



2 de Octubre.
Día Nacional del

Mutualismo

**Esfuerzo, solidaridad y compromiso.
¡Construyendo una mejor calidad de vida para todos!**



 EFEMÉRIDES: 19 DE OCTUBRE

Día Internacional del Cáncer de Mama

Cada 19 de octubre se celebra en el mundo el Día Internacional del Cáncer de Mama, una fecha que busca sensibilizar y concienciar a las personas, sobre la importancia de realizarse un examen de mamas regularmente, con la finalidad de detectar cualquier signo o anomalía. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), **el cáncer de mama representa el 16% de todos los cánceres en pacientes femeninos** y desde hace años, parece ir en crecimiento en cuanto a estadísticas. Se estima que **1 de cada 8 mujeres tendrá cáncer de mama a lo largo de su vida** y esta es la razón principal de por qué las mujeres deben realizarse una evaluación regularmente de sus pechos. **El cáncer de mama es una patología que si se diagnostica a tiempo tiene un porcentaje de curación que puede llegar al 98%**. La detección se realiza por medio de una mamografía, que es una radiografía de las mamas. Con este estudio es posible encontrar la lesión cuando es muy pequeña y todavía no se palpa. Esto permite que haya más posibilidades de curación. Se trata de un estudio no invasivo, que no provoca dolor y utiliza bajas dosis de radiación. Se recomienda que **todas las mujeres entre los 40 y 70 años, se realicen una mamografía anual**. Aquellas con

antecedentes familiares de cáncer de mama u otros tipos de cánceres, deben consultar al médico para ver cómo realizar los controles y a qué edad iniciarlos.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS A TENER EN CUENTA?

Cuando el nódulo es pequeño puede que no produzca ningún síntoma y sólo se encuentre con la mamografía. En cambio, los nódulos más grandes pueden causar: **bultos** (nódulos palpables), **hundimiento en la mama**, **cambios** (retracción) o **sangrado en el pezón**, y/o **enrojecimiento** (piel de naranja).

Un estilo de vida saludable disminuye las posibilidades de riesgo de cáncer de mama.



RECOMENDACIONES

- #1. Hacer ejercicio físico.
- #2. No fumar.
- #3. Reducir el consumo de grasas.
- #4. Incorporar vegetales a la dieta.
- #5. Moderar el consumo de alcohol.
- #6. Mantener el peso dentro de los límites normales.

**Ante cualquier
duda consultá
con tu médico.**

📅 EFEMÉRIDES: 29 DE OCTUBRE

Día Mundial de la Lucha contra el Accidente Cerebrovascular

La fecha fue establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), con el objetivo primordial de concientizar a nivel global en la prevención de este episodio. Se estima que en nuestro país se producen anualmente más de 100.000 accidentes cerebrovasculares (más conocidos como ACV).

¿QUÉ ES EL ACV?

También conocido como ataque o derrame cerebral, ocurre cuando un vaso sanguíneo de una parte del cerebro se rompe o se bloquea por un coágulo de sangre.

¿CÓMO PREVENIRLO?

- 1) Conocer tu presión arterial.
- 2) Saber si tenés arritmias.
- 3) No fumar.
- 4) Conocer si tu colesterol es normal.
- 5) Si sos diabético, seguí las indicaciones de tu médico para controlar la diabetes.
- 6) Hacé ejercicio regularmente.
- 7) Consumí alimentos bajos en sodio y grasas.



Desde OSMITA, te recomendamos acudir a una guardia médica inmediatamente si presentas algún síntoma para que puedan brindarte el tratamiento adecuado a tiempo.

 EFEMÉRIDES: 15 DE OCTUBRE

Día Mundial del Lavado de Manos

El Día Mundial del Lavado de Manos es un llamamiento para concienciar a la población de que un poco de agua y jabón pueden salvar muchas vidas. Se celebra en 70 países de los cinco continentes. La actual situación sanitaria mundial vuelve a reforzar este simple hábito: en todos los lugares donde sea posible lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos es clave para prevenir enfermedades.

Es importante realizar un correcto lavado de manos para cuidar la salud de todos.

#OSMITatecuida

¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?



Mojarse las manos con agua y jabón.



Frotarse las palmas de las manos entre sí.



Frotarse las palmas con los dedos entrelazados.



Frotarse el dorso de los dedos de ambas manos.



Frotarse los pulgares, uñas y muñecas.

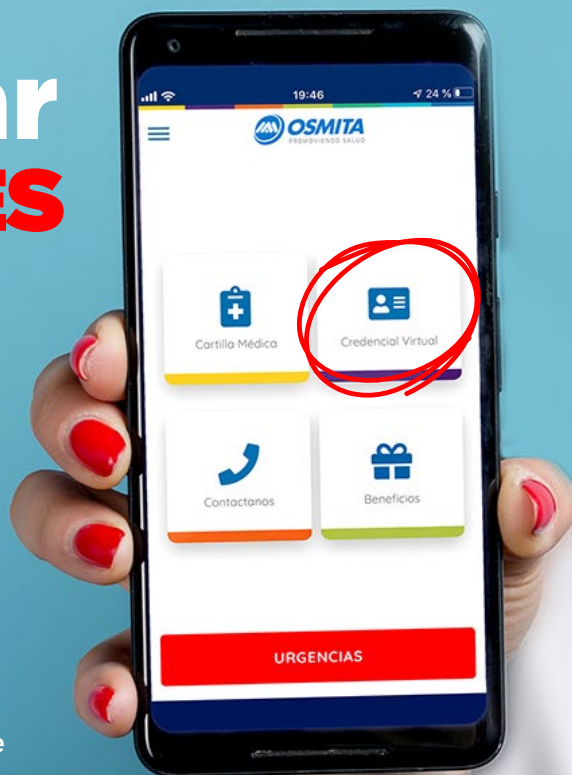


Enjuagarse las manos con abundante agua y secar.

OSMITA en tu celular CREDENCIALES VIRTUALES

Si sos beneficiario de algunos de nuestros planes, te descargaste la App y tenés algún inconveniente para utilizarla, te dejamos a continuación datos útiles para poder comunicarte con nosotros:

- ➔ Si tenés problemas con el uso de la App podés enviarnos un mail a **contactenos@osmita.com.ar**
- ➔ Si necesitas realizar un pedido de credenciales lo podés solicitar al siguiente mail **credenciales@osmita.com.ar**
- ➔ Si tenés problemas con la credencial en el momento que estás con el prestador para ser atendido, pueden llamar al **0-800-888-6482**
Atención al Beneficiario 24 hs para que puedan validarte como afiliado.



**¡Queremos estar cerca
cuando nos necesites!**

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: Diego Detoma. Consultas editoriales a entrelazar@osmita.com.ar. Diseño: Estudio Dynamo, www.estudiodynomo.com. Impresión: Latservicios Gráficos de Adelma I. Lopez. La Peperina 15, Ciudad Evita, Bs As. E-mail: latserviciosgraficos@gmail.com



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.