

15 DE MAYO: DÍA INTERNACIONAL DE LA

FAMILIA

CELEBREMOS ESTE DÍA REFORZANDO
LOS LAZOS DE UNIÓN Y RESPETO HACIA
TODOS LOS MODELOS DE FAMILIA
FUNDADOS EN EL AMOR.



? PARA REFLEXIONAR

Resiliencia laboral, actitud clave en tiempos difíciles

El trabajo es salud dice el famoso dicho. Pero...el trabajo ¿es salud?. En el mes del trabajador reflexionamos a cerca de los espacios de trabajo y la capacidad de adaptarnos a ellos.

Habilidades de la mente

El psicólogo estadounidense Dan Gilbert de la Universidad de Harvard dice que los directivos, gerentes y empleados resilientes son capaces de enfrentar el fracaso, recuperarse y adaptarse rápidamente al cambio para salir fortalecidos. En cambio hay otras personas que les cuesta más, que se estresan y hasta pueden enfermarse. El experto, que viene realizando experimentos a partir de encuestas cuyos resultados fueron publicados en la revista Science, compara esta capacidad de adaptación con un sistema inmune psicológico similar que defiende el cuerpo de gérmenes y enfermedades. "Estas defensas de la mente, son

más fuertes en unas personas que en otras" -dice. La grata noticia es que se trata de una habilidad que se puede aprender y ejercitar y aquí te damos algunas claves para que puedas hacer-te más fuerte y transformes el estrés en energía positiva.

- **Sé flexible** ante las nuevas situaciones. Tené presente que los cambios son siempre oportunidades.
- **Los problemas son problemas si decimos que lo son.** Lo importante es cómo reaccionamos. Buscá soluciones, proponé objetivos y aprendé a reconocer lo que es importante de lo que puede esperar.
- **Conocé bien cuáles son tus fortalezas y limitaciones.** Saber con qué recursos contamos para afrontar desafío que se plantea aumenta las posibilidades de éxito.
- **Se objetivo/a analizando los pro y los contra** de cada situación y tratá de manejar tus sentimientos negativos.

Moverte en un clima optimista hace todo más fácil.

- **Apelá al sentido del humor.** Este ingrediente afloja tensiones y amplía las perspectivas que te circundan.
- **Sé más paciente.** El frenesí por obtener resultados hace que a veces tomemos decisiones precipitadas. Controlá los impulsos y aprendé a valorar lo positivo de cada situación.

Los problemas existen y eso no podemos cambiarlo. Lo que sí podemos es cambiar nuestra actitud para transformar la realidad y hacerla más agradable y sobre todo, saludable.

Potenciar la resiliencia es el mejor regalo que podemos hacernos este 1 de mayo.

COMO RECONOCER A UN TRABAJADOR RESILIENTE....

- ✔ Se adapta fácilmente
- ✔ Optimista
- ✔ Es emocionalmente inteligente
- ✔ Se ríe de sus errores
- ✔ Es sociable
- ✔ Es intuitivo y compasivo



! PREVENCIÓN

Tiroides: nuestro motor hormonal

Este 25 de mayo, Día Mundial de la Tiroides, desde OSMITA nos sumamos a la iniciativa para la concientización sobre el cuidado de esta glándula, una de las más importantes para la salud del cuerpo.

Dónde se encuentra

La tiroides tiene forma de mariposa y se encuentra en el cuello, delante de la tráquea. Desempeña un papel muy importante en nuestra salud general, ya que regula los procesos metabólicos, participa en la producción hormonal y en la elaboración de proteínas. Cuando se presenta alguna dificultad, se alteran estas funciones y pueden manifestarse distintas afecciones. Las más comunes son el hipotiroidismo, cuando la producción de tiroxina es insuficiente y el hipertiroidismo, cuando hay un exceso de producción.

Signos de alerta

Intolerancia al frío o al calor, cansancio, aumento o pérdida de peso repentina, insomnio, uñas quebradizas o pérdida de cabello.

Si presentás algunos de estos síntomas es importante que consultes con un endocrinólogo para determinar qué tipo de estudios son necesarios. En el caso de detectar alguna anomalía, el tratamiento a seguir dependerá de la causa y podrá abarcar desde el uso de medicamentos antitiroideos hasta el uso de yodo radiactivo, que detiene la producción excesiva de hormonas. En algunos casos más complejos también puede programarse una cirugía para extirparla.

Cómo cuidar la tiroides

Es esencial adoptar una alimentación con alto contenido de nutrientes como el yodo, las fibras, las carnes magras, las vitaminas y el zinc.

Todos estos componentes favorecen la buena salud de la glándula manteniendo su función estable y estimulando la producción hormonal.

Acompañar los tratamientos con hábitos de vida saludables es fundamental para obtener buenos resultados.



i EVENTOS OSMITA

Creación de la **Comisión de Equidad de Género**

El pasado 15 de Marzo, nuestra Sub Gerente y representante de la **Federación Argentina de Mutuales de Salud (FAMSA)** en la **Comisión de Equidad de Género de la Confederación**

Argentina de Mutualidades (CEG-CAM), Lorena Tellechea, participó del encuentro en el cual se constituyó la **CEG-RADICOS**. Esta Comisión surge con el objetivo de trabajar el rol de la

mujer en las organizaciones mutualistas, fomentando y desarrollando su participación en las diferentes actividades e Instituciones de la mutualidad.



RECOMENDACIÓN

El apto físico, un chequeo necesario

Para la sociedad, el deportista de alto rendimiento es sinónimo de salud. Sin embargo, cuando en aisladas ocasiones tomamos conocimiento de una muerte súbita, el impacto que nos causa es muy fuerte y, por la repercusión pública que suele producirse, se ponen en la mira a las instituciones deportivas y a la propia comunidad médica. Por eso es tan importante insistir con la prevención. Toda persona que inicia una actividad deportiva ya sea competitiva o no, debe realizar su apto físico cardiovascular para detectar complicaciones coronarias

que puedan empeorar con el ejercicio intenso. Estos estudios son fundamentales para asegurarte de que tu cuerpo no está trabajando de manera forzada:

- Evaluación clínica cardiológica
- Electrocardiograma de reposo
- Ecocardiograma Doppler
- Ergometría
- Laboratorio de análisis clínicos
- Radiografía de tórax

¡Ahora ya sabés, antes de empezar una actividad física, visitá a tu médico!



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.estudiodynamo.com.

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