

# entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

NOVIEMBRE 2021

AÑO 14 - N°158

20 DE NOVIEMBRE

DÍA MUNDIAL DE LA

# Infancia

GARANTIZAR LOS DERECHOS DE TODOS  
LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL MUNDO.



**! RECOMENDACIÓN**

# ¿Cómo podemos cuidar el medio ambiente desde casa?

Ayudar al cuidado del medio ambiente es más fácil de lo que parece, **la clave está en los hábitos**, por pequeños que sean pueden hacer una enorme diferencia tanto a nivel individual como colectivo. A continuación te compartimos **10 acciones** que podés hacer en casa para ayudar al medio ambiente:

- ✔ **Ahorrar y cuidar el agua:** Tomar un baño de 5 minutos, reciclar el agua de lluvia, cerrar la canilla mientras te cepillas los dientes o lavas los platos.
- ✔ **Separar la basura:** Este es el primer paso para reciclar y reutilizar materiales. Separar la basura en orgánica e inorgánica, dividir los materiales como papel, cartón, vidrio, plástico, etc.
- ✔ **Ahorrar energía eléctrica:** Apagar las luces y desenchufar los aparatos eléctricos que no se estén utilizando. Cambiar las lamparitas por la versión LED de bajo consumo.
- ✔ **Regular la temperatura:** Evitar el uso de ventiladores y calentadores. Adaptar espacios para cada época del año y regular la temperatura por medio de materiales naturales.
- ✔ **Limpiar con productos ecológicos:** Muchos productos de limpieza están fabricados con químicos y componentes dañinos para el medio ambiente y para la salud. Existen productos de origen natural y ecológicos que ayudan a llevar una vida más sustentable.
- ✔ **Reutilizar y reciclar materiales:** Los materiales como el vidrio, plástico, madera, cartón o aluminio son ideales para manualidades. Podés reutilizarlos y darle una nueva vida.
- ✔ **Comprar productos reutilizables:** Evitar comprar elementos de un solo uso como servilletas, platos y vasos desechables, así como botellas y envases de plástico. Podés optar por productos biodegradables y, en caso de no poder evitarlo, dales el mayor uso posible antes de desecharlos.

- ✔ **Consumir alimentos locales:** Comprar alimentos cosechados en tu región resulta más barato y saludable dado que suelen ser productos frescos, además de impulsar a la economía local y evitar la contaminación derivada del transporte.
- ✔ **Crear tu propio huerto y compost:** Cultivar tus propias frutas y verduras. Crear tu propio compost para abonar tus plantas es una forma de reutilizar los residuos de la cocina y asegurar que estas crezcan sanas y fuertes.
- ✔ **Caminar en vez de utilizar el auto:** Si necesitas trasladarte a algún lugar cerca, podés optar por caminar, ir en bicicleta o utilizar el transporte público. De esta forma ayudarás a reducir la contaminación vial, y también te va a servir para ejercitarte, ahorrarás dinero en combustible y evitarás tiempo en el tráfico.

**¡Cuidemos el medio ambiente! Juntos podemos lograrlo.**



# Recomendaciones para tener un **sueño saludable**

El sueño es un factor **indispensable para una buena calidad de vida**. Los trastornos del sueño repercuten de forma negativa sobre el bienestar y la salud de cualquier persona.

## Para dormir bien y cuidar de tu sueño:



**1.** Hacé de tu **dormitorio un espacio agradable**, que mantenga una temperatura confortable y esté libre de ruidos y luces.



**2.** Establecé un **horario regular** para ir a dormir y levantarte.



**3.** Practicá **actividades relajantes** antes de acostarte.



**4.** Evitá **beber** mucho líquido después de cenar.



**5.** Dormí en un **colchón y almohada cómodos**.



**6.** Evitá la **luz artificial** de los dispositivos móviles y pantallas durante al menos una hora antes de acostarte.



**7.** Reducí o evitá las siestas.




**8.** Realizá **deporte** de forma diaria.



**9.** Mantené un peso saludable.

**Si la falta de sueño interfiere en tus actividades diarias, no dudes en consultar con tu médico.**  
#OsmitaTeCuida



 EFEMÉRIDES: 8 DE NOVIEMBRE

# Día del Urbanismo

En el año 1949 nació el Día Mundial del Urbanismo. Fue una propuesta del ingeniero Carlos Maria Della Paolera, el primer catedrático de Argentina y también el ex director del Instituto de Urbanismo de Buenos Aires. Fue **creado con el objetivo de concienciar a las personas sobre la necesidad de generar ambientes sanos y gratos** con espacios verdes, para evitar el hacinamiento de la población y la contaminación.

Entre los programas de urbanismo se destacan los siguientes:

- 1** Aumentar el número de parques y zonas verdes.
- 2** Descongestionar las zonas de la ciudad que se encuentren superpobladas.
- 3** Facilitar el acceso a los centros de salud y educativos.
- 4** Mejorar la red de transporte para que esté al servicio de los ciudadanos y además que no represente una fuente de contaminación.
- 5** Encargarse de recoger la basura y garantizar que los desechos tengan un destino adecuado.
- 6** Planificar la creación de más urbanismo según un sentido estético y funcional para las personas.





📅 EFEMÉRIDES

25 de Noviembre: **Día Internacional de la**

# Eliminación de la Violencia contra la Mujer

La ONU declaró este día para visibilizar, reflexionar y erradicar todas las formas de violencia contra las mujeres. El concepto de violencia hacia la mujer comprende todo acto que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada.

**Ante cualquier situación de violencia de género comunícate por medio de los siguientes canales:**

**144** las 24 horas, todos los días.      **137** las 24 horas, todos los días.

Denuncias por Whatsapp:

**(+54) 113-133-1000**

Aplicación gratuita para celulares:

**Línea 144** Presidencia de la Nación Argentina.



# entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

0800-888-MITA (6482) [www.osmita.com.ar](http://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](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.