

Feliz día mamá

21 DE OCTUBRE

LA VIDA NO VIENE CON UN
MANUAL, **VIENE CON UNA
MAMÁ!** GUÍA, PROTECTORA,
MOTOR E IMPULSO DE AMOR.
¡CELEBRAMOS SU DÍA!



Cáncer de mama, ¿cómo cuidarse?

El cáncer de mama es el cáncer más frecuente en las mujeres y es causado por la multiplicación anormal de las células de la mama formando un tumor maligno. Argentina, luego de Uruguay, es el país de América con la tasa de mortalidad más alta por cáncer de mama y según las cifras actuales, es la principal causa de muerte oncológica de la mujer. Por tal motivo los chequeos y la detección temprana son fundamentales para la curación. Se estima que el 90% de los casos tienen probabilidad de curarse si son detectados a tiempo.

Conocé tu mama

El autoexamen es importantísimo para detectar cualquier anomalía en tu cuerpo. En ningún caso reemplaza la consulta con un médico o a un estudio mamográfico, pero es una técnica que ayuda a detectar síntomas tempranos. Es por esto que es muy importante que conozcas tu cuerpo y sus características. Observar cualquier cambio que te llame la atención (como ser protuberancias, cambios en la piel, pezón hundido o secreciones en el pezón), y ante cualquier observación, consultes a tu médico.

La importancia de la PREVENCIÓN

Según estadísticas la enfermedad afecta mayormente a mujeres entre 45 y 70 años. Si bien las causas pueden variar, hay algunos factores que pueden aumentar el riesgo y en los cuales no debemos pasar por alto:

- Antecedentes familiares de cáncer de mama.
- Tratamiento con radioterapia dirigida a la mama o el pecho.
- Tratamiento con hormonas, como estrógeno y progesterona.
- Fumar
- El sedentarismo
- Dieta y alimentación inadecuada.

Mitos y Verdades

¿La mamografía es dolorosa?

No. Algunas mujeres con mamas sensibles pueden experimentar alguna incomodidad.

¿La biopsia acelera el avance del cáncer?

La biopsia mamaria, ya sea a través de una punción citológica o histológica, no tiene relación con la diseminación del cáncer de mama.

¿Puedo realizarme una mamografía si tengo implantes?

Sí. Puede realizarse, y para evaluar adecuadamente los tejidos mamaros el especialista realizará un maniobra especial llamada Maniobra de Eklund.

¿Los anticonceptivos orales son nocivos para la salud mamaria?

El uso de anticonceptivos orales de última generación no aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de mama.

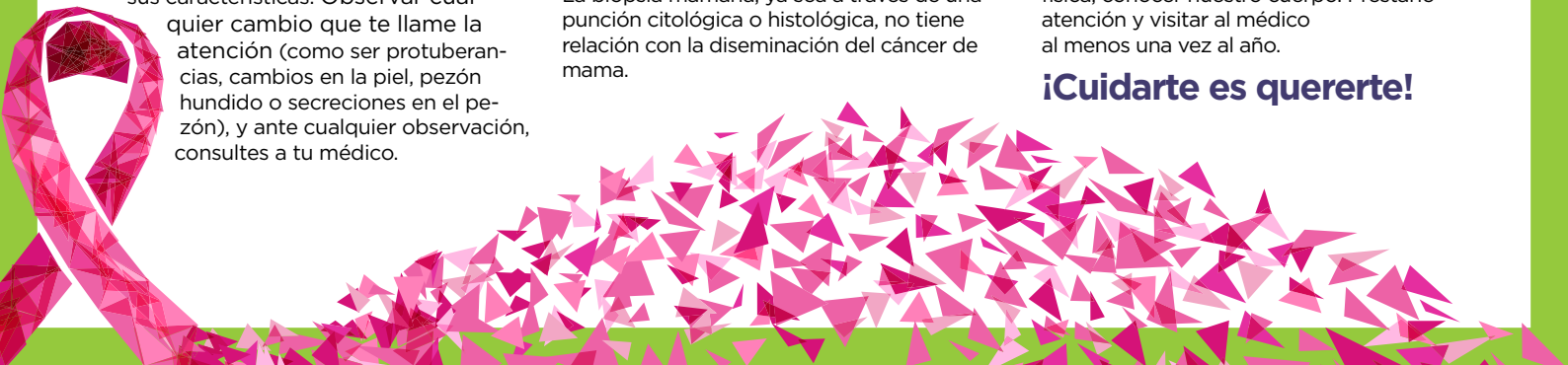
¿Los corpiños deportivos son mejores que aquellos con aro?

No existe un modelo mejor o peor que otro. Eso tiene que ver con las preferencias de la mujer, lo que acostumbra a usar y la calidad del mismo.

¿Lo fundamental?

Cuidar nuestra alimentación, hacer actividad física, conocer nuestro cuerpo. Prestarle atención y visitar al médico al menos una vez al año.

¡Cuidarte es quererte!



 EFEMÉRIDES

Celebramos el mutualismo

Cada 1^{er} sábado de octubre nos alegra celebrar el “**Día del Mutualismo**”, instituido oficialmente por decreto desde 1945, en reconocimiento a la importante labor social de las mutuales. Desde OSMITA queremos aprovechar para compartir los principios básicos del mutualismo, que promueven la construcción compartida de una mejor calidad de vida para todos.

¿Qué nos inspira?

El mutualismo es un sistema social y solidario, creado bajo el concepto de ayuda recíproca, en pos del logro del bienestar físico-emocional y la mejora en la calidad de vida, en su conjunto, de los integrantes de la mutual. Desde su nacimiento, fomentar la unidad en la diversidad y el crecimiento de la mano de la solidaridad, impulsó a las mutuales de todo el país a brindar servicios y contribuir en el desarrollo de las comunidades en las que participan.

Celebramos entonces en este mes, la solidaridad como el camino para la construcción de valores compartidos y una mejor vida para todos.



 EVENTOS

OSMITA en el **Congreso Argentino de Salud**

El pasado 13 de septiembre OSMITA participó del XXI Congreso Argentino de Salud organizado por la Asociación Civil de Actividades Médicas Intergradas (ACAMI), en la Provincia de Mendoza.

El lema del Congreso fue **“Llamando a las cosas por su nombre”**, y tuvo como eje central plantear las proble-

máticas del sector Salud y analizarlas en la presente coyuntura económica y social del país. Al Congreso asistieron autoridades gubernamentales, del sector salud, investigadores, referentes sindicales, economistas y periodistas, entre otros, con el objetivo de brindar un análisis pluralista y desde distintas perspectivas.



<http://acami.org.ar/nuevo/2018-congreso-xxi/>

% OSMITA TE CUIDA

Centro de Estética
San Martín

10% de descuento
con tarjetas de
crédito/débito

20% de descuento
pagando
en efectivo

Solicitud de turnos 15-3-035-1221
Belgrano 4068. San Martín.

Para bien.
Belleza y bienestar

15% de descuento en
Funcional Pilates.

30% de descuento en estética
facial y corporal.

Reconquista 1032 1º 2º. CABA.
Tel: 4315-1077. mail: info@parabien.com.ar
Whapp: 11 6 485 9323



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.