

11 DE SEPTIEMBRE

Día del maestro

LA EDUCACIÓN NO
CAMBIA EL MUNDO.
CAMBIA A LAS PERSONAS
QUE VAN A CAMBIAR
EL MUNDO.

- Paulo Freire -



! PREVENCIÓN**Enfermedades de transmisión sexual (ETS)**

¿Qué debemos saber?

Alguna vez seguramente nos hicimos las siguientes preguntas: ¿Si mantengo relaciones sexuales, podré contagiar o me podrán contagiar alguna enfermedad? ¿Cómo puedo detectar si tengo alguna ETS o mi pareja la tiene? Hoy en día escuchamos o leemos sobre las enfermedades de transmisión sexual (ETS), pero realmente ¿qué sabemos sobre ellas? Contar con información es fundamental para prevenir. Y ante las estadísticas oficiales que muestran un crecimiento en este tipo de contagios, desde OSMITA queremos transmitirte conceptos centrales para poder cuidar tu salud.

ETS ¿Qué y cuáles son?

Las ETS son provocadas por diferentes agentes tales como bacterias, virus, parásitos y como su nombre lo indica, tienen en común la posibilidad de ser adquiridas durante la actividad sexual. Otra vía posible de transmisión es la vertical, es decir la de madre a hijo, que se puede adquirir durante el embarazo y/o parto. Entre las ETS más frecuentes se encuentran: Sífilis, Gonorrea, Clamydias, Tricomonas, Herpes, HPV, SIDA y Hepatitis B/C.

Debemos tener en cuenta que las ETS pueden afectar a todas las personas sin importar edad, sexo, ni niveles económicos. Por lo general los primeros meses son asintomáticos, o solamente aparecen lesiones leves y recién podemos tener un diagnóstico seguro cuando aparecen complicaciones más severas. Los controles médicos anuales, test y exámenes de detección ayudan al tratamiento y a mantener una vida sexual saludable. Para esto, es fundamental que al menos una vez al año hagas una consulta con clínica médica, y con ginecología en el caso de las mujeres.

La importancia de la PREVENCIÓN

La educación sexual es esencial desde temprana edad para la prevención de las ETS y para el cuidado de nuestra salud en general. Y al ser un tema “tabú”, muchas veces nos quedamos con dudas o no nos animamos a preguntar. Es fundamental que tengamos en claro que el preservativo representa una barrera impermeable para cualquier tipo de infecciones. Su uso correcto es la única manera para prevenir todas las Enfermedades de Transmisión Sexual. Hablar sobre educación sexual en todos los ámbitos (hogar, escuelas, club)

ayudará a difundir y naturalizar esta importante temática, acercando a más personas al conocimiento de los cuidados necesarios para evitar la difusión de este tipo de enfermedades. Además existen vacunas preventivas para las ETS. Visítá a tu medico de confianza y consultá cual es la más recomendable para vos.

**CONSEJOS SOBRE EL USO DEL PRESERVATIVO**

Verificar siempre la fecha de vencimiento.

No exponer el preservativo al sol, guardarlo en lugar fresco.

Nunca debe abrirse el envase con los dientes.

Usar un preservativo nuevo en cada relación sexual y siempre desde el principio y hasta el final del acto sexual.

Utilizar un lubricante adecuado que sea a base de agua y/o espermicida.



 21 DE SEPTIEMBRE: DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER

El Amor puede más que el olvido

Desde Osmita nos sumamos a contribuir en la lucha contra el Alzheimer, por eso informamos sobre las distintas formas de **prevenir el deterioro cognitivo**.

El Alzheimer es una enfermedad degenerativa del sistema nervioso. Si bien su causa se desconoce, en la actualidad se ha avanzado mucho en el conocimiento de su fisiopatología. Según informa el Ministerio de Salud de la Nación se estima que en nuestro país irá aumentando la cifra de quienes padecen esta enfermedad. Por eso te brindamos aquí algunas recomendaciones para prevenir el surgimiento y avance de esta enfermedad:



MEDIDAS PARA PREVENIR EL DETERIORO COGNITIVO

Controlar los Factores de Riesgo Vascular en la edad media de la vida:

Hipertensión arterial, Diabetes, Dislipemia, Obesidad, Sedentarismo.

Promover los Factores Protectores (reserva cognitiva):

Actividad física: ejercicio aeróbico a través de caminatas, deportes, baile.

Actividad mental: aprender algo nuevo, realizar actividades lúdicas, hacer crucigramas.

Actividad social: mantener red de amigos, participar en actividades grupales.



? SABÍAS QUE?

Bailar es vida, bailar es salud

Las clases de **Zumba** son reconocidas por su gran energía. No es sólo una de las actividades de moda, sino que es una disciplina de baile que pueden practicar hombres y mujeres para mejorar la coordinación, disminuir el estrés, reducir grasa, aumentar la autoestima y la condición física.

Nosotros queremos contarte un poco más sobre los beneficios que ofrece.

- Ayuda a perder grasa y quemar gran cantidad de calorías.
- Tonifica brazos, piernas, glúteos al ritmo de la música.
- Logra prevenir el sobrepeso.
- Libera endorfinas que ayudan a liberar tensiones y mejorar el humor.
- Es una actividad que la puede hacer cualquier persona sin importar su edad.

Ante cualquier duda, consultá a tu médico antes de iniciar la actividad.

¿Te animás a probar una clase? ¡A ponerse en movimiento!



 AGENDA: ESPACIO OSMITA

Taller de Comunicación para Emprendedores en Espacio Osmita

Las Licenciadas Cristina Mahne y Marysol Anton te invitan a participar del curso que dictarán en ESPACIO OSMITA en dos encuentros, donde brindarán herramientas útiles y de aplicación en tu ámbito laboral. La actividad es arancelada y los cupos son limitados.

 **04 y 10 de octubre** de 15 hs a 17.30 hs.

 **Espacio Osmita.** Paraguay 610, 2º Piso, CABA.

 cristinamahne@gmail.com / marysolanton@gmail.com

 **BENEFICIOS**

OSMITA y Atelier Du Corps quieren verte bien

En el mes de septiembre hacete un mimo y disfrutá de éstos descuentos exclusivos.

70%

de descuento en aparatología en **Atelier Du Corps** en **tratamientos corporales y faciales.**

ATELIER
DU CORPS

Eduardo Schiaffino 2183. Recoleta, CABA.
info@atelierducors.com
www.atelierducors.com

entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

0800-888-MITA (6482) 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, www.osmita.com.ar Directora Entrelazar: Lic. Lorena Tellechea. Consultas editoriales a entrelazar@osmita.com.ar. Diseño: Estudio Dynamo, www.estudiodynamo.com. Impresión: Latservicios Gráficos de Adelma I. Lopez. La Peperina 15, Ciudad Evita, Bs As. E-mail: 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.