

8 de Marzo Día Internacional de la

# MUJER

*Auténticas, emprendedoras,  
compañeras, amigas,  
luchadoras, solidarias.*

**Construyendo siempre  
un mundo mejor.**



## ! PREVENCIÓN

# Consejos para cuidar tu salud en otoño

Con la llegada del otoño hay que tomar algunas medidas para mantener hábitos saludables y fortalecer nuestro sistema inmune, poder resistir catarros y gripes y mantener nuestra alegría en sus máximos niveles.



## 1. Adaptarte a la temperatura:

El otoño es muy impredecible y para estar preparado lo mejor es usar ropa con varias capas, esto te permitirá abrigarte y desabrigarte cuando lo necesites.



## 2. Comer Sano:

Ante los cambios de estación es muy importante

cuidar lo que comemos para fortalecer nuestro sistema inmunológico. Es necesario tener una alimentación sana y equilibrada, basada en alimentos que contengan hierro y vitaminas A, B, C y E para aumentar las defensas.



## 3. Hacer ejercicio físico:

Llevar una vida activa practicando regularmente ejercicio físico ayuda a prevenir la obesidad y las enfermedades derivadas del exceso de peso (diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, etc.). Los expertos aconsejan realizar ejercicios de tipo aeróbico: natación, andar en bicicleta, caminar o correr. Es esencial que elijas actividades que disfrutes. Unir placer y salud es la manera más efectiva de convertir la práctica de ejercicio físico en un hábito diario.



## 4. Ventilación adecuada:

La humedad es algo muy propio de la estación de otoño. Cuando llueve, aparecen las humedades en los hogares, se acumulan hongos y bacterias, que crecen y contaminan el aire de tu casa. Por eso, aunque haga frío, no dejes de ventilar bien tu casa. Ayudarás a renovar el aire, te encontrarás mejor y prevenirás las alergias propias de la humedad.



## 5. Descansar:

Es normal que te sientas más cansado que de forma habitual, tratá de dormir ocho horas diarias, respetando los patrones de sueño y manteniendo un horario fijo para acostarte y para levantarte. La siesta para los adultos es recomendable, pero no más de veinte o treinta minutos.



El otoño es el momento perfecto para abandonar viejos vicios y adoptar hábitos de vida saludables que te ayudarán a sentirte mejor y a convertir esta época del año en el inicio de una vida más sana. **Además, es importante destacar que sigas manteniendo los cuidados necesarios para evitar el contagio del COVID-19.** Seguí cuidándote, protejamos nuestra salud.

**! PREVENCIÓN**

## Cuidados especiales para combatir el **Dengue, Zika y Chikungunya**



Las condiciones de calor, lluvias y humedad favorecen el crecimiento de plantas y pasto que ayudan a la reproducción de los mosquitos. Por eso, queremos aconsejarte buenos hábitos para evitar picaduras:



Aplicá repelente en crema o spray.



Usá tabletas insecticidas y espirales en tu casa.



Instalá en lo posible mosquiteros en todas las puertas y ventanas.



Vaciá los recipientes que acumulen agua.



Cambiá día por medio el agua de floreros.



Mantené las canaletas y los desagües limpios.



Renová el agua y cepillá el bebedero de tu mascota.




Usá ropa clara y de mangas largas para cubrirte.



**Si tenés fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular o articular, náuseas, vómitos o sarpullido no te automediques y acercate al centro de salud más cercano.**

**¡Entre todos podemos prevenir los criaderos de mosquitos!**

Más información en  
<https://www.argentina.gob.ar/salud/mosquitos/prevencion>

 EFEMÉRIDES: 22 DE MARZO

## Día Mundial del Agua

# ¿Qué significa el agua para vos?

*Para más información  
podes ingresar en:  
[worldwaterday.org](http://worldwaterday.org)*

El Día Mundial del Agua se celebra cada **22 de marzo** y trata sobre lo que significa el agua para las personas, su verdadero valor y cómo podemos proteger mejor este recurso vital. El agua significa cosas distintas para cada persona.

En los sectores de la agricultura, la industria y la generación de energía, el agua puede ser sinónimo de seguridad, productividad y sostenibilidad. En nuestra vida personal, el agua puede representar una conexión con la naturaleza y la comunidad.

Tu voz ayudará a dar forma a la próxima campaña del Día Mundial del Agua 2021. Te invitamos a unirte al debate compartiendo tus opiniones en redes sociales etiquetando tus publicaciones con **#WorldWaterDay** y **#Water2me**.



**! PREVENCIÓN**

# La importancia de la lactancia materna

La **lactancia materna** es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables.

De acuerdo a los lineamientos de la OMS, se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros

seis meses de vida, la introducción de alimentos apropiados para la edad a partir de entonces, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más.

## Beneficios

**Para la madre:**

Disminuye el riesgo de padecer enfermedades del corazón, diabetes tipo 2, cáncer de ovarios y de mama, osteoporosis y obesidad.

Mejora el tránsito intestinal.

Contribuye a la regulación hormonal post parto.

Favorece el vínculo afectivo.

**Para el lactante:**

Recibe los nutrientes necesarios en cantidades adecuadas.

Refuerza su sistema inmunológico e intestinal.

Previene diabetes, sobrepeso, alergias, diarreas, caries y distintas infecciones.

Favorece el correcto desarrollo de la mandíbula.



**Osmita te cuida #MiSalud #MiMundo**

# 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: Mariano Ramírez Oliberos. 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)



**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](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.