

15 de Agosto

## DÍA DE LAS infancias

CELEBREMOS SU ALEGRÍA, SU  
IMAGINACIÓN, SUS ABRAZOS Y  
SUS OCURRENCIAS, CUIDÁNDOLOS  
Y PROMOVRIENDO SIEMPRE  
SU BIENESTAR.



# Semana Mundial de la **Lactancia Materna**

**Del 1 al 7 de agosto se celebra la Semana Mundial de la Lactancia Materna en más de 170 países,** con la intención de fomentar esta práctica y mejorar la salud de los bebés. Este año, el lema es **«Proteger la Lactancia Materna: Una Responsabilidad Compartida»** y se centrará en la importancia de evitar la discriminación de las madres lactantes en todos los ámbitos, ofreciendo apoyo familiar y comunitario, además de aplicar políticas equitativas de Igualdad así como programas socio sanitarios basados en la evidencia.

La lactancia materna es beneficiosa tanto para el bebé como para la mujer que amamanta. La leche humana es la mejor forma de aportar al bebé todos los nutrientes que necesita para un crecimiento saludable. A través de la leche de la mamá, el bebé se alimenta e hidrata y recibe defensas que lo protegen de muchas enfermedades. A su vez, la lactancia brinda una oportunidad de reforzar el vínculo afectivo amoroso, a través de palabras, miradas, caricias y juegos, fundamentales para el desarrollo.

**Para poder sostener la lactancia materna es necesario el apoyo de toda la comunidad:** el acompañamiento de la pareja, la familia y todo el entorno, esto incluye la distribución de las tareas domésticas y de cuidado entre progenitores. A su vez, los ámbitos de trabajo y de estudio necesitan contemplar licencias por maternidad y por paternidad, espacios para la extracción de leche y horarios reducidos para disponer de tiempo para alimentar al bebé con leche materna en estos contextos.

**La OMS y el Ministerio de Salud de la Nación recomiendan la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de vida** (sin incluir agua, jugos o infusiones, ni alimentos). Luego, comenzar a incorporar progresivamente alimentos apropiados para la edad, manteniendo la lactancia hasta los dos años o más. En el contexto de la pandemia de COVID-19 se sugiere mantener la lactancia, lavándose las manos y usando barbijo.

**Desde OSMITA apoyamos la lactancia materna. ¡Es la mejor forma de cuidarlos!**



# Día Nacional de la Solidaridad

Cada 26 de Agosto se celebra en Argentina el día de la Solidaridad, en conmemoración de María Teresa de Calcuta. Su figura se dispuso como un símbolo mundial del compromiso y la acción, representa todos aquellos valores humanitarios relacionados a la consideración del otro en términos fraternales. Durante esta jornada, distintos organismos gubernamentales y no gubernamentales aprovechan para generar conciencia sobre la importancia de ayudar al prójimo.

## El Día Nacional de la Solidaridad es:

- ➔ Un día para sensibilizar al público sobre la importancia de la solidaridad.
- ➔ Un día para fomentar el debate sobre las maneras de promover la solidaridad para el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.
- ➔ Un día para actuar y buscar nuevas iniciativas para la erradicación de la pobreza.

“Cuanto menos poseemos, más podemos dar. Parece imposible, pero no lo es. Esa es la lógica del amor.”

Madre Teresa de Calcuta



# ¿Sabías qué...

Cada 11 de agosto se conmemora el Día del Nutricionista en toda Latinoamérica, en homenaje al nacimiento del Dr. Pedro Escudero (1877-1963), médico argentino pionero de la nutrición.

El objetivo de este día es reflexionar sobre la importancia de una buena nutrición que, combinada con ejercicio físico regular, es un elemento fundamental de la buena salud. Y saber que una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. Por eso es de gran importancia el rol del Nutricionista en nuestra sociedad.

“La nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo. En personas de todas las edades una nutrición mejor permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar de una salud más óptima”.

Dr. Pedro Escudero

**¡Feliz día a todos los Nutricionistas!**



# Día Nacional del Árbol

Con el objetivo de poner en valor los beneficios que aportan en nuestras vidas, cada 29 de Agosto se conmemora en todo el país el Día Nacional del Árbol.

Los árboles son parte de nuestra vida, ornamentan las veredas y brindan múltiples beneficios:

## CAPTURA DE CARBONO:

absorben el CO<sub>2</sub> (principal causante del calentamiento global), removiendo y almacenando el carbono al tiempo que liberan oxígeno al aire.



## REGULACIÓN DE LA TEMPERATURA:

los árboles refrescan la ciudad hasta 10°C.



## PROTECCIÓN DE LOS RAYOS ULTRAVIOLETAS:

reducen la exposición a los rayos UVB en aproximadamente un 50 por ciento.



¡Protejamos la naturaleza!  
**JUNTOS**  
podemos lograrlo



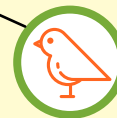
## GENERACIÓN DE OXÍGENO:

en un año, una hectárea de árboles adultos puede proporcionar oxígeno para 10 personas.



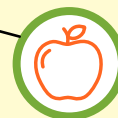
## BARRERA CONTRA RUIDOS:

reducen la contaminación acústica.



## BIODIVERSIDAD:

proporcionan excelentes hogares para pájaros, abejas, insectos y otras especies.



## ALIMENTO:

la presencia de árboles con frutos apetitosos para la avifauna urbana y la vida silvestre son un gran recurso para el mantenimiento de estas especies en la ciudad.



# 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). Director Entrelazar: Diego Detoma. 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)



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