

18 DE OCTUBRE

Feliz día Supermamá

Celebramos junto a ellas en su día todo el amor, compromiso, dedicación y magia que le dan a nuestras vidas. **¡Gracias!**



 PREVENCIÓN

3 de octubre: Día de la Odontología Latinoamericana

La salud Bucodental

Nuestra boca y dentadura, tienen un rol esencial en nuestras vidas. Intervienen tanto en la posibilidad de alimentarnos bien, como en la de comunicarnos y vincularnos con los demás. Es un área de nuestro cuerpo que interviene tanto en procesos internos de nuestro organismo, como en procesos sociales de nuestras vidas. Y es por esto que es de vital importancia su cuidado. La boca es el punto de entrada a las vías respiratorias y digestivas de nuestro organismo, pudiendo ingresar por allí ciertas bacterias que pueden causar enfermedades.

Normalmente, las defensas naturales del cuerpo y el buen cuidado de la atención médica bucal (como el cepillado diario y el uso de hilo dental) mantienen las bacterias bajo control. Sin embargo, sin una higiene adecuada, las bacterias pueden alcanzar niveles que pueden conducir a infecciones bucales, como caries y enfermedades de las encías.

¿Cómo cuidar la salud bucodental?

- **Realizar** al menos dos consultas odontológicas al año (cada 6 meses).
- **Consumir** frutas, verduras y lácteos a diario. Una alimentación saludable es clave.
- **Si durante la noche** tenés sed, tomar únicamente agua.

- **Evitar** el consumo en exceso de dulces y gaseosas.

- **Realizar** una consulta con el odontólogo desde la aparición de los primeros dientes del niño, y así poder incorporar las recomendaciones para cada etapa.

- **Cepillar** los dientes después de cada comida y en especial antes de dormir. Cambiar el cepillo de dientes cada 3 meses. Limpiar el portacepillo en caso de utilizarlo, al menos una vez por semana.

- **Es importante** que las embarazadas consulten al odontólogo tempranamente para poder informarse de las medidas a adoptar para el cuidado de su salud bucodental, ya que durante este período se producen cambios hormonales que deben tomarse en cuenta.

- **Recordemos** que los niños aprenden lo que viven en su entorno. Que el cuidado de la salud bucodental sea una práctica diaria asumida con naturalidad por toda la familia, es la mejor transmisión que podemos brindarles. Inculcando el hábito que perdurará toda la vida.

Los factores de riesgo más importantes son:

- Consumo de Tabaco
- Consumo de Alcohol
- Virus del Papiloma Humano (VPH)

Los profesionales de la salud bucodental pueden tener un papel clave en la detección temprana de enfermedades como el cáncer bucal al examinar a sus pacientes desde la infancia.

¡Cuidemos nuestra Salud!



! OSMITA PRESENTE

16 de Octubre: **Día Mundial de la Alimentación**

Una alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que necesitas para mantenerte sano. Además, previene enfermedades como diabetes, sobrepeso y obesidad, algunos tipos de cáncer e hipertensión, y favorece el desarrollo y crecimiento saludable de los chicos.

Recomendaciones para una Alimentación Saludable:

- **Incorporá** a diario alimentos de todos los grupos (incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites) y realizá al menos 30 minutos de actividad física.
- **Tomá** a diario 8 vasos de agua segura.
- **Consumí** a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- **Reducí** el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
- **Limitá** el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- **Consumí** diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- **Al consumir** carnes quítales la grasa visible, aumentá el consumo de pescado e incluí huevo.
- **Consumí** legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
- **Consumí** aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
- **El consumo** de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitalas siempre al conducir.

Estas recomendaciones fueron consensuadas por nutricionistas de todo el país, Ministerios de Salud de las Provincias, Universidades, Entidades Científicas, entre otras y compiladas en las Guías Alimentarias Nacionales.



! OSMITA PRESENTE

Día Mundial del Lavado de Manos

Cada 15 de Octubre se celebra en todo el mundo el Día Mundial del Lavado de Manos. Este año es especial por tratarse de la medida de prevención más importante recomendada desde el Ministerio de Salud de la Nación para frenar el COVID-19. Según lo indica la Organización Mundial de la Salud (OMS), lavarse las manos reduce entre un 50% y 65% el riesgo de contraer infecciones.

¿Por qué debo lavarme frecuentemente las manos o usar alcohol en gel para evitar la propagación de COVID-19?

Lavarte las manos con agua y jabón o usar desinfectante a base de alcohol elimina las partículas virales que pueda haber en tus manos.

¿Cuándo debo lavarme las manos?

- Antes de tocarte la cara.
- Después de toser o estornudar.
- Después de ir al baño.
- Antes y después de cambiar pañales.
- Antes de preparar y comer alimentos.
- Antes y después de visitar o atender a alguien que está enfermo.
- Después de tirar la basura.
- Después de tocar superficies que se usan con frecuencia como las manijas de las puertas, las barandas, los pasamanos, etc.
- Después de estar en lugares públicos o de tocar animales.

Esta práctica es la forma más sencilla y efectiva para cuidar nuestra salud.

¡Lavate las manos, cuidémonos entre todos!



! OSMITA PRESENTE

3 de Octubre: Día Nacional del Mutualismo

Cada **1º sábado de octubre** se celebra el Día Nacional del Mutualismo, instituido oficialmente por Decreto desde 1945. Fue creado para ocuparse del bienestar material y espiritual de las personas. El mutualismo es un sistema de carácter social y se consolidó a través del tiempo como una de las formas asociativas más eficaces para atender las necesidades

de las comunidades: **salud, educación, ayuda económica, turismo, farmacia, proveeduría, seguros, viviendas y un sinfín de servicios que llegan a sus asociados hasta los sitios más remotos.**

En Argentina, desde mediados del siglo XIX las entidades empezaron a conformarse en todo el territorio, convirtiéndose en actores fundamentales en la

construcción nacional. Hoy, OSMITA y muchas de esas primeras mutuales aún están vigentes brindando servicios a sus asociados y a la comunidad en general.

Desde OSMITA celebramos la solidaridad. ¡Sigamos construyendo un mundo mejor!



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. Director Entrelazar: Mariano Ramírez Oliveros. 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

The logo for the Superintendencia de Servicios de Salud (SSS) consists of the letters 'SSS' in a large, bold, sans-serif font, followed by the text 'SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD' in a smaller, all-caps font.

SSS SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD

Órgano de Control de Obras Sociales y Entidades de Medicina Prepaga. 0800-222-SALUD (72583). www.sssalud.gob.ar

Política de Privacidad

El envío de este mail sólo tiene por objetivo la difusión de contenidos relacionados a la promoción de la salud y la mejor calidad de vida. Por el presente medio no se solicitan y/o registran datos personales o sensibles de ninguna persona, de modo que en caso que le sea solicitada, no responda. La información personal o sensible sólo se solicita en forma directa por personal de la obra social o por los medios que éstos le indiquen. En cualquier caso, sus datos nunca serán suministrados a otras personas o instituciones ajenas a nuestra institución, salvo para cumplir con nuestro deber prestacional, con un mandato legal o que contemos con su autorización expresa.