

Día internacional del

# LIBRO

LEER ES VIAJAR, APRENDER,  
CONOCER, VIVIR MIL VIDAS EN UNA.  
SUMATE A LA AVENTURA!



## ! ANOREXIA Y BULIMIA

# Trastornos alimenticios y estereotipos de belleza

**A lo largo de la historia, el concepto de belleza ha ido cambiando, siendo asociado en cada época a determinadas características socialmente aceptadas como atributos de atracción.**

Actualmente se observa un predominio comunicacional que establece desde la publicidad y la moda, la delgadez como sinónimo de belleza y éxito social. Con el avance de los medios de comunicación masiva y el uso de redes sociales, esto se intensifica: imágenes femeninas y masculinas súper delgadas, al límite de poner en riesgo la salud. Esta imposición social puede llegar a generar, sobre todo en jóvenes y adolescentes, una obsesión por la delgadez. Pudiendo padecer trastornos alimenticios como la bulimia y anorexia, que si avanzan pueden ser de gravedad. La anorexia nerviosa es un trastorno alimentario que se caracteriza por el miedo o terror a engordar y una distorsión de la imagen corporal. A pesar de tener un peso normal o bajo peso, la persona se percibe excedida de peso, lo que conlleva una relación anómala con la comida. En el caso de la bulimia nerviosa, las personas caen en atracones de comida, generalmente a escondidas, seguidos por un sentimiento de culpa por la sobreingesta de alimentos que intentan compensar mediante vómitos auto-inducidos o hiperactividad.

**¿Qué cosas nos dan indicios de que puede haber un trastorno alimenticio? Cuando hay:**

- Distorsión y rechazo de la propia imagen corporal, imponiéndose dietas excesivas.
- Atracones de comida, compensados por provocación del vómito o uso excesivo de laxantes, diuréticos o enemas.
- Valoración del peso o figura como prioridad. Miedo intenso a convertirse en obeso, incluso estando por debajo del peso normal.
- Presencia de amenorrea (ausencia de ciclos menstruales).
- Ejercicio físico excesivo, hiperactividad.
- Rechazo selectivo de algunos alimentos y/o su manipulación excesiva: esconderlos, lavarlos, desmenuzarlos, retirar grasa y encontrar gran cantidad de desperdicio.
- Ingesta rápida y casi sin masticar, o prolongación exagerada del tiempo de comida.
- Sensación de no poder parar la ingesta.
- Abuso de líquidos para compensar el hambre.
- Carácter irritable y oscilante entre la euforia y la depresión.

Los trastornos de la conducta alimentaria se pueden curar, con el soporte familiar adecuado, la implicación de la persona afectada y un tratamiento especializado. Al tratarse de una problemática multifactorial, donde interviene lo social, lo emocional, lo físico, lo vincular, es muy



importante que estemos atentos para poder colaborar con quien lo padece, ayudando a la recomposición de su autoestima, brindando contención y acompañamiento. Y si descubris en vos alguna de estas características, no dudes en pedir ayuda. Ante cualquier duda escribinos a: [entrelazar@osmita.com.ar](mailto:entrelazar@osmita.com.ar) <https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/anorexia-nerviosa>

# Día mundial

## de la enfermedad de Parkinson

El 11 de abril se conmemora el Día Mundial de la Enfermedad de Parkinson, un trastorno neurodegenerativo que con su avance va impidiendo el movimiento y el normal desempeño de las personas que lo padecen. Es un trastorno que afecta al sistema nervioso de manera progresiva, que afecta entre el 1 y el 1,5% de la población argentina mayor de 65 años, de acuerdo con estadísticas oficiales. Es importante que tanto la persona con Parkinson como sus familiares y cuidadores conozcan las características de esta enfermedad para poder acompañar y colaborar en la reorganización de las actividades diarias de la persona que la padece, proporcionando así una mejor calidad de vida. El acompañamiento, el cuidado, la comprensión y el amor, son siempre la mejor receta. Te invitamos a informarte más acerca de este tema.

<http://msptucuman.gov.ar/11-de-abril-dia-mundial-de-parkinson>

**Si tenés dudas o consultas, escribinos a:**  
[entrelazar@osmita.com.ar](mailto:entrelazar@osmita.com.ar)



# ¡Que la gripe no te atrape!

**Comenzó el otoño y los cambios de clima inesperados, el resfrío, la tos y ¡La gripe!**

Comienza una de las épocas más lindas del año, plena de gama de colores, pero que también nos enfrenta a tener que prestar más atención a nuestros hábitos cotidianos para poder transitar estos meses de cambio climático que pasa de la brisa al frío y a la lluvia en un instante. Si aplicamos algunas buenas prácticas de autocuidado, podemos disfrutar de un otoño saludable!

#### **Acordate:**

- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el brazo.
- Lavarse las manos o usar alcohol en gel.
- No llevarse las manos a la nariz, los ojos o la boca luego de tocar otras superficies.



El calendario de vacunación antigripal incluye vacuna para el siguiente grupo de riesgo:

- Embarazadas: Deben aplicársela en cualquier trimestre de la gestación.
- Niños y niñas de 6 a 24 meses.
- Personas con enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, enfermedades respiratorias, enfermedades cardíacas.
- Adultos mayores de 65 años.
- Personal de salud.

[www.argentina.gov.ar/salud/vacunas/anti-gripal](http://www.argentina.gov.ar/salud/vacunas/anti-gripal)



 7 DE ABRIL: DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

# Seamos protagonistas de nuestra Salud

Cada 7 de abril celebramos alrededor del mundo el Día de la Salud. Y es por eso que desde OSMITA queremos invitarte a pensar acerca de la importancia de lo que hacemos o no para lograr una vida sana.

Ser protagonistas de nuestra salud es saber elegir qué es lo mejor para nosotros, cuáles son las cosas que nos fortalecen y nos hacen bien. La Salud es cada elección que tomamos para nuestro cuerpo y mente, cómo nos vinculamos con los demás, cómo nos alimentamos, cómo nos desarrollamos en el día a día.

Por eso, queremos aprovechar este mes para reflexionar y que podamos tomar conciencia sobre nuestras conductas, hábitos y costumbres. Convertirnos en protagonistas de nuestra salud es lograr una mejor calidad de vida.



# 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.