

entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

JUNIO 2020

AÑO 13 - N°141

20 DE JUNIO
DÍA DE LA

BANDERA

Con la bandera en el pecho
y OSMITA en el corazón: este mes
celebramos juntos!



! PREVENCIÓN

Detección temprana

de factores de riesgo cardiovascular

Las enfermedades cardiovasculares son aquellas que afectan el corazón y el sistema vascular pudiendo comprometer otros órganos como el cerebro y los riñones. Algunos ejemplos de estas enfermedades son aterosclerosis, infarto, accidente cerebro-vascular, hemiplejia, insuficiencia cardíaca e insuficiencia renal, entre otras.

Existen una serie de factores de riesgo que predisponen a sufrir enfermedades cardiovasculares:

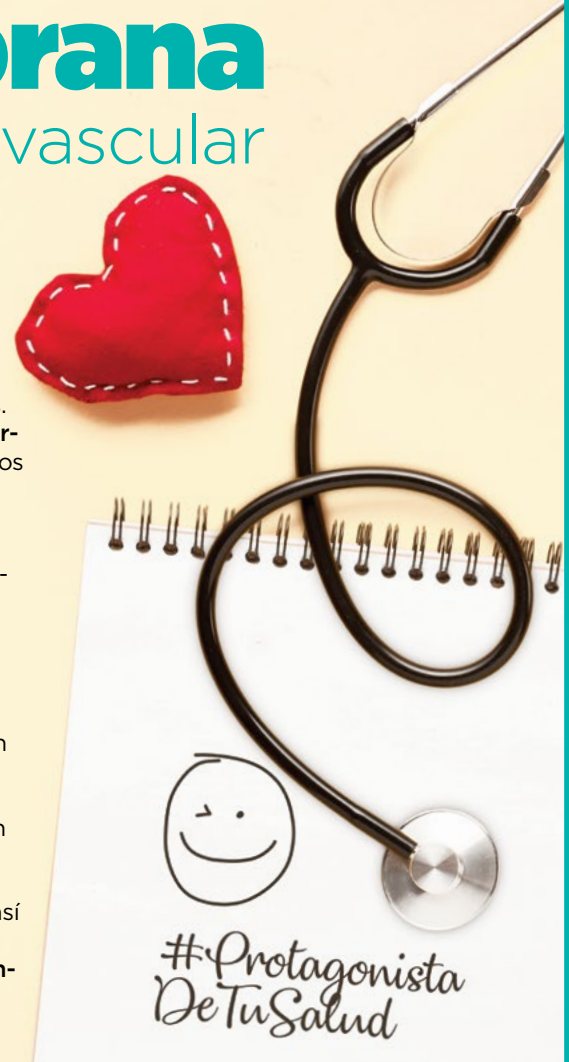
- Hipertensión Arterial
- Tabaquismo
- Sedentarismo
- Obesidad
- Diabetes
- Dislipemias
- Alcoholismo
- Dieta aterogénica

Para prevenirlos, algunas recomendaciones son:

- Realizar actividad física de al menos 30 minutos al día (previo apto médico).
- Control frecuente de los valores de tensión arterial.
- Si es fumador activo, abandonar el

hábito del tabaco y si es fumador pasivo evitar la exposición al humo.

- Evitar el consumo de alcohol.
- Disminuir el consumo de **carbohidratos simples** (azúcares), sal de mesa, grasas saturadas y trans, alimentos ultraprocesados, embutidos, snacks, frituras, gaseosas y golosinas.
- Aumentar el consumo de **frutas y verduras**, cereales integrales, semillas frutos secos y legumbres activados, aceites vegetales crudos con omega 3, 6 y 9.
- Evitar el **sobrepeso** y la obesidad consultando con un médico y/o nutricionista.
- Realizar al menos una vez al año un **chequeo médico de rutina**.
- El estrés es otro de los factores asociados, por lo que es recomendable también prestar especial atención al **cuidado de los vínculos afectivos**, generar espacios y **tiempos para actividades recreativas**, y consultar con un profesional de la salud mental en caso de considerar necesario contar con apoyo y **contención emocional** así como para lograr la **construcción de herramientas subjetivas para el afrontamiento de situaciones de vida**.



* Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo. Es el compromiso de todos *
y todas realizar los controles médicos necesarios para poder detectarlas a tiempo y así cuidar nuestra salud.
OSMITA te cuida. ¡Juntos podemos lograrlo!

! RECOMENDACIÓN

Organizarnos en tiempo de Home Office

Te brindamos algunas recomendaciones para que puedas tomar en cuenta mientras trabajás desde tu casa, cuidando tu postura:

1-Cuello: la línea horizontal de visión debe quedar a la altura de la parte superior de la pantalla de la computadora, evitando la torsión del cuello.

2-Hombros: movelos cada tanto, deben estar siempre relajados.

3-Codos: mantenelos apoyados en alguna superficie y cercanos al cuerpo.

4-Antebrazos: si no tenés una silla/sillón con apoyabrazos, apoya-los sobre el escritorio. No tipees con los brazos en suspensión.

5-Muñecas: deben estar relajadas y alineadas con el antebrazo.

6-Espalda: debe mantener su curvatura natural y estar siempre apoyada en un respaldo, preferentemente con apoyo para la zona lumbar.

7-Pies: mantenerlos apoyados sobre el piso y las piernas deben estar cómodas.

8-Vista: cada cierto tiempo, realizá el ejercicio de mirar un punto lejano por algunos segundos para relajar los músculos oculares.

9-Hacé “pausas activas”: levántate y movete! El movimiento es salud.



#TrabajamosCuidandoLaSalud

Día del padre

Este año queremos compartir con vos todo lo que nos viene a la cabeza y al corazón cuando pensamos en la palabra Papá. ¿Y a vos? ¿Qué palabra se te ocurre? ¡Contanos! Escribinos a entrelazar@osmita.com.ar Y les decimos a todos los Papás del mundo y a quienes hayan cumplido esa función: ¡Feliz día!



entrelazar JUNIO 2020

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

 ANIVERSARIO

OSMITA

49 años cuidando

tu salud.

**“¡Gracias por confiar en nosotros!
Sigamos cuidándonos entre todos.
Sigamos en casa.
Sigamos creciendo juntos.**

#OsmitaCreceJuntoAVos

#OsmitaTeCuida

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 (725833). www.sssalud.gob.ar