



1º DE FEBRERO: CELEBREMOS LA VIDA DE QUIEN
POBLÓ DE MÚSICA Y POESÍA NUESTRA NIÑEZ.

MARIA
ELENA
WALSH

EL IDIOMA DE INFANCIA

QUE NUTRE NUESTRO CORAZÓN



! PREVENCIÓN

Cómo ser útiles en una emergencia

En cualquiera de los espacios que forman parte de nuestra vida (hogar, trabajo, vía pública, club, etc) puede ocurrir que alguien atraviese una situación crítica que ponga en riesgo su estado de salud o incluso su vida. **Estar preparados, con la información básica necesaria para saber cómo actuar, salva vidas!**

Detallamos aquí algunas cosas a tener en cuenta:

¿Qué son los primeros auxilios?

Es la asistencia inmediata que se brinda a personas que han sido víctimas de un accidente o pérdida de salud repentina, mientras que acude la asistencia de un profesional.

¿Cómo podemos colaborar?

- **Mantener la calma.** Hay que actuar con tranquilidad para brindar la mejor atención posible hasta que llegue la ayuda profesional.
- **Llamar al sistema de emergencias del lugar.** Si no podés hacerlo vos porque estás asistiendo a la persona accidentada, pedí a otra persona que lo haga.
- **Evaluar la seguridad de la zona.** Quien va a brindar ayuda no debe convertirse en otra víctima.
- **Evaluar el estado de conciencia de la persona.** Hablarle y ver qué y cómo responde para poder brindar esta información a la operadora del sistema de emergencia.

En caso de traumatismos. No mover a la persona y evitar que se levante. Si es inevitable el traslado (por riesgo de incendio,

por ejemplo), es imprescindible hacerlo sobre una superficie rígida y evitando que se mueva el cuello.

Observar el estado general de la persona, para poder identificar quemaduras, heridas, hemorragias, etc. **En caso de sangrado:** no aplicar torniquetes. Sólo presionar la zona con algún apósito o paño limpio. **En caso de quemaduras:** no aplicar cremas ni pasta dental. Sólo hidratar la zona con abundante agua a temperatura ambiente (no fría de heladera). **En caso de convulsiones:** recostar a la persona sobre el piso y colocarla

de costado para evitar asfixia. No colocar elementos en la boca.

Maniobras: En casos de atragantamiento, aplicar la **maniobra de Heimlich** (ver gráfico).

En los casos en que la víctima sufre un paro cardiorrespiratorio, la maniobra que se aplica es la **RCP (resucitación cardiopulmonar)**.

Para llevar a cabo las mismas se necesita una breve instrucción, de preferencia en un curso dictado por especialistas.

¡Entre todos podemos cuidarnos!

* MANIOBRA DE HEIMLICH



1 Pararse detrás de la persona rodeándola por la cintura con los brazos y en forma de puño colocar las manos sobre el ombligo del afectado.

2 Presionar rápida y energicamente hacia arriba y adentro. Repetir la maniobra hasta que el objeto se expulse.

3 En el caso de estar solo, la maniobra puede ejecutarse empujando el abdomen contra el respaldo de una silla, una mesada o baranda.

Mujeres que inspiran

Hoy queremos contarte la historia de **Daiana Lopez, Capitana del Equipo de Voley Femenino de San Lorenzo, finalista de la Copa OsmitaSuper4.**

Es parte de una nueva generación de mujeres que impulsan la visibilización del deporte femenino y van logrando la ampliación de oportunidades. Daiana se inició en el depor-

te desde pequeña, y cuando conoció el voley sintió que fue amor instantáneo: éste deporte la divertía y la desafiaba! **Jugó en el Club San Jorge hasta sus 15 años y luego en el Club Atlético Trebolense hasta sus 18 años, donde se formó.** Hasta que un día la llamó su actual DT Mario Gallego invitándola a ser parte de un nuevo

proyecto: **llevar a San Lorenzo al Primer Nivel Argentino.** Se cumplía su sueño de ser jugadora de Voley Profesional! No fue fácil. Fue ganando su lugar a puro pulmón. Lo logró y es protagonista en cada torneo. **Una mujer luchadora, que nos inspira sin lugar a dudas, por su perseverancia, su fuerza y su entusiasmo. Gracias!**



! PREVENCIÓN

Botiquín de primeros auxilios

- **Guantes descartables de látex** para no contaminar heridas y para seguridad de la persona que asiste a la víctima.
- **Gasas y vendas limpias** (de 7 y 10 cm. de ancho) para limpiar heridas y detener hemorragias.
- **Apósitos estériles** para limpiar y cubrir heridas abiertas.
- **Cinta adhesiva** para fijar gasas o vendajes.
- **Tijera** para cortar gasas y vendas o la ropa de la víctima.
- **Antisépticos**, yodo povidona, agua oxigenada (de 10 volúmenes) o alcohol para prevenir infecciones.
- **Jabón neutro** para higienizar heridas.
- **Alcohol en gel** y líquido para higienizar las manos.



Números de Emergencias

Te proponemos agendar estos números que son de suma utilidad ante distintas situaciones:

107. Emergencias médicas.

Línea gratuita del servicio público de emergencias médicas. Averiguá también cuál es el número de emergencias médicas de tu localidad y tenelo siempre a mano.

100. Bomberos.

Acá podés comunicarte en caso de incendio.

135 ó 5275-1135 desde todo el territorio nacional. Asistencia al Suicida.

Si vos o alguien cercano está atravesando una crisis emocional de cualquier tipo, siente que nada tiene sentido

o se encuentra atrapado en una situación a la que no le encuentra salida, no dudes en llamar a éste número.

142. Chicos y chicas extraviados.

Recordá que no hace falta esperar ningún plazo para realizar la denuncia. Cuanto antes des aviso, es mejor.

144. Atención para mujeres en situación de violencia.

Si vos o alguien que conocés vive alguna situación de violencia, llamá gratis al 144 . Las 24hs todos los días del año.



entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

0800-888-MITA (6482) www.osmita.com.ar  Osmita Salud  [osmita_salud](https://www.instagram.com/osmita_salud)  [Osmita](https://www.linkedin.com/company/osmita)



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