

8 de marzo: *Día de la Mujer*
No nacemos como
mujer, *nos*
convertimos
en una
Simone de Beauvoir

En el **Mes de la Mujer**, inauguramos en **Espacio**

OSMITA una muestra de arte que convoca a
ampliar miradas para construir entre todos una
sociedad mejor. **Los esperamos!**



...

*Nosotras.
Vosotras.
Ellas.*

...

! PREVENCIÓN

En la prevención todos tenemos algo por hacer

DENGUE

Qué es?

Es una enfermedad viral transmitida por la picadura del mosquito *Aedes aegypti*. Cuando el mosquito pica una persona enferma de dengue y luego pica a otras personas les transmite esta enfermedad. El contagio no se produce de una persona a otra, ni a través de objetos o de la leche materna. Sin embargo, aunque es poco

común, las mujeres embarazadas pueden contagiar a sus bebés durante el embarazo.

¿Cuáles son los síntomas?

Fiebre acompañada de dolor detrás de los ojos, de cabeza, muscular y de articulaciones, náuseas y vómitos, cansancio intenso, aparición de manchas en la piel, picazón y/o sangrado de nariz y encías.

¿Cómo puede prevenirse?



Eliminando objetos y recipientes en desuso que acumulen agua de lluvia.



Cambiando el agua de los floreros, fuentes y bebederos a diario.



Frotando los recipientes con esponja para desprender larvas adheridas.



Usando repelentes ambientales y corporales.



Cubriendo brazos y piernas con ropa liviana.



Colocando mosquiteros en ventanas.

CORONA VIRUS

¿Qué es?

Una familia de virus que causan enfermedades respiratorias. Afectan a numerosas especies de animales. Aunque algunos pueden afectar a las personas, como el recientemente descubierto en China, llamado **COVID-19**, transmitiéndose entre ellas. Gran parte de los

coronavirus producen enfermedades leves a moderadas, como el resfrío común. Sin embargo, algunos tipos pueden provocar cuadros más graves.

¿Cuáles son los síntomas?

Fiebre. Dolor de garganta. Tos. Mucosa. Dificultad para respirar. Falta de aliento.

¿Cómo puede prevenirse?



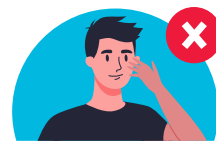
Cubriendo la boca y la nariz con el pliegue del codo al estornudar o toser.



Lavando las manos con agua, jabón y alcohol en gel muy frecuentemente.



Evitando compartir bebidas, alimentos, utensillos y objetos personales.



Evitando tocarse la cara sin un lavado de manos previo.



Lavando con agua y lavandina superficies de contacto.



Evitando consumir productos animales crudos o poco cocidos.



Mujeres que inspiran

Rosa Reinoso comenzó a jugar al voleibol a los 9 años junto con su hermana, en el club de su barrio en Paraná Entre Ríos. Llegó a integrar dos selecciones provinciales y a los 14 años la convocaron de la selección argentina! Ahí cambió todo. De ir a la escuela y ser abanderada, a tener que dejar el colegio por meses para entrenar y competir. El voleibol ya era el centro de su

vida. Estuvo en su club hasta los 18 años, y más tarde se trasladó a Santa Fé, para poder articular el deporte con sus estudios de medicina. **En 2018 se mudó a La Plata para jugar en Gimnasia y Esgrima**, continuando a su vez con sus estudios universitarios, participando también de la **Federación Universitaria, donde fue galardonada recientemente por su actuación 2019**. Partici-

pó de diversas competiciones nacionales e internacionales, y **actualmente es capitana del equipo de Gimnasia y Esgrima de La Plata**. Esfuerzo, dedicación, y sueños en grande, es lo que nos inspira esta admirable historia de una joven que se abrió camino contra viento y marea, y que se propone abrir punta para quienes vienen detrás. **¡Aplausos para ella!**



! PREVENCIÓN

Animate a dar el primer paso en el **cuidado de tu salud**

¿Cuántos pasos das cada día? ¿Alguna vez te lo pusiste a pensar? No te preguntamos acerca del gimnasio, ni cuánto corrés, ni qué ejercicios aeróbicos hacés. Es simple: caminar. ¿Cuánto caminás por día? Tomar conciencia de cuán beneficioso es caminar, puede cambiarnos la vida. Tanto en el presente, como en el futuro. ¿Cómo mejora tu salud caminar a paso ligero 30 minutos cada día? **La Organización Mundial de la Salud** señala que reduce el riesgo de hiperten-

sión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas. Es decir que caminar a ritmo sostenido es un método que está a tu alcance todos los días y que no tenés excusa para no implementar. Buscá un calzado cómodo y elegí un lugar que te permita caminar a ritmo sostenido, y disfrutá de un rato al día que sea para vos, para cuidarte y hacerte bien.

Vivir mejor está en vos!



 OSMITA PRESENTE

SHE Festival: una jornada que enciende motores

El 7 de Marzo OSMITA participa como sponsor del SHE Festival. Una ocasión que reúne a 1500 mujeres emprendedoras y empresarias en el Centro de Convenciones de Buenos Aires, que se encuentran para compartir aprendizajes y expe-

riencias, potenciando sus proyectos. Se abordarán temáticas como negocios digitales, comunidades en redes y Google para Pymes, que permiten adquirir herramientas de fortalecimiento para quienes llevan adelante la “jefatura de sus propias

vidas”. OSMITA celebra el rol de las mujeres en nuestra sociedad, con diversas actividades durante todo este mes. Acompañando y difundiendo a las mujeres que inspiran y abren caminos. **Los esperamos!**



Imágenes edición 2019

entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

0800-888-MITA (6482) www.osmita.com.ar  Osmita Salud  osmita_salud  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