

# Felices Fiestas

- CADA AÑO ES UNA OPORTUNIDAD DE DAR LO MEJOR Y REVIVIR LA ESPERANZA. UN SUEÑO POR CUMPLIR, UN PROYECTO QUE REALIZAR, ALGO QUE APRENDER.



# Llegó el verano. ¡A cuidarse del sol!

Llega el verano, los días lindos, las vacaciones y estamos cada vez más expuestos al sol, que si bien nos brinda muchos beneficios, conlleva riesgos si no tomamos las precauciones necesarias. También hay que ser precavidos en el uso de las camas solares, cuyo exceso puede provocar daños en la piel. Es por esto que desde OSMITA queremos contarte la importancia de este tema, especialmente para prevenir el cáncer de piel.

## Señales a tener en cuenta

Como su nombre lo indica, este tipo de cáncer se forma en los tejidos de la piel. Debemos saber que existen **tres tipos de tumores de piel**: por un lado, el **Carcinoma basocelular** y el **Carcinoma espinocelular**, que son los más frecuentes y están asociados a pieles muy dañadas por el sol, muy blancas que no se broncean pero sí se enrojecen. Por otro lado, el **Melanoma**, que se manifiesta por la aparición de una pequeña área pigmentada sobre la piel sana, o por la modificación del tamaño o del color de un lunar. Si bien este tipo de tumor es menos frecuente hay que estar alertas porque son los más graves en relación a su tratamiento.

Entonces, teniendo en cuenta que los cánceres de piel se manifiestan de múltiples formas debemos cuidarnos y **examinar si aparece cualquier tipo de lesión en la piel** (manchas, costras, nódulos, úlceras) o realizar un seguimiento de cambios en las ya existentes. Los melanomas suelen presentar unas lesiones muy características y son conocidas por la regla del A, B, C, D, E:

**A: Asimetría**

**B: Bordes irregulares**

**C: Color variado**

**D: Diámetro mayor de 6 mm.**

**E: Evolución (cambio de aspecto)**

Es importante que ante cualquier inquietud o duda sobre los cambios de un lunar, **consultes inmediatamente a un dermatólogo.**

## Protegerse del sol

Como protagonistas de nuestra salud es importante ser conscientes y tomar las medidas necesarias para la prevención del Cáncer. Dependiendo el tipo de piel que tengamos se recomienda la utilización de protector solar a partir de 30 FPS. Tengamos en cuenta que las cremas protectoras no son suficientes, por eso desde OSMITA recomendamos en niños y adultos los siguientes cuidados:

- Usar sombrero de ala ancha.
- Usar camisetas o remeras blancas y de manga larga.
- Utilizar anteojos con filtro UV certificado.
- Aplicar cremas protectoras cada dos horas.
- En largas estadias al aire libre ubicarse en la sombra, sobre todo en los horarios cercanos al mediodía.

**Protegé tu piel, protejamos nuestra salud.**



 1º DE DICIEMBRE.

## Día mundial de la Lucha contra el **SIDA**

“**Conoce tu estado**” es el lema oficial de este año en **El Día Mundial de la lucha contra el Sida**, que cumple su 30 aniversario. Se han logrado importantes progresos en la respuesta al SIDA. Pero aún hay un gran desafío: dejar de lado los estigmas y las barreras.

Es fundamental que cada persona conozca su estado serológico, para poder acceder al tratamiento adecuado que le permita una vida plena. Invitamos a todos a **sumarse a los esfuerzos de concienciación** sobre la importancia de conocer nuestro estado serológico, así como poner de relieve (como lo expresa la UNESCO) la importancia de brindar educación sexual integral a los jóvenes, ya que les permitirá tomar decisiones más saludables en la vida, protegiéndose a sí mismos y a sus seres queridos.



! OSMITA PRESENTE

# IV Seminario de Ética en el Gerenciamiento de la Salud

El Presidente de OSMITA, Cdr. Eduardo Detoma, y el Gerente General, Dr. Mariano Ramírez Oliberos, participaron durante la primera semana de octubre del “IV Seminario de Ética en el Gerenciamiento de la Salud”, celebrado en el Vaticano y organizado por la Comisión de Salud de la Conferencia Episcopal Argentina y la

Fundación Consenso Salud.

Los participantes del Seminario asistieron a una **Audiencia Privada con el Papa Francisco**, quien le dedicó unas palabras al cuidado paliativo de los enfermos y los alentó a “**acompañar de manera serena, humana y participativa al hermano que sufre**”. Para finalizar el Papa propuso a

todos los presentes tres palabras para la reflexión: “**milagro, cuidado y confianza**”. El Seminario contó con un excelente programa destinado a desarrollar el **concepto de la Bioética en la toma de decisiones de los gerenciamientos del Sistema de Salud**, permitiendo plantear nuevos desafíos.



 FIN DE AÑO

# Un año más compartido

Porque estamos convencidos de que todos somos protagonistas de nuestra salud. Que **hablar de salud es hablar de nuestro mundo**, ya que una vida saludable es la base para todo lo demás. Por todo esto, **queremos agradecerte que confíes en nosotros**. Que nos permitas **cuidarte a vos y a tu familia**. Porque sabemos que no hay nada más importante. Y lo asumimos con ese **compromiso y esa responsabilidad**. Y nos proponemos seguir mejorando día a día, para poder acompañarte en cada etapa de tu vida.

**Sigamos construyendo juntos una vida más feliz, más plena y más saludable. Es el deseo de todo el Equipo de OSMITA en estas Fiestas.**



# 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.