

*feliz día*

**MAMÁ**

**15 DE OCTUBRE** MUM, MAME, MAA-JI,  
MUTTER, MÈRE, MÃE, MAMMA, MAA.  
EN TODOS LOS IDIOMAS SON SINÓNIMO  
DE AMOR, DEDICACIÓN Y COMPRENSIÓN.



10 DE OCTUBRE. DIA MUNDIAL DE

entrelazar OCTUBRE 2017  
INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

# LA SALUD MENTAL

La salud mental abarca distintas dimensiones de la vida de las personas, y es abordada desde distintas teorías médicas y psicológicas. Pero a lo largo del tiempo ha quedado claro que mente y cuerpo se articulan más de lo que habitualmente pensamos. La OMS menciona la salud mental como una de las variables fundamentales para el logro de un estado integral de salud. Define la salud como: **«un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»**. Señala la importancia de trabajar cada vez más y mejor en la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos.

## El dolor no sólo es físico

Muchas veces, los padecimientos psíquicos pueden causar más sufrimiento que otras enfermedades graves. Informa la OMS que la enfermedad mental más frecuente es la depresión. Es un trastorno mental que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración. Puede llegar a hacerse crónica o re-

currente y dificultar el desempeño en el trabajo o la escuela y la capacidad para afrontar la vida diaria.

## La importancia de hablar

La falta de apoyo a las personas que padecen estos trastornos, así como el miedo al estigma, hace que muchas veces no puedan acceder al adecuado tratamiento que necesitan para tener una vida saludable, alegre y productiva. Es por esto que la OMS ha iniciado una campaña mundial donde propone que hablemos de la depresión como una problemática que requiere de la intervención de todos. De brindar apoyo, de escuchar y acompañar. Y por sobre todo, de garantizar el tratamiento adecuado a que quien lo necesita.

## Qué hacer para cuidar nuestra salud mental y la de nuestros seres queridos?

Favorecer la comunicación en la familia y con amigos, promover la importancia de expresar los sentimientos, fomentar los espacios de participación e integración, tener proyectos. Y también pedir ayuda cuando la necesitemos. Si nos sentimos desbordados, angustiados, desganados o tristes como para emprender alguna actividad. Todas esas son señales de que algo nos está

pasando y es momento de consultar. Y estar atentos si estos síntomas se presentan en alguna persona de nuestro entorno para brindarle ayuda y acompañamiento para que pueda consultar con un profesional.

Desde Osmita nos ponemos a tu disposición para brindarte asesoramiento en nuestro **Gabinete de Orientación Familiar y nuestro Centro de Atención al Afiliado**. Porque sabemos que buscar ayuda es el primer paso. Escríbinos a [beneficiarios@osmita.com.ar](mailto:beneficiarios@osmita.com.ar)

**Sigamos construyendo entre todos una vida más plena y más feliz!**



15 DE OCTUBRE: DÍA MUNDIAL DEL

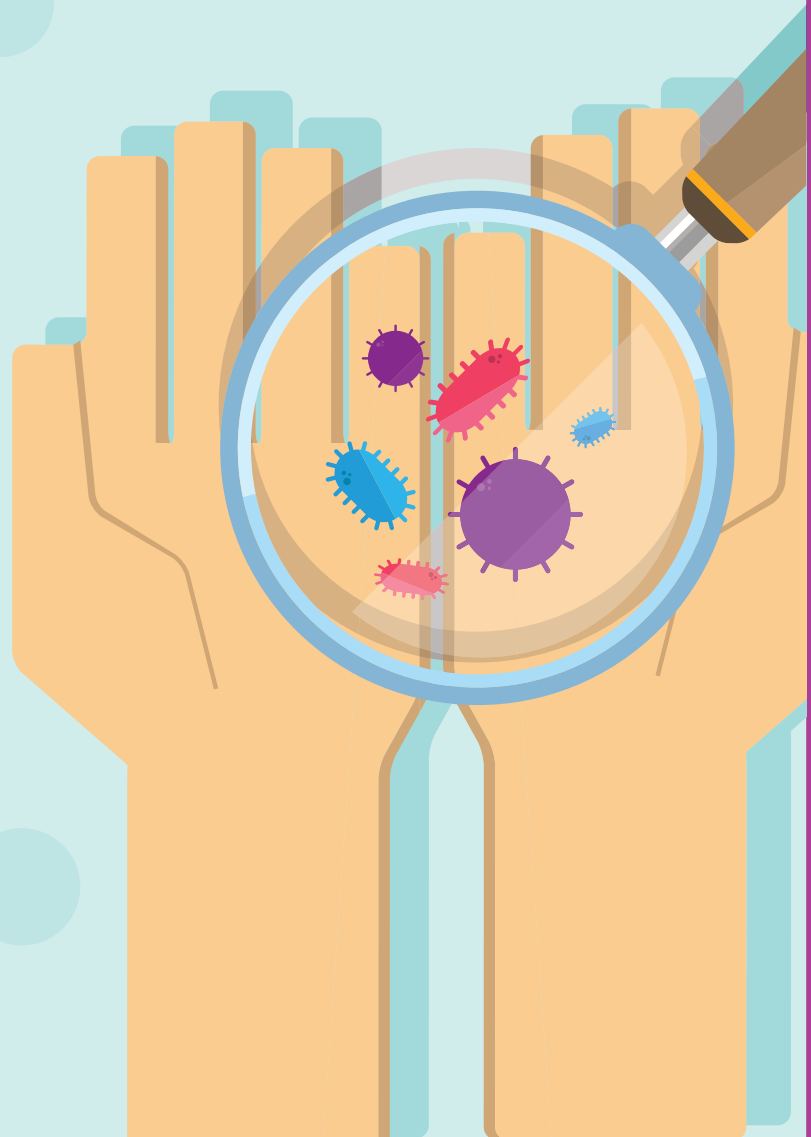
# LAVADO DE MANOS

Todos los días estamos expuestos a millones de bacterias que pueden generarnos infecciones o enfermedades, desde un simple catarro hasta diarreas, neumonías o hepatitis que se podrían prevenir con un hábito muy fácil de llevar a cabo: **lavándonos las manos**.

El 15 de octubre se celebra el Día Mundial del Lavado de Manos ([lavadodemanos.org](http://lavadodemanos.org)) con diversas campañas y actividades alrededor de todo el mundo para concientizar a cerca de la importancia de incorporar esta medida higiénica como un hábito de salud.

Está demostrado clínicamente que lavarse las manos evita el contagio de enfermedades. A nivel cotidiano, en casa, en el colegio, en el trabajo. Y también a nivel profesional, dentro de los hospitales, clínicas y sanatorios, los trabajadores sanitarios son los responsables mediante esta práctica, de evitar contagios y detener la propagación de la resistencia a los antibióticos.

Esta práctica tan sencilla y al alcance de todos es la más efectiva para cuidar nuestra salud.



# TENEMOS BUENAS NOTICIAS

Si sos beneficiario de alguno de nuestros Planes OSMITA, tenemos una novedad para vos: ahora podés abonar tu factura a través de **pagomiscuentas.com**, Home Banking de los Bancos de la Red Banelco, Cajeros Automáticos, Terminales Autoservicio y Banelco MÓVIL, y en los puntos de recaudación en Efectivo que podés consultar en **pagomiscuentas.com/ventanillas**. Te contamos cómo hacer:



## A través de Internet

- 1) Ingresá en **pagomiscuentas.com**, o si accedés al **Home Banking** de tu Banco, seleccioná la opción **Pago de Servicios**.
- 2) Elegí el Rubro "**Medicina Prepaga**"- Empresa: **OSMITA** , e ingresá la identificación de Cliente que figura en la factura y el importe, si corresponde. Luego seleccioná la cuenta a debitar y confirmá el pago.
- 3) Podrás imprimir o consultar el comprobante cuando lo necesites.



## A través de Cajeros Automáticos

- 1) Ingresá tu clave y elegí la opción "**PAGO MIS CUENTAS**" del menú principal.
- 2) Elegí el rubro y la Empresa, e ingresá la identificación de **Cliente** que figura en la factura y el importe, si corresponde. Luego seleccioná la cuenta de la cual se debitará el pago y confirmá el mismo.
- 3) El cajero imprimirá el comprobante. Además podrás consultarlo o reimprimirlo desde internet cuando lo necesites.

**BENEFICIOS  
EXCLUSIVOS**

**VIDA SANA**

**DESCUENTOS**

**entrelazar OCTUBRE 2017**  
INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA



# ZUMBA FITNESS

EN LA YMCA

En Osmita sabemos que el movimiento te hace bien, te carga de energías y te revitaliza. Por eso te invitamos a disfrutar de las clases de zumba en la **Asociación Cristiana de Jóvenes/YMCA**. Desde septiembre hasta el 15 de diciembre, los miércoles y viernes de 17.40 hs. a 18.30 hs. sumate a **Zumba Fitness en el Minigym de la Sede Central de Reconquista 439, CABA.**

## OTRAS ACTIVIDADES EN YMCA

Además por ser afiliado de OSMITA contás con beneficios para participar de otras actividades como Básquet, Voley, Fútbol, Aikido, Hatha Yoga, Stretching y muchas más, pensadas para contribuir con el cuidado de tu salud física y emocional.

### Sede Central

Reconquista 439. CABA.  
Tel: 4311-4785  
Lunes a viernes  
de 9 hs a 20.30 hs.  
Sábados de 10 a 14 hs.  
[socios@ymca.org.ar](mailto:socios@ymca.org.ar)

### Sede Parque

Lafuente 2480. CABA.  
Tel: 4918-3244  
Martes a domingos  
de 9.30 a 20.30 hs.  
[parque@ymca.org.ar](mailto:parque@ymca.org.ar)

Para más información escribinos a [info@osmita.com.ar](mailto:info@osmita.com.ar)

# entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

0800-888-MITA (6482) [www.osmita.com.ar](http://www.osmita.com.ar)  Osmita Salud



Publicación mensual gratuita. Registro de propiedad intelectual N° 5342415. 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](mailto:info@osmita.com.ar), [www.osmita.com.ar](http://www.osmita.com.ar) Directora Entrelazar: Lic. Lorena Tellechea. Consultas editoriales a [entrelazar@osmita.com.ar](mailto:entrelazar@osmita.com.ar). Diseño: Estudio Dynamo, [www.estudiodynomo.com](http://www.estudiodynomo.com).

Órgano de Control de Obras Sociales  
y Entidades de Medicina Prepaga.  
**0800-222-SALUD (72583)**  
Línea gratuita para consultas, reclamos  
y denuncias.