

FELIZ
2020

UN NUEVO AÑO ES UNA NUEVA
OPORTUNIDAD PARA CREAR EL
MUNDO QUE QUEREMOS



Agenda de Salud 2020 para vos y tu familia

Para disfrutar las vacaciones cuidando tu salud

- **Cuidarse del sol.** Utilizar protector solar siempre. Evitar los rayos del sol del mediodía ya que son los más nocivos. Usar sombrero o gorra que proteja la piel de la cabeza.
- **Hidratarse bien.** Tomar al menos dos litros de agua por día.
- **Consumir preferentemente frutas y verduras frescas.** Recordá lavarlas bien antes de consumirlas.
- **A no olvidarse del dengue!** Vaciar recipientes con restos de agua. Poner mosquiteros en las aberturas. Utilizar repelente.

Antes de iniciar las clases

- **Realizar la visita al pediatra.** Chequear si están al día todas las vacunas y el estado de salud general de los niños y niñas. También es recomendable visitar al odontólogo y al oftalmólogo.

Para tener en cuenta todo el año

- **Mantenerse en movimiento:** Es fundamental que en todas las etapas de la vida realicemos una actividad física. Caminar, bailar, correr, hacer algún deporte, ir al gimnasio, hacer pilates, hacer yoga, lo que sea que te impulse a moverte y a mantener la tonicidad y elasticidad de tu cuerpo, y generar una actividad aeróbica que cuide tu sistema cardiovascular.

• **Alimentarse saludablemente:** Tomar agua, comer frutas, verduras, legumbres, carnes magras y pescado. Evitar el consumo de sal, de azúcar, de alimentos fritos y con grasas saturadas.

• **La salud de la mujer:** A partir de su primera menstruación, deben incorporar en su control anual de salud la consulta ginecológica. También tomar el hábito de realizarse un autoexamen mamario y consultar con un profesional ante cualquier duda.

• **La salud del hombre:** A partir de los 50 años, deben incorporar en su control anual la consulta con urología, para prevenir posibles patologías que suelen aparecer con la edad, como es el caso de los problemas de próstata.

• Tanto hombres como mujeres:

a partir de los 50 años es conveniente que realicen una consulta con proctología, para poder estar atentos a la prevención de un cáncer silencioso como es el de colon. Toda patología detectada a tiempo, tiene muchísimo mejor pronóstico y mayor posibilidad de tratamiento.

• **Vacunas en la edad adulta:** Las vacunas son un gran aliado para la prevención de enfermedades evitables. Así que a tomarlas en cuenta! Consultá a tu médico las recomendables para vos.



Mujeres que inspiran

Hoy queremos contarte la historia de **Mariángeles Cossar, Capitana del equipo de Voley Femenino de Boca, campeón de la Copa OSMITA Super4.** Tiene 29 años, nació en Tortugas, Pcia. de Santa Fé. Llegó a Buenos Aires a sus 15 años, para jugar al voley en Boca, el club donde jugaba su hermana mayor. Los entrenadores la vieron jugar y la invitaron a sumarse a los entrenamientos. Hablaron con sus papás y se pudo dar esta posibilidad. **Fue un sueño hecho realidad!** Hizo toda su carrera en Boca y aunque tuvo ofertas para ir al exterior, eligió quedarse en su club. Priorizó su familia y sus estudios de Traductorado Público, carrera en la que se recibió. Siempre formó parte de la Selección. Primero en Juveniles y ahora en Mayores. Superó las lesiones y volvió a la cancha con todo! **Una mujer que inspira, sin dudas! Por su fuerza, su coraje, su valentía.** Desde OSMITA esperamos que su historia sea impulsora de muchos más sueños.

Contanos tu historia. Escríbinos a:
entrelazar@osmita.com.ar



! OSMITA PRESENTE

OSMITA y el deporte



12ª Maratón del Consejo de Ciencias Económicas

El domingo **1º de diciembre** acompañamos la **12ª Maratón Consejo**, en el barrio de Puerto Madero, donde participaron más de **2 mil corredores**. Los ganadores fueron Nahuel Di Leva en hombres y Fernanda Oropel en mujeres de la categoría de 10k y **Nelson Rojas y Romina Kernbeis** en la categoría 5k. ¡Felicitaciones!



Campeonato de Voley OSMITA Super 4

También acompañamos la **Copa Osmita Súper 4**, los días **13 y 14 de Diciembre**, en el estadio **Luis Conde (la Bombonerita)** donde compitieron los 4 mejores equipos de la temporada de vóley femenino: Boca, San Lorenzo, River y Gimnasia y Esgrima La Plata. **La Copa quedó en manos de Boca, quien le ganó la final a San Lorenzo**. ¡Felicitaciones a todos los equipos y sus integrantes! ¡Vamos por la Copa #OsmitaSuper4 2020!

? SABÍAS QUE?

OSMITA te acompaña

¿Te vas de vacaciones? ¿O te quedás en casa a descansar?

Estés 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.



**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° 46093259. 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

 SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD

Órgano de Control de Obras Sociales y Entidades de Medicina Prepaga. 0800-222-SALUD (72583). www.sssalud.gob.ar