

Bienvenido

2019

LLENÁ TU MENTE DE SUEÑOS
Y TU AGENDA DE ACCIONES.

Abrazos

Salud

Amor

Armonía

Proyectos

Paz

Deseos

! PREVENCIÓN

¡Vacaciones responsables!

Manejemos con seguridad

¡Llegaron las tan esperadas vacaciones! Y a todos nos sucede en este momento del año estar acelerados, apurados y ansiosos en llegar a ese lugar elegido para pasar unos días de descanso. ¿Pero sabías que cada año mueren cerca de 1,3 millones de personas en las rutas en todo el mundo? Según los datos de la Organización Mundial de la Salud, los accidentes de tránsito son una de las principales causas de muerte en todos los grupos etarios, y la primera entre personas de entre 15 y 29 años. Es por esto que desde OSMITA queremos cuidarte, brindándote recomendaciones para que estas vacaciones manejes con seguridad y puedas disfrutar este merecido tiempo de descanso.

Factores de riesgo

En primer lugar, es importante tener en cuenta que al momento de manejar debemos evitar el cansancio, el estrés, el consumo de alcohol o drogas, así como aquellos medicamentos que puedan afectar los reflejos, la capacidad de atención o el estado anímico. Es fundamental el uso de cinturón de seguridad. Así como la utilización de casco tanto en ciclistas como en motociclistas. La seguridad vial la construimos entre todos. Cuidándonos a nosotros mismos, cuidamos también a todos los demás. Todos somos res-

ponsables para evitar los accidentes viales! En estas vacaciones te brindamos 10 consejos para manejar seguros:

- Corroborá que tu **vehículo se encuentre en buenas condiciones técnicas** antes de salir a la ruta.
- Recordá que cuando estás en ruta, debés tener las **luces bajas prendidas**.
- Verificá que **todos los integrantes del auto usen cinturón de seguridad**, en todo momento.
- Si viajás en moto o bicicleta, usá **casco y distintivos lumínicos** o flúo para que los demás vehículos puedan visualizarte claramente.
- Mantené una **distancia de seguridad de 5 segundos** con respecto al vehículo precedente.
- **Respetá las normas de tránsito**. Sin excepción.
- Prestá atención en el camino y **no te distraigas con el celular**.
- **Si tenés sueño, pará**. Bajate del auto, distendete. Despejá tu mente. Y recién cuando sientas que podés concentrarte bien para

manejar seguro, volvé al auto.

- **Llevá en el auto herramientas útiles** para cualquier inconveniente.
- **Agendá los números de emergencia que se publican en las rutas** y en los peajes, para tenerlos a mano ante cualquier eventualidad.

¡Es importante cuidarnos entre todos!



! PARA REFLEXIONAR

Vacaciones y tecnología. ¿Uso o abuso?

Hoy en día los niños, niñas y adolescentes crecen con variados dispositivos electrónicos, que les proporcionan un universo de múltiples estímulos, generando nuevos modos de ser y transitar el mundo.

La tecnología es transversal en nuestras vidas: se usa para sociabilizar, para recreación e incluso como herramienta de aprendizaje. **¿Pero cuándo su uso se convierte en abuso?**

Desde OSMITA queremos darte algunos consejos para promover conductas sanas en los niños y jóvenes, tanto a nivel personal como social, en relación al uso de tecnología en estas vacaciones.

Factores de protección frente al abuso de la tecnología:

- **Establecer un horario de juego** de acuerdo a la edad sin uso de tecnología.

- **Generar hábitos de estudio y rutinas** sin medios digitales.
- Promover la **realización de actividades deportivas** en equipo.
- **Compartir tiempo con familia** y con amigos.
- **Fomentar la lectura.**
- **Mantener una comunicación fluida en familia** para fortalecer los lazos afectivos.

La clave para asegurar un equilibrio entre vida digital y vida real.

¡Promovamos el uso apropiado de lo que la tecnología nos provee!



! OSMITA PRESENTE

11ª Maratón del Consejo de Ciencias Económicas

El pasado 25 de noviembre OSMITA acompañó al Consejo Profesional de Ciencias Económicas en la 11ª Maratón realizada en Puerto Madero. Como protagonistas de nuestra salud, sabemos la importancia del deporte para nuestro organismo. Realizar actividad física, especialmente armar una rutina

para salir a correr, brinda grandes beneficios:

- Mejora el bienestar físico y el psíquico.
- Limpia las arterias y los pulmones
- Tonifica los músculos, fortalece los huesos y refuerza los cartilagos.
- Incrementa la resistencia.
- Disminuye la presión arterial.

• Incrementa las defensas. Pasamos un gran día rodeado de amigos, salud y deporte. Si todavía no te animaste, estás a tiempo. Es un buen hábito para mejorar nuestra calidad de vida.

¡Te esperamos el próximo año!



? SABÍAS QUE?

OSMITA te acompaña

¿Te vas de vacaciones? ¿O te quedás en casa a descansar? Estes donde estés, tenés la tranquilidad de contar con la excelencia y calidez de nuestra cobertura, con **atención las 24 horas del día, todos los días del año**. A continuación te dejamos **datos útiles** para tener a mano. Queremos estar cerca cuando nos necesites.



Emergencias y Médico a Domicilio

0810-777- 6482 todo el país
4805-4545 CABAy GBA.



Urgencias para beneficiarios en tránsito (a más de 30km del lugar de residencia)
Red Argentina de Salud (RAS):
0800-333- 3169



Atención al Beneficiario 24hs

0-800- 888-6482



Nuestra web

www.osmita.com.ar



Mail

Info@osmita.com.ar



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.