

entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

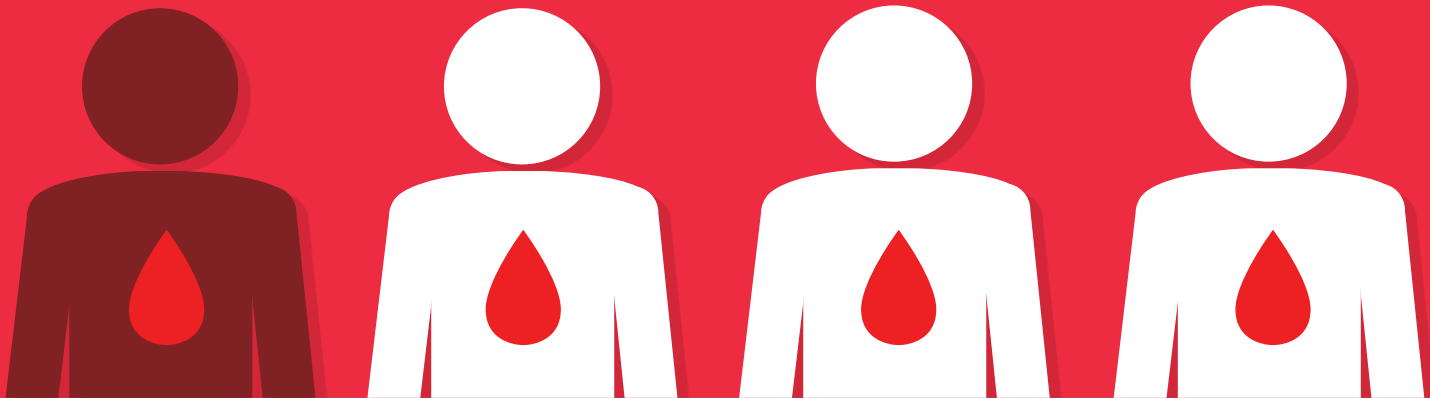
NOVIEMBRE 2017

AÑO 10 - Nº110

VOS X 3

TU SANGRE PUEDE SALVAR LA VIDA DE TRES PERSONAS

9 DE NOVIEMBRE. DÍA MUNDAL DEL DONANTE VOLUNTARIO DE SANGRE. ¡VOS PODÉS SER PARTE!.
DE LA MANO DE OSMITA Y SCIENZA TE INVITAMOS A PARTICIPAR DE LA CAMPAÑA VOS X 3, UNA INICIATIVA
QUE PROMUEVE LA DONACIÓN VOLUNTARIA DE SANGRE. ENTERATE MÁS EN WWW.VOSX3.COM



0800-888-MITA (6482) www.osmita.com.ar  Osmita Salud

 **OSMITA**
PROMOVIENDO SALUD

14 DE NOVIEMBRE. DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

LA CLAVE ES PREVENIR

El mundo se enfrenta a una marcha implacable de la diabetes. La buena noticia es que, según la OMS, una gran proporción de los casos son prevenibles. Algo tan sencillo como salir a caminar 30 minutos todos los días, controlar nuestro peso y llevar una dieta sana hace que podamos reducir el riesgo de padecerla.

¿Qué es la diabetes?

Se trata de una enfermedad crónica que se produce cuando el páncreas no fabrica suficiente insulina (Diabetes tipo 1), o cuando el cuerpo no puede utilizar eficazmente la que produce (Diabetes tipo 2). La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre, nos aporta la energía que necesitamos para vivir. Cuando no puede llegar a las células para convertirse en energía, el azúcar se acumula en la sangre alcanzando niveles perjudiciales, poniendo en peligro a

todos nuestros órganos. Hasta hace poco, la diabetes tipo 2, que es la más común y la asociada directamente con el aumento de peso, se observaba sólo en adultos pero en la actualidad comenzó a manifestarse también en niños y jóvenes. Esto evidencia otro problema: la obesidad infantil que crece exponencialmente. Tal es así, que ante la presencia de este nuevo fenómeno se comenzó a hablar del término diabetes, para unificar ambas enfermedades, estrechamente asociadas.

Caminar, el mejor remedio

Como en casi todas las enfermedades no transmisibles, la mejor manera de prevenir es practicando hábitos saludables e inculcarlos en los más pequeños para que se conviertan en una forma de vida. Es sabido que en la edad adulta es mucho más complejo modificar con-

ductas. Por eso es fundamental familiarizar a los más chicos con comidas ricas y sanas e incentivarlos para que hagan algún deporte, se acostumbren a caminar y usen menos el control remoto. Como adultos podemos promover las conductas saludables que sabemos, pueden evitarles a los más chicos enfermedades como la diabetes y la obesidad.

¡Digamos Sí a la actividad física y NO al sedentarismo!

TIPS DE PREVENCIÓN PARA PREVENIR LA DIABETES 2 EN LOS MÁS CHICOS



Controlando su peso con supervisión del médico.



Fomentando hábitos saludables de alimentación.



Moderando el tiempo de uso de la tv o tablet.



Incentivando el interés por alguna actividad física.



25 DE NOVIEMBRE. DIA MUNDIAL DE LA **NO VIOLENCIA CONTRA LA MUJER**

La **ONU** en su **Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer** define esta problemática como “todo acto de violencia basado en el género que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la prohibición arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la vida privada”. Realizó un llamamiento a todos los Estados para realizar acciones que fomenten la toma de conciencia y trabajen en la prevención y eliminación de estos tipos de violencia, así como en la atención y contención de las mujeres y niñas afectadas.

En Argentina año a año la estadística de casos aumenta, por lo que es fundamental colaborar en la difusión para la toma de conciencia y la educación de los más pequeños tanto en la escuela como en el hogar.

Los canales disponibles donde encontrar información y realizar denuncias son:

- **144** Las 24 horas, todos los días.
- **137** Las 24 horas, todos los días.
- **0-800-MUJER (68537)**. Para mujeres residentes en la ciudad de Buenos Aires.
- **(+5411) 4123-4510/ 4511/ 4512/ 4513/ 4514**. Oficina de Violencia Doméstica de la Corte Suprema de Justicia de la Nación.





22 DE NOVIEMBRE

DÍA DE LA MÚSICA

Recientes estudios publicados en la revista *Journal of Neuroscience* demostraron que la música también influye en nuestra forma de pensar, de actuar y de percibir. Se pudo comprobar que la música **ayuda a disminuir el estrés, mejora la salud del corazón y sirve para paliar los dolores.**

En clínicas y hospitales se utiliza cada vez más la **musicoterapia para reducir la necesidad de medicación** durante el parto, disminuir el dolor post operatorio y complementar el uso de la anestesia durante las cirugías. Escuchar la música que nos gusta hace que el cuerpo libere endorfinas

y que nuestra respiración y ritmo cardíaco se aquieten, evitando la sensación de angustia y contrarrestando el dolor.

Qué estás esperando? Conectá tus auriculares o prendé tus parlantes, es hora de escuchar música, es hora de sentirse mejor!

17 DE NOVIEMBRE

DÍA DEL AIRE PURO

La contaminación del aire puede reducir nuestra esperanza de vida. Por eso la celebración de este día es un **llamamiento a la comunidad para que tomemos conciencia** de lo importante que es respirar aire puro. Está en nosotros, empezar a cuidar ese elemento tan vital que es el aire tomando medidas que ayuden a reducir los gases tóxicos que se generan al medioambiente.

¿QUE PODEMOS HACER?

- Evitar el uso de tabaco.
- Reducir el uso del auto.
- Caminar más y usar la bicicleta.
- Evitar el uso de pinturas, solventes y aerosoles que generen vapores contaminantes.

**BENEFICIOS
EXCLUSIVOS**

DESCUENTOS

VERANO 2018

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

VACACIONES EN YMCA

TEMPORADA 2018

Las colonias de verano de la 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. Escribinos y enterate los beneficios que tenés por ser un afiliado OSMITA.

- **COLONIA URBANA / Pleno Microcentro**
Reconquista 439. Tel: 4311-4785
chicos@ymca.org.ar
- **COLONIA CLÁSICA / Villa Soldati**
Lafuente 2480. Tel: 4918-3244
programa.parque@ymca.org.ar



**BENEFICIOS
EXCLUSIVOS**

INDUMENTARIA

DESCUENTOS

INDUMENTARIA

Accedé a un **40 % de descuento** en artículos de invierno y **20 %** en la próxima temporada **VERANO 2018**, presentando tu credencial de Osmita en pagos en efectivo y débito.

SEAQUEST

WWW.SEAQUEST.COM.AR

Locales adheridos

VILLA MARÍA: Buenos Aires 1154, **COSTA DEL ESTE:** Av. 2 n° 250, **PINAMAR** Libertad y Constitución **VILLA GESELL:** Av. 3 329 **MENDOZA:** Plaza Shopping Mall Espejo 259 **RÍO CUARTO:** Sobremonte 1066, **ROSARIO:** Mitre 1098, **MERCEDES:** Calle 25 n° 621, **VALENTÍN ALSINA:** Perón 2302, **CHACABUCO:** Italia 33, **QUILMES:** Alsina 160, **ADROGUÉ:** Esteban de Adrogué 1333, **LOMAS DE ZAMORA:** Galería Oliver Local 2, **WILDE:** Las Flores 77, **LANÚS:** 9 de Julio 1223, **AVELLANEDA:** Parque Comercial Local 1048.

entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

0800-888-MITA (6482) 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, www.osmita.com.ar Directora Entrelazar: Lic. Lorena Tellechea. Consultas editoriales a entrelazar@osmita.com.ar. Diseño: Estudio Dynamo, www.estudiodyntimer.com.

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