

**BRINDEMOS POR LA SALUD  
BRINDEMOS POR LA FAMILIA OSMITA.**

# 2018

UN AÑO MÁS PARA COMPARTIR JUNTOS.

? PARA REFLEXIONAR

# Año nuevo ¿vida nueva?

Cada comienzo de año, solemos pensar “año nuevo, vida nueva”, creyendo que ese fin de ciclo por sí solo traerá las cosas que esperamos y se llevará las que no deseamos. Sin embargo en la realidad esto no sucede mágicamente, porque como dice el reconocido médico psicoanalista José Eduardo Abadi, *la felicidad es un estado que no aparece espontáneamente sino que hay que trabajar creativamente para lograrla. Implica una armonía entre lo que se piensa, se dice y se hace.* Vale decir una coherencia intelectual y afectiva. El doctor Abadi también aclara que *si nos planteamos metas alcanzables, renunciamos al goce del sufrimiento y relegamos las fantasías que nos llevan a callejones sin salida, la felicidad es posible.*

## Responsabilidad y compromiso

¿Qué nos falta o qué debemos hacer para no frustrarnos o sentirnos infelices cuando no logramos cumplir nuestros proyectos, anhelos o sueños? Lo que nos falta dice uno de los más destacados filósofos franceses André Comte-Sponville es la “sabiduría del saber vivir”. Se trata, según él de aprender a amar esta vida como es. *El tiempo es el presente. El presente es el único lugar de lo real. No se trata de vivir en el instante. Se trata de vivir en el presente con responsabilidad y compromiso.* Muchas veces nos decimos ¡qué feliz sería si tuviera tiempo libre para hacer tal o cual actividad!. Y la verdad es que la falta de tiempo la mayoría de las veces está más determinada por actitudes personales que por falta de recursos. El tiempo no es un objeto del que podemos disponer ni tampoco cambiar ni acelerar o atrasar. Está en nosotros administrarlo y disfrutarlo.

## Recreación y tiempo libre

Sumar un poco de ocio a nuestra vida cotidiana forma parte de la “sabiduría del buen vivir”. Ocio no quiere decir no hacer nada. Sino que es el tiempo que uno elige para recrearse, para explorar y evitar caer en el aburrimiento, la apatía o el desgano. Un poco de ocio diario está demostrado científicamente que refresca la mente y ayuda a largo plazo a mantener la salud física y mental.

**La felicidad es una meta posible cuando trabajamos día a día para alcanzarla. ¡Mantenete en movimiento!**

## SUMÁ BIENESTAR A TU VIDA



Practicá alguna actividad que te despeje la mente.



Permitite descubrir y explorar cosas nuevas.



Desterrá la envidia y el rencor.



Compartí momentos con gente querida.



! PREVENCIÓN

# Otitis y conjuntivitis ¿Cómo prevenirlas?

Ambas enfermedades se dan con más frecuencia en verano, ya que se ven favorecidas por el calor y el contacto con el agua.

La conjuntivitis es una inflamación o infección ocular relativamente frecuente. Suele estar causada por una infección vírica o bacteriana o bien puede deberse a una reacción alérgica a agentes irritantes como el cloro

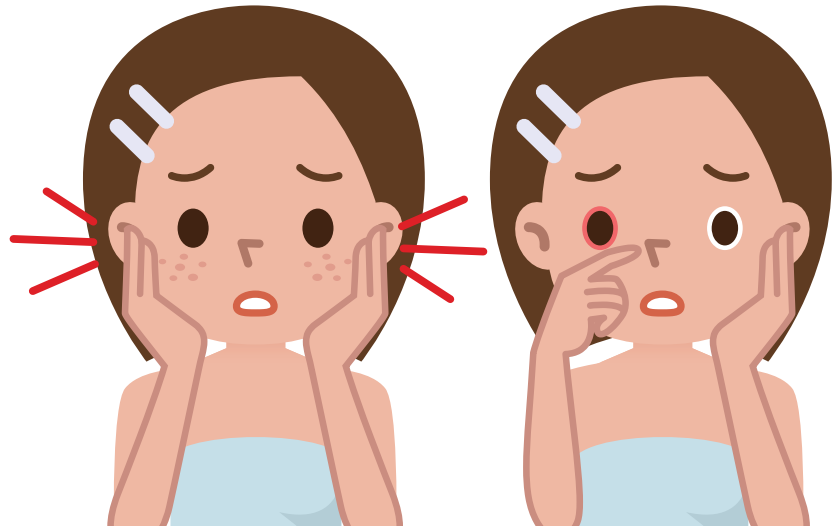
y otras sustancias químicas del agua de las piscinas.

En el caso de la otitis, el agua, la humedad y el calor constituyen el caldo de cultivo idóneo para la proliferación de bacterias u hongos, que pueden provocar la inflamación del conducto auditivo.

Durante el verano, tanto la otitis como la conjuntivitis pueden prevenirse con algunos cuidados básicos.

## QUÉ HAY QUE HACER

- ❌ No compartas tu toalla.
- ✅ Mantené tus orejas limpias y secas.
- ✅ Utilizá antiparras.
- ❌ Evitá introducir objetos en la oreja.
- ❌ Evitá frotarte los ojos.
- ✅ Lavate siempre muy bien las manos.
- ✅ Consultá siempre a tu médico de cabecera.



**i SABÍAS QUE?**

# Osmita te acompaña durante las vacaciones

Estés donde estés, tenés la tranquilidad de contar con la excelencia y calidez de nuestra cobertura, una atención personalizada que permite el acompañamiento de cada beneficiario o grupo familiar en sus necesidades de asistencia. Sabemos que durante las vacaciones pueden surgir eventuales problemas de salud. Por eso, si elegiste como

destino nuestro país, OSMITA va con vos, porque tenemos cobertura nacional.

Es importante que lleves, junto a tu DNI, tu credencial y la de tu familia para poder contar con los servicios de salud que OSMITA te brinda. Además tener los datos útiles a mano te ayudará a ahorrar tiempo en el caso de que los necesites. Llévalos con vos siempre.

## OSMITA DATOS ÚTILES

### **Emergencias y Médico a Domicilio 24hs:**

**0810-777- 6482** todo el país  
**4805-4545** CABA y GBA

**Urgencias para beneficiarios en tránsito (a más de 30km del lugar de residencia)**

**Red Argentina de Salud (RAS):**  
**0800-333- 3169**

### **Información de cartilla las 24hs**

**0-800- 888-6482**

### **Atención al Beneficiario**

**beneficiarios@osmita.com.ar**

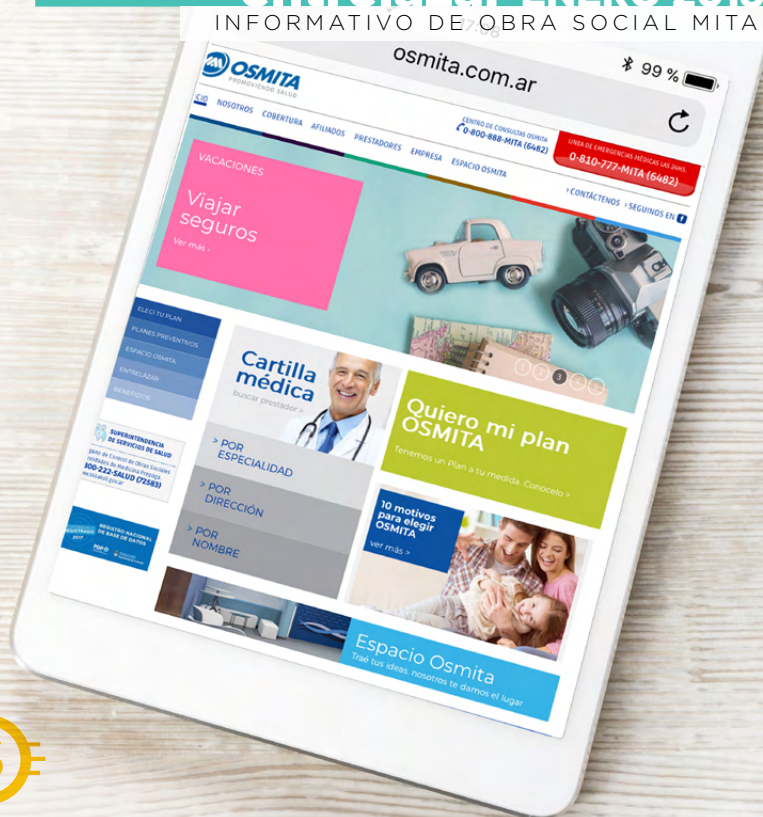
**[www.osmita.com.ar](http://www.osmita.com.ar)**



NOVEDADES

# Buenas noticias

En OSMITA queremos hacerte la vida más simple y estar junto a vos cuando nos necesitás de la manera más rápida y fácil. Conocé las comodidades que sumamos a nuestros servicios.



## Autorizaciones por mail

Desde ahora podés enviarnos tus pedidos de autorización por mail desde tu celular con una foto de la orden que sea legible a nuestra casilla [info@osmita.com.ar](mailto:info@osmita.com.ar)



## Cartilla online

Ingresando a nuestra web [www.osmita.com.ar](http://www.osmita.com.ar) podés encontrar a tu médico buscando por nombre, especialidad o zona. Todo lo que necesites en un solo click.



## Nuevas formas de pago

Podés abonar tu factura a través de [pagomiscuentas.com](http://pagomiscuentas.com), Home Banking de los Bancos de la Red Banelco, Cajeros Automáticos, Terminales de Autoservicio y Banelco MÓVIL. Ante cualquier duda, mandanos un mail a [cobranzas@osmita.com.ar](mailto:cobranzas@osmita.com.ar) y te orientamos para que puedas utilizar esta nueva vía de pago.

# 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.estudiodynamo.com](http://www.estudiodynamo.com).

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