservar la seguridad del mundo y servir a los vulnerables, de modo que todas las personas, en todas partes, puedan alcanzar el más alto grado de salud y bienestar. Este año, el 7 de abril de 2024 —Día Mundial de la Salud— en que se celebra el 76° aniversario de su fundación nos brinda la oportunidad de echar la vista atrás para recordar los éxitos de la salud pública que han mejorado la calidad de vida durante las últimas siete décadas. También es una oportunidad de motivar la acción para hacer frente a los retos sanitarios de hoy y de mañana.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA: WEBOGRAFÍA

---

- Author, Unknown (1987-03): «Immunization: World Health Day 1987». *World Health* (en inglés) (March): 28-29. ISSN 0043-8502. Consultado 24/3/2024.
- Brydan, David (13 de abril de 2014): «A brief history of World Health Day». *The Reluctant Internationalists (2013-2017)* (en inglés estadounidense). Consultado 24/3/2024.
- Candau, M.G. (1967-04): «[World Health Day 1967: health--a mutual task for all]». *Deutsche Schwesternzeitung* 20 (4): 167. PMID 5181711. Consultado 24/3/2024.
- Chisholm, B. (10 de mayo de 1952): «[International Day of Health, 7 April, 1952]». *Revista. Asociación Médica Mexicana* 32 (651): suppl. 65-68. PMID 14956404. Consultado 24/3/2024.
- Mahler, H. (1978-11): «World Health Day 1978: down with high blood pressure». *Xianggang Hu Li Za Zhi. The Hong Kong Nursing Journal* (25): 28. ISSN 0073-3253. PMID 311319. Consultado 24/3/2024.

- Mayer, J. (5 de abril de 1957): «World Health Day 1957: Food and Health». *Science (New York, N.Y.)* 125 (3249): 625. ISSN 0036-8075. PMID 17810562. doi:10.1126/science.125.3249.625. Consultado 24/3/2024.
- Organization, World Health; Candau, Marcolino Gomes (1972): *The work of WHO, 1971: annual report of the Director-General to the World Health Assembly and to the United Nations* (en inglés). World Health Organization. ISBN 978-92-4-160197-9. Consultado 24/3/2024.
- Nakajima, Hiroshi (1991). «Should disaster strike: be prepared, World Health Day 1991». *World health 1991; Jan-Feb: 2-3* (en inglés). Consultado 24/3/2024.
- \_\_\_\_\_ (1992-01): «World health day 1992: heart beat the rhythm of health». *World Health* (en inglés) (January-February): 3-3. ISSN 0043-8502. Consultado 24/3/2024.
- \_\_\_\_\_ (1993-01): «World Health Day 1993: handle life with care; prevent violence and negligence». *World Health* (en inglés) 46 (1): 3-3. ISSN 0043-8502. Consultado 24/3/2024.
- \_\_\_\_\_ (1994-01): «Editorial: World Health Day 1994: oral health for a healthy life». *World Health* (en inglés) 47 (1): 3-3. ISSN 0043-8502. Consultado 24/3/2024.
- \_\_\_\_\_ (1995-01): «Editorial: World Health Day 1995: target 2000 - a world without polio». *World Health* (en inglés) 48 (1): 3-3. ISSN 0043-8502. Consultado 24/3/2024.
- Stone, Julian G. (1962-12): «World Health Day—1962». *Journal of Visual Impairment & Blindness* (en inglés) 56 (10): 367-369. ISSN 0145-482X. doi:10.1177/0145482X6205601005. Consultado 24/3/2024.