

2017
UN NUEVO AÑO
CERCA TUYO.
RENOVAMOS
ENERGÍAS,
TRAZAMOS
NUEVOS RUMBOS.



Soltar

Empezar
de nuevo

Abrirse a
las nuevas
oportunidades

Hacer
posibles
los sueños

Crecer

CONSEJOS PARA DISFRUTAR

EL VERANO Y EL SOL

Empieza el verano y aumentan los programas al aire libre: el club, la pileta y las vacaciones. Para disfrutar a pleno y sin perjuicios es fundamental saber como cuidarnos.

5 cuidados esenciales

1) Evitar el sol del mediodía

Cualquier actividad que practiques al aire libre, planificala por la mañana o la tarde, evitando la exposición al sol durante las horas en las que se encuentra más alto, entre las doce del mediodía y las cuatro de la tarde.

2) Reforzar los cuidados en los primeros días de exposición

Muchas veces, las ganas de estar a tono con la temporada hace que, los primeros días nos exponamos largos períodos al sol para acelerar el bronceado. Esto hace que la piel se queme, se enrojezca y luego se caiga.

Es importante que los primeros días el factor de protección sea alto (de 30 a 50 SPF) y que la exposición directa sea moderada.

No te olvides de incluir siempre en tu vestimenta un gorro, que no solo te aporta onda y elegancia, sino que

además te repara de la exposición directa en la cabeza, evitando la insolación.

3) Aplicar una protección adecuada

La rutina de verano incluye la aplicación de protector solar antes de salir de casa, sobre todo en los más pequeños de la familia. Y tan importante como aplicarlo es renovarlo cada tres horas, ya que la protección dura un tiempo limitado.

En las zonas sensibles del cuerpo, donde la piel es más fina, es recomendable aplicar una capa espesa de crema con un factor alto de protección, para que actúe como barrera.

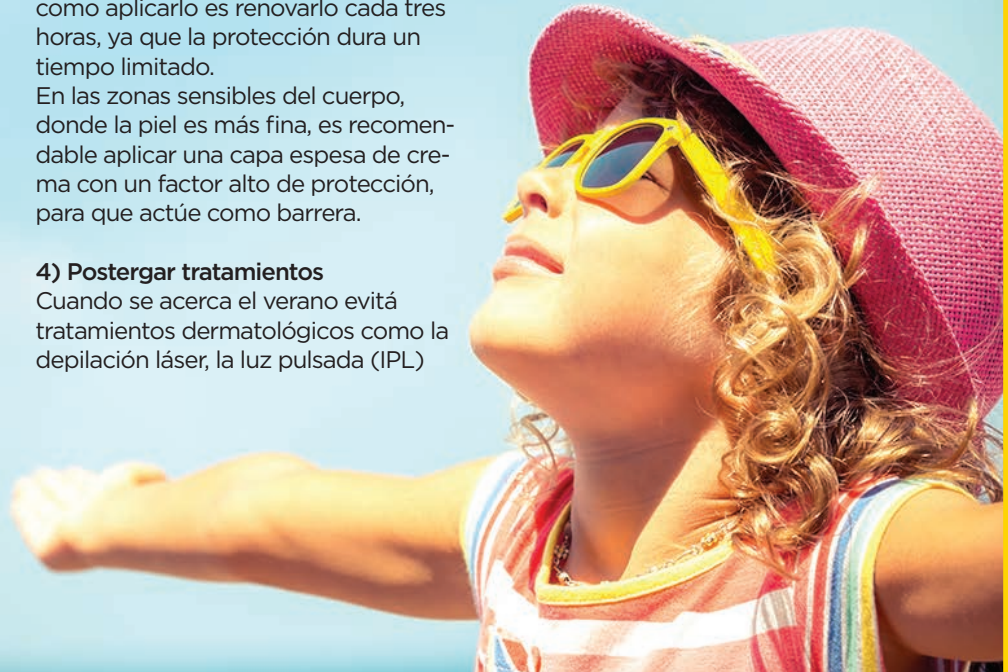
4) Postergar tratamientos

Cuando se acerca el verano evita tratamientos dermatológicos como la depilación láser, la luz pulsada (IPL)

o peelings. En todos los casos la piel queda sensible durante un tiempo, y en contacto con el sol podrían aparecer manchas o erupciones.

5) Hidratar la piel

Nuestra piel necesita hidratación por dentro y por fuera.



CONSEJOS PARA DISFRUTAR

EL VERANO Y EL SOL

Por dentro, tomando al menos dos litros de agua por día y jugo natural de frutas y verduras que te aporten vitaminas A, B, C y E.

Por fuera, aplicando cremas y lociones que mantengan la humectación de la piel, le brinden elasticidad y prevengan el envejecimiento.

Tratamientos para después del sol

Si luego de un día al aire libre, sentís que tu piel te arde, evitá el contacto con el sol hasta que estos signos desaparezcan. Durante este tiempo, es recomendable:

- Tomar abundante agua.
- Aplicar geles post solares varias veces al día. Podés guardarlos en la heladera para que estén frescos al momento de usarlos. Esto te refresca y te

ayuda a bajar la temperatura de la piel.

- Hidratar la piel regularmente, para evitar que se seque y descame.
- Consultar con un médico si aparece algún tipo de sarpullido o ampollas.

Seamos responsables con nuestra salud, disfrutemos de las bondades del verano y el sol con una protección adecuada para toda la familia. ¡Más protección, más diversión!

TIPS DE CUIDADO



Evitar la exposición solar de 11 a 16 hs.



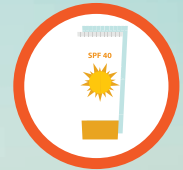
Usar gorro para cubrir la cabeza y el rostro.



Usar anteojos con cristales que filtren los rayos UV.



Tomar por lo menos 2 litros de agua por día.



Usar protección solar y renovar la aplicación cada 3 horas.





ENTRELAZAR #100

CREAMOS LAZOS PARA ESTAR CERCA TUYO

Este mes queremos celebrar con vos la alegría de llegar a nuestra edición **#100 de Entrelazar**.

Desde hace 10 años, llegamos a tu casa con novedades, beneficios y artículos de interés para el cuidado de tu salud.

Porque queremos compartir con vos lo que sabemos que te hace bien y porque creamos lazos con nuestros afiliados para estar siempre cerca. Gracias por elegirnos y dejarnos ser parte de tu historia.

**BENEFICIOS
EXCLUSIVOS**

PASTELERÍA

DESCUENTOS

entrelazar ENERO 2017
INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

TENTATE

OSMITA y SCARLETT Cakes te invitan a darte un gusto.

-15% en compras generales abonando en efectivo

-20% en tortas, abonando en efectivo.

ALMUERZOS: Comprando 3 bagels rellenos, el 4º a mitad de precio, abonando en efectivo.

Valido únicamente presentando la credencial OSMITA en el local de Paraguay 639- CABA.



**BENEFICIOS
EXCLUSIVOS**

NIÑOS

DESCUENTOS

COLONIA YMCA

Las colonias YMCA son experiencias recreativas, deportivas y sociales de formación en valores para chicos de 2 a 13 años, que enfatizan la integración y socialización en un ámbito de amistad.

SEDE CENTRAL

Dirección: Reconquista 439
Teléfono: 4311.4785
chicos@ymca.org.ar

SEDE PARQUE

Dirección: Av. Lafuente 2480
Teléfono: 4918.3244
parque@ymca.org.ar

SEDE ESCOBAR (YMCAHUASI)

Dirección: España 24
Teléfono: (0348) 446-0817
administracion.ymcahuasi@ymca.org.ar

SEDE ROSARIO

Dirección: Catamarca 1247
Teléfono: (0341) 421-4811
adm.acj.rosario@gmail.com

entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

0800-888-MITA (6482) www.osmita.com.ar  [osmita-salud](https://www.facebook.com/osmita-salud)



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: Estudio Dynamo, www.estudiodynamo.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.