



1º DE MAYO: DÍA INTERNACIONAL DEL TRABAJADOR Y LA TRABAJADORA

Celebramos este día con las personas que trabajan desde casa y en especial con aquellas que salen a trabajar para cuidarnos, mantener limpio nuestro barrio, hacer llegar nuestros alimentos y velar por nuestra salud. **Y les decimos ¡GRACIAS!**

! PREVENCIÓN

28 de mayo: Día Internacional de

Acción por la Salud de la Mujer

Este día fue establecido como un recordatorio para abordar las múltiples causas de enfermedad y muerte que afectan a las mujeres y niñas en todo el mundo, y para promover el Derecho de las mujeres a gozar de una salud integral a lo largo de todo el ciclo vital, siendo un Derecho Humano Universal.

En Argentina

En los últimos años en nuestro país se vienen realizando distintas acciones en favor del derecho a la salud de las mujeres.

- **Ley de Salud Sexual y reproductiva (Ley 25673/02 y Decreto 1282/03):** En el año 2003 crea el Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable con el objetivo de disminuir la morbimortalidad materno-infantil; prevenir embarazos no deseados; promover la salud sexual de

los adolescentes; garantizar el acceso a la información de la población y potenciar la participación femenina en la toma de decisiones relativas a su salud sexual y procreación responsable, entre otros.

- **Ley de protección integral a las mujeres (26.485):** Esta ley se realizó con los objetivos de prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres en los ámbitos en los que se desarrollen sus relaciones interpersonales.

- **La Ley sobre el parto respetado (Ley 25.929):** La mujer tiene derecho a recibir información, a ser tratada con respeto y consideración de sus pautas culturales, sus deseos y necesidades, como por ejemplo estar acompañada por una persona de confianza en cada momento. Se la debe informar sobre las distintas intervenciones médicas que pueden tener lugar durante el parto y postparto y debe participar activamente en las diferentes decisiones y actuaciones de los profesionales.

Los datos globales sobre la salud de las mujeres, muestran entre las principales causas de muerte las llamadas “enfermedades no transmisibles”:

las cardiovasculares (infartos, ACV o insuficiencia cardíaca); y en segundo lugar el cáncer. La hipertensión arterial en el embarazo es la primera causa de muerte materna.

Un estudio realizado en 2019 por la entonces Secretaría de Salud de la Nación reveló que las mu-

eres argentinas se preocupan más por la salud de su familia que por su propio cuidado. Tienen un rol activo y protagonista en el hogar en cuestiones que hacen a los procesos de salud-enfermedad de todos los integrantes de la familia.

Es muy importante conocer y estudiar cada vez más la salud de las mujeres, y focalizar en campañas específicas, que garanticen un avance en la mejora del cuidado de su salud.



* Los determinantes sociales, tienen efecto sobre los cuerpos de las mujeres. Entender la salud como integral conlleva repensar el acceso de las mujeres a los recursos materiales y simbólicos para vivir una vida digna, con igualdad de condiciones y sin violencia, en un marco de autonomía y libertad. *

! PREVENCIÓN

Los 5 “autochequeos”

de salud que las mujeres pueden hacerse en casa

Desde OSMITA alentamos a cada mujer para que sea protagonista de su salud. Por eso compartimos los chequeos de rutina que pueden realizarse solas a modo preventivo.

1. Autoexamen mamario:

Frente al espejo, chequear cambios de color, dolor, tamaño, forma, secreciones, pliegues y endurecimiento.

2. Autoexamen de piel:

Revisar manchas y lunares en todo el cuerpo, prestando atención a posibles cambios como el tamaño, los bordes, el diámetro, la evolución y el color.

3. Autocontrol de la presión:

Sobre todo en la posmenopausia. Buscar un equipo adecuado y probarlo primero ante la presencia del médico.

4. Medirse la cintura:

La grasa acumulada alrededor del abdomen es un signo de riesgo cardiovascular. La OMS establece el valor máximo saludable del perímetro abdominal en 88 centímetros en la mujer.

5. Autoexamen de cuello:

Cuello estirado y con la cabeza un poco hacia atrás, revisar el área media inferior del cuello, por encima de la clavícula y por debajo de la laringe, para que sea posible palpar alguna lesión, protuberancia o agrandamiento en esa zona, para detectar alteraciones en la glándula tiroides.

Ante cualquier observación que te genere dudas consultá siempre a tu médico!



! PREVENCIÓN

No estás sola

Si estás atravesando **alguna situación de violencia, o conocés a alguien** que esté siendo víctima de algún tipo de violencia, no dudes en llamar y consultar.

Pedí ayuda. No estás sola.

En OSMITA acompañamos las iniciativas llevadas adelante por el Gobierno Nacional, y te acercamos los números a donde podés contactarte:

Teléfonos

144 ó 0-800-666-8537 para todo el país.

137 Para CABA.

WhatsApp

+54 11 2771 6463
+54 11 2775 9047
+54 11 2775 9048

App Gratuita



144
Presidencia de la Nación Argentina.



 OSMITA PRESENTE

Quedate en casa.

nosotros te cuidamos

Tu salud es nuestra prioridad, por eso te recordamos que ya está vigente tanto la **atención médica virtual** como las **recetas virtuales de medicamentos**, para que salgas de tu casa lo menos posible. Las órdenes médicas tienen validez de 90 días. Por cualquier consulta escribinos al **11-6881-1991**. Estamos a tu disposición!



Centro de Atención 24hs

todos los días del año

0-800-888-MITA (6482)



Atención por mail

beneficiarios@osmita.com.ar



Por autorización de prestaciones médicas

Por mail: prestaciones@osmita.com.ar

Por Whatsapp: 11-6881-1991



Nuestra web

www.osmita.com.ar



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