

26 de julio  
Feliz día

abuelas  
y  
abuelos

Todo es más lindo con ustedes en nuestras vidas!



Amor  
puro

Disfrutá  
cada  
momento

! PREVENCIÓN

# Cuidá tu mente

Cada 22 de julio se celebra el Día Mundial del Cerebro, gracias a la Federación Mundial de Neurología (WFN), que tomó la iniciativa de darle importancia a la salud cerebral y concientizar a la sociedad sobre cómo prevenir y cuidar el cerebro.

Desde OSMITA queremos sumarnos a esta iniciativa y poder brindarte las herramientas necesarias para que puedas detectar a tiempo las enfermedades cerebrales.

## Accidente cerebrovascular - ACV ¿Qué es y cómo detectarlo a tiempo?

El ACV es una enfermedad aguda que se produce cuando se tapa o rompe una arteria del cerebro. Puede ser mortal o dejar a la persona afectada con una discapacidad.

Las personas con hipertensión y/o colesterol alto tienen más posibilidades de sufrir un ACV. Por eso es tan importante prevenir.

Cada segundo es vital para ayudar a quien sufre un ACV.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas pueden ser diferentes y muy sutiles:

- Debilidad o sensación de que se duerme un lado de la cara, un brazo o una

pierna, especialmente del mismo costado.

- Confusión al hablar.
- Problemas para hablar o entender lo que se le dice.
- Problemas para caminar.
- Mareos.
- Pérdida de equilibrio o falta de coordinación del cuerpo (por ejemplo, querer agarrar algo y no poder).
- Dolor de cabeza muy fuerte y repentino.

## ¿Qué podés hacer?

- Comprabá si la persona tiene dificultades para entender o hablar. Habléle para ver si te entiende y responde a tus órdenes.
- No dejes sola a la persona. Tranquilízala y mantenete tranquilo.
- Llamá a Emergencias o llevála a una guardia médica si está cerca.
- Cuanto más rápido reciba asistencia médica, aumentan las probabilidades de que la persona se recupere y/o sólo le queden secuelas leves.

## Prevení el ACV

- Un control anual va a servirte a tu médico para saber si tenés riesgo de sufrir



un ACV y ayudarte a reducirlo.

- Adoptá los hábitos saludables que te aconseje el médico: actividad física sostenida, alimentación sana, consumo de frutas y verduras, y reducir el consumo de sal, entre otros.

**Convertirnos en protagonistas de nuestra salud es lograr una mejor calidad de vida.**

! EFEMÉRIDES

# Día del amigo.

## La amistad se celebra igual

Cada 20 de Julio celebramos el Día del Amigo. Este año debido al COVID-19 y al aislamiento obligatorio será un festejo diferente. Esta vez saludaremos a nuestros amigos ya sea por plataformas de video llamada, por redes o por mensajes. El abrazo será virtual! La cosa es, a pesar de la distancia, sostener viva la llama del afecto que nos une a nuestros seres queridos.

Te recomendamos algunas estrategias para sostener la alegría en tiempos de pandemia:

### **Conectate con tus afectos.**

Conectate con amigos y seres queridos ya sea por teléfono, mensajes de texto, chats de video o redes sociales.

**Hablar de las emociones y los vínculos.** El aislamiento nos impide tener

contacto de cerca con otras personas y hace que nuestras emociones estén a flor de piel, puede hacer que nos sintamos solos. Usá las vías de comunicación que tengas disponibles para mantener los vínculos y poder sentirte cerca de los que más querés.

**Compartir con otros.** Aprovechá la tecnología para compartir actividades, ya sea jugar en línea, ver una peli, celebrar cumpleaños, hacer una clase de gimnasia juntos, lo que sea que te haga feliz y poder estar juntos a la distancia!

**¡La amistad hace bien!  
Tener amigos es Salud.  
¡Estemos conectados!**



! PREVENCIÓN

# A cuidar el corazón

## ¿Sabés lo que es un paro cardíaco o infarto? ¿Conocés sus síntomas?

El paro cardíaco se produce cuando una de las arterias que irrigan al corazón sufre una obstrucción que impide la llegada de sangre oxigenada. Esto conlleva que el músculo comience a fallar y se vayan dando síntomas acompañados de dolor.

Es muy importante aprender a distinguir los síntomas de un infarto, porque una vez que comienza a suceder es fundamental llegar a un hospital que atienda emergencias cardíacas lo más pronto posible.

Los síntomas pueden ser uno o más de los siguientes:

- **Fuerte dolor en el pecho**, que aparece de un momento a otro, que va en aumento, dura más de 20 minutos y no disminuye al moverse o respirar mejor. Puede acompañarse de sudor frío y mareo.
- **Fuerte dolor que cubre la garganta, la mandíbula, la espalda, el hombro izquierdo y/o alguno de los brazos** (con más frecuencia el izquierdo). Tam-

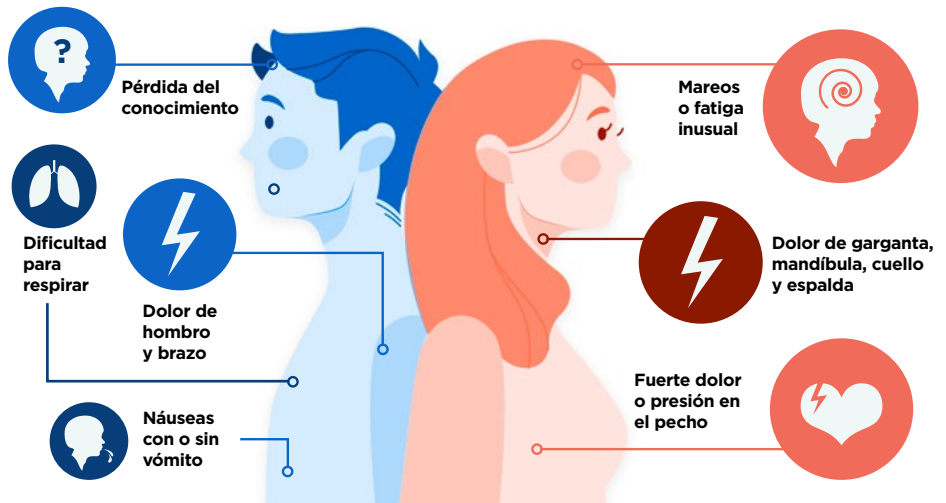
bién puede acompañarse de sudor frío y mareo.

- **Acidez estomacal, sensación de indigestión o dolor en la parte alta del vientre**, con dificultad para respirar y náuseas. Pueden presentarse desmayos.

Si se observan algunos de estos síntomas llamará inmediatamente a la emergencia médica.

**¡La salud la cuidamos entre todos!**

### \* SÍNTOMAS DE INFARTO CARDÍACO EN HOMBRES Y MUJERES



Algunas personas pueden no presentar dolor en el pecho pero sí palpitaciones y dificultad para respirar.

**! PREVENCIÓN**

# Primeros auxilios.

## Actuar a tiempo salva vidas.

Queremos brindarte algunas recomendaciones para tener en cuenta y así poder colaborar ante una situación de emergencia médica o accidente:

**1- Evaluá la escena.** No pongas en riesgo tu vida ni la de los demás para ayudar a la víctima.

**2- Evaluá a la persona.** ¿Está consciente? ¿Respira? ¿Está herida? ¿Sangra?

**3- Llamá a emergencias o pedile a alguien que llame.** Deciles dónde estás y tu evaluación de la víctima. Ante una emergencia en la vía pública recordá que **debe llamarse al 107, al 911 o al número de tu localidad.**

**4- No muevas a la persona.** Quedate hasta que lleguen los médicos y brindale tranquilidad. Decile que ya está en camino la ayuda.

**5- Si no respira** y conocés la técnica, practicale **reanimación cardiopulmonar (RCP).**

Si aún no lo hiciste, te recomendamos hacer un curso de Primeros Auxilios para saber cómo proceder ante cada circunstancia.

**¡Nos cuidamos entre todos!**

Fuente: <https://www.argentina.gob.ar/salud/primerosauxilios>



# entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

0800-888-MITA (6482) [www.osmita.com.ar](http://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](mailto:info@osmita.com.ar), [www.osmita.com.ar](http://www.osmita.com.ar). Directora Entrelazar: Lic. Lorena Tellechea. Consultas editoriales a [entrelazar@osmita.com.ar](mailto:entrelazar@osmita.com.ar). Diseño: Estudio Dynamo, [www.estudiodynamo.com](http://www.estudiodynamo.com). Impresión: Latservicios Gráficos de Adelma I. Lopez. La Peperina 15, Ciudad Evita, Bs As. E-mail: [latserviciosgraficos@gmail.com](mailto: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](http://www.sssalud.gob.ar)