



0800-888-MITA (6482)

WWW.OSMITA.COM.AR

f / OSMITA-SALUD

PARA DISFRUTAR DEL INVIERNO

NOTAS DE SALUD

Dicen que para enamorarse bien hay que venir al sur. Y es porque el frío también se trae de las suyas.

Existen los amantes de las playas, quienes no cambian el sol y el calor por nada. Pero también están los amantes del fogón y la lectura; de las largas charlas entre amigos compartiendo chocolate caliente; de la familia convocada a compartir un rico plato de alguna delicia de la abuela.

Y claro que también, están los aventureros amantes de los deportes de montaña, del ski y de la nieve; los verdaderos fanáticos de esta temporada.

El invierno, como vemos, tiene sus encantos.



Sea cual sea la preferencia, si tomamos algunos recaudos para el cuidado de la salud, podremos disfrutar de esta hermosa época del año, mientras los niños también se van preparando para las vacaciones de invierno que ya llegan.

ALGUNAS RECOMENDACIONES GENERALES

Ambiente: Algo fundamental que afecta rápidamente la salud, son los cambios bruscos de temperatura. Es importante tener en cuenta no sobrecalentar los ambientes, para que no genere un cambio abrupto al momento de salir.

Vestimenta: Tomar en cuenta las actividades que se realizarán durante el día. Vestirse como en "capas de cebolla", es decir con prendas que se puedan ir quitando y que permitan una paulatina graduación de

nuestra temperatura corporal, de acuerdo a la temperatura del ambiente donde estemos. Tener en cuenta proteger el cuello del frío, con bufanda o polera.

Alimentación: Ingerir comidas calientes para poder recuperar la temperatura corporal, no significa platos altos en calorías o porciones exageradas. Es importante comer variedad de vegetales, solos o con acompañamiento de cereales, legumbres o algún corte de carne magra. Los de color blanco (el puerro, la cebolla, el ajo, por ejemplo) son ricos en azufre, que actúa sobre la congestión nasal y el catarro. Los verdes (acelga, espinaca, etc.) aportan hierro, ácido fólico y magnesio, nutrientes que participan en la producción de glóbulos blancos y rojos.

Es muy importante, como siempre, hacer las cuatro comidas del día, no pasar largos períodos en ayunas.

Y es bueno aumentar el consumo de cítricos. Poseen antioxidantes que derivan de la vitamina C y refuerzan el sistema inmunológico. Es la época de las naranjas, las mandarinas y los pomelos que vienen del Litoral.

¡A aprovechar las frutas de estación!

EL GRAN DESAFÍO: LAS BAJAS TEMPERATURAS

Llegó el invierno y con él las bajas temperaturas. Para disfrutarlo sin inconvenientes, es importante tener en cuenta algunas recomendaciones que pueden ayudar a prevenir enfermedades de la época invernal, las llamadas: "infecciones respiratorias".

INFECCIONES RESPIRATORIAS: ¿QUÉ SON?

Son infecciones producidas en los pulmones, bronquios o laringe. Afectan principalmente a los más pequeños, en especial a los menores de 2 años, porque les hace difícil respirar.

- La mayoría de las veces son causadas por virus.
- Duran alrededor de una semana y, por lo general, no se necesitan antibióticos para su tratamiento.
- Se contagian a través de las gotitas de saliva de una persona enferma que tose o estornuda cerca de otra. Y también a través de las manos contaminadas con un virus.



Las enfermedades respiratorias son más frecuentes durante el invierno y resultan la principal causa de internación y consulta médica en ésta época del año.

Fundamentalmente afectan a los menores de 5 años y a las personas de más de 65 años, por lo que es importante tener en cuenta algunas medidas de cuidado y poder así promover el buen estado de salud de toda la familia.

Primeros síntomas frecuentes que pueden aparecer son:

- Rinitis (resfrío), fiebre, tos, estornudos, decaimiento, dificultad para respirar, comer o dormir.

¿CUÁNDO SE NECESITA ATENCIÓN URGENTE?

Si un bebé:

- Demuestra decaimiento o falta de apetito.
- Respira rápido, con silbidos o ronquidos.
- Se le hunde el pecho al respirar.

El riesgo es mayor si tiene menos de 3 meses, pesa poco, nació prematuro o tiene una enfermedad de base.

Debe concurrirse inmediatamente al médico tratante o a la guardia más cercana donde se le indicará los cuidados necesarios para el bebé y los pasos a seguir.

Puede ser indicada una internación temporal para la mejor atención y cuidado del bebé.



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS?

Tener las vacunas del calendario nacional de vacunación al día:

- **Gripe:** se tienen que aplicar, una vez al año, dos dosis a los niños entre 6 y 24 meses; y una dosis los adultos mayores de

65 años, embarazadas, mujeres púerperas hasta el egreso de la maternidad (si no se vacunaron durante el embarazo), personas con enfermedades crónicas u obesidad y personal de salud.

- **Neumococo:** todos los niños menores de 2 años deben tener aplicada la vacuna contra el neumococo, principal causa de neumonía y meningitis. También debe aplicarse a niños de 2 a 5 años con factores de riesgo.

Lavarse las manos con agua y jabón después de volver de la calle, antes de cocinar o comer, después de ir al baño o cambiar pañales, o luego de estar en contacto con una persona engripada. También lavarles las manos a los niños.

Sostener la lactancia materna, al menos hasta que el bebé cumpla los 6 meses y ofrecerle el pecho con más frecuencia en caso de que se enferme. También es importante acostar al bebé siempre boca arriba.

Ventilar todos los ambientes a diario.

No fumar y mantener los ambientes libres de humo.

Consultar al médico ante síntomas de fiebre, tos, decaimiento o dificultad para respirar.

No automedicarse. El consumo de remedios sin receta puede producir intoxicación y ocultar los síntomas de la enfermedad, dificultando un diagnóstico correcto y empeorando el cuadro clínico.

Mantener reposo en la casa mientras continúen los síntomas, de acuerdo a lo que indique el médico tratante.

Cubrirse la boca al toser o estornudar con un pañuelo descartable o con el pliegue del codo para evitar contagiar a otros.

Abrigar a los chicos en forma suficiente pero no excesiva.

Cubrirse la boca, la nariz y las orejas con un cuello alto o una bufanda.

Tomando estos recaudos básicos podremos disfrutar plenamente de esta hermosa época del año.

Fuente: Recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación y del Ministerio de Salud del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

5 DE JUNIO

DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE

El lema del Día Mundial del Medio Ambiente este año es "Siete mil millones de sueños. Un solo planeta. Consume con moderación".

La humanidad sigue consumiendo muchos más recursos naturales de los que el planeta puede proporcionar de modo sostenible. Muchos de los ecosistemas de la Tierra están llegando a un punto de inflexión crítico.

El objetivo del desarrollo sostenible es aumentar la calidad de vida de todas las personas sin agravar la degradación ambiental, y sin comprometer las necesidades de recursos de las generaciones futuras. Podemos lograrlo modificando

COMUNIDAD



nuestros hábitos a fin de consumir bienes que requieran la utilización de menos energía, agua y otros recursos, y desperdiciando menos alimentos.

BENEFICIOS

OSMITA TE INVITA A PONERTE EN MOVIMIENTO



Con descuentos especiales en el YMCA. ¡No te los pierdas!

Para vos y tu familia:

Más de un **20% de descuento** tanto en el Plan individual como en el Familiar.

Pudiendo acceder a múltiples actividades deportivas, recreativas y culturales.

Para acceder a este beneficio, escribinos a comercial@osmita.com.ar o llamanos al 4313-3111 de lunes a viernes de 10 a 17 hs.

TURISMO ACTIVO Y NO CONVENCIONAL

Si te gusta conocer América Latina, recorriendo lugares y descubriendo curiosidades, tenemos buenas noticias.

OSMITA ha celebrado un acuerdo con la agencia de viajes **AMÉRICA INDÍGENA VIAJES**, mediante el cual los afiliados a la obra social podrán acceder a descuentos en la contratación de paquetes de viajes.

También hay salidas grupales.

Para más información escribinos a: comercial@osmita.com.ar

TURISMO



COMUNIDAD

10 DE JUNIO

DÍA NACIONAL DE LA SEGURIDAD VIAL

La siniestralidad vial es según la **OMS** una pandemia que genera más muertes que el HIV, la malaria y la tuberculosis juntos; sobre todo en jóvenes entre 18 y 25 años. Se convoca a trabajar en conjunto para la toma de conciencia y el cuidado de la vida.

Cuidá tu vida y la de los que quieres:

- Si tomaste alcohol no manejes.
- Usá cinturón de seguridad siempre.

ENTRELAZAR

JUNIO 2016
AÑO 9 - NÚMERO 96

Publicación mensual gratuita. Registro de Propiedad Intelectual N° 5288851. Prohibida su reproducción total o parcial. **Propietario:** Obra Social Mutualidad Industrial Textil Argentina (R.N.O.S. N° 402202 / R.N.E.M.P. N° 1251). **Editor Responsable:** OSMITA. Domicilio legal: Paraguay 610, Piso 6, C1057AAH, Buenos Aires, Argentina, Tel. (011) 4313-3111, info@osmita.com.ar, www.osmita.com.ar. **Directora Entrelazar:** Lic. Lorena Tellechea. Consultas editoriales a entrelazar@osmita.com.ar. **Diseño:** Agatiello Art&Branding, www.agatiello-ab.com.ar. **Impresión:** LatServicios Gráficos de Adelma I. Lopez circ. 3° sección 1° manzana 6 casa 10, Ciudad Evita, Buenos Aires. E-mail: lat.serviciosgraficos@gmail.com



SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD

Órgano de Control de Obras Sociales y Entidades de Medicina Prepaga.

0800-222-SALUD (72583)

Línea gratuita para consultas, reclamos y denuncias.