

26 DE JULIO

## Día de los Abuelos

**¡FELIZ DÍA ABUELAS Y ABUELOS!**

SON AMOR, REFUGIO, SABORES,  
OLORES, CAPRICHOS CONSENTIDOS,  
PACIENCIA INFINITA, RECUERDOS  
IMBORRABLES, **NUESTRAS**  
**PERSONAS FAVORITAS...**  
SON ELLOS ¡ABRAZALOS!



# La amistad un remedio natural

¿No te pasa que después de juntarte con tus amigos o amigas te sentís mejor? No es casual que esto suceda. Hay pruebas fehacientes de que la amistad fortalece el sistema inmunológico, reduce el estrés y hasta prolonga la vida.

## Las ventajas de tener amigos

Un estudio realizado por el académico *William Chopik*, en la Universidad de Michigan, en el que participaron alrededor de 280.000 personas, pudo demostrar que aquellas con relaciones de amistad duradera, tienen mejor ánimo, autoestima y bienestar general. También genera el desarrollo de habilidades sociales, tan importantes para relacionarse con otros y poder enfrentar distintas circunstancias de la vida. En cambio, las personas que no frecuentan relaciones amistosas, tienen mayores probabilidades de sufrir depresión, adicciones, desórdenes alimenticios y deterioro cognitivo.

Está comprobado que las actividades sociales y la interacción con otras personas activan ciertas áreas cerebrales relacionadas con el desarrollo de la cognición. Y al contrario, las personas que carecen de amistades también carecen de esta actividad cerebral, viéndose afectado el funcionamiento cognitivo y el

cuerpo en general, ya que hablan menos, se mueven poco y tienen menos iniciativa.

## Encuentros que nutren

Como decía el filósofo británico *Francis Bacon* "la amistad duplica las alegrías y divide las angustias por la mitad".

No estaba nada alejado de la realidad. La amistad es un sentimiento positivo que nos fortalece física, mental y emocionalmente.

En un momento donde los vínculos se basan cada vez más en lo virtual, desde OSMITA queremos resaltar el valor de la conexión real, donde una mirada y un abrazo pueden convertirse en un verdadero remedio para la vida.

En el mes del amigo, agendemos un encuentro para celebrar con quienes, en cada abrazo, nos llenan de amor y nos hacen bien.

**Rodeate  
de amigos,  
rodeate  
de salud!**



 EFEMÉRIDES

## Día Mundial del Cerebro

# ¿Qué hiciste hoy por tu cabeza?

Cada 22 de julio se celebra el **Día Mundial de Cerebro** con el fin de concientizar a la sociedad sobre la salud cerebral y la importancia de prevenir las enfermedades cerebrovasculares.

Como sabemos, el cerebro es el que controla todos los aspectos de nuestra vida y su desarrollo también depende de actividades cotidianas. A pesar de que su peso es escaso, apenas llega a 1.36 kg, consume el 20% de todo el combustible que entra al organismo. Desde OSMITA te compartimos algunos hábitos y conductas para mantener tu cerebro siempre activo y estimulado:

- Hacer **crucigramas**.
- Practicar **ejercicios aeróbicos**, ayudan a oxigenar y producir neuronas.
- **Leer libros, escribir cartas y aprender nuevos idiomas**.
- **Descansar bien**, ya que la baja calidad del sueño está vinculada a su deterioro.
- Llevar una dieta con alto consumo de **de vegetales, frutas, nueces y semillas**.
- **Evitar las grasas** y azúcares en exceso.
- **Salir de la zona de confort**. Está demostrado que el cerebro se enriquece cuando se lo enfrenta a situaciones que lo desafían.

**Poné tu cerebro en acción.  
¡Prevenir enfermedades puede ser divertido!**



 EFEMÉRIDES: 7 DE JULIO

## Día Internacional del chocolate

# Una fecha para deleitarse

¿Quién no se siente más feliz después de comer una rica **barrita de chocolate**? Es que sentir ese sabor derritiéndose en la boca hace que nuestro cerebro **aumente la producción de endorfinas**, que son las hormonas diseñadas para aliviar el estrés y aumentar el placer, generándonos una sensación de bienestar y alegría, igual que un beso o un abrazo.

Otros de los beneficios que se obtienen del consumo regular de chocolate amargo es que ayuda a **reducir el colesterol “malo” y la presión arterial** y, como consecuencia, reduce el riesgo de tener algún tipo de enfermedad coronaria. Además a mayor porcentaje de cacao, contiene mayor cantidad de **fibras, antioxidantes naturales y propiedades anticoagulantes**.  
¿Increíble no?

**¿Qué estás esperando?**  
**Regalate un rico chocolate amargo.**  
**No solo te estás regalando un mimo,**  
**sino también salud.**



NOVEDADES

# A partir de agosto tu factura OSMITA será electrónica

En OSMITA nos sumamos al compromiso con nuestro planeta, por eso a partir de agosto tu factura te llegará únicamente por mail. **Confirmanos tu dirección de email a través de [Info@osmita.com.ar](mailto:Info@osmita.com.ar).** Además te recordamos los medios de pago habilitados:



#### Débito automático en cuenta

Es la manera más fácil, lo realiza directamente el banco desde tu cuenta en la fecha de vencimiento de la factura. Para adherirse a esta modalidad tenés que **completar y presentar en OSMITA el Formulario de adhesión.**



#### PagoMisCuentas

Se realiza muy ágilmente desde el HomeBanking de los Bancos de la Red Banelco, Cajeros Automáticos, Terminales de Autoservicio y Banelco MÓVIL.



#### Pagos Link

Se realiza desde el Homebanking de los bancos con Red Link, cajeros automáticos Link o desde el teléfono celular a través de Link Celular.

# 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° 5354761. 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). Impresión: Latservicios Gráficos de Adelma I. Lopez. La Peperina 15, Ciudad Evita, Bs As. E-mail: [latserviciosgraficos@gmail.com](mailto:latserviciosgraficos@gmail.com)

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