

*Bienvenido*

2022

UN NUEVO AÑO PARA  
COMPARTIR JUNTOS.

## ! PREVENCIÓN

# Otitis y conjuntivitis

## CONSEJOS PARA PREVENIRLAS

En verano este tipo de enfermedades se contagian con más facilidad por lo que debemos ser especialmente cuidadosos. Te contamos cómo se producen y qué puedes hacer para evitarlas.



### OTITIS

**¿QUÉ ES?** Se produce cuando los oídos se inflaman a causa de una infección. Dependiendo de la zona afectada, el grado y el tipo de otitis varía, pero **sus síntomas** son siempre los mismos: una profunda y continua molestia y, en algunos casos, fiebre y supuración. Lo peligroso es que se desarrollan rápidamente y, si no se tratan correctamente, pueden generar otitis crónica.

**¿CÓMO EVITARLA?** Mantener una buena higiene y evitar el contacto directo con elementos que pueden provocar una infección, como son las manos sucias. Y en esta época del año es fundamental secar bien los oídos al salir del mar o la pileta.

**TRATAMIENTO** Aunque puede desaparecer por sí sola, lo más común es que, al tratarse de una infección, sea necesaria la ingesta de antibióticos. Cuando el oído presenta una sintomatología más grave, puede llegar a precisar tratamiento quirúrgico. Lo aconsejable es que a las primeras molestias se consulte con un médico para que haga un diagnóstico correcto.



### CONJUNTIVITIS

**¿QUÉ ES?** Es una inflamación que afecta a la conjuntiva del ojo, la membrana que lo cubre. Existen dos tipos: **la infecciosa** (provocada por virus o bacterias) y **la no infecciosa** (generada por alergias o productos químicos). **Los principales síntomas son:** fuerte molestia y sensación de ardor en el ojo, enrojecimiento y lagrimeo constante.

**¿CÓMO EVITARLA?** Evitar el contacto con personas infectadas, lavarse las manos con frecuencia, cambiar las fundas y sábanas periódicamente, no compartir toallas con otras personas, nadar con antiparras y no frotarse los ojos.

**TRATAMIENTO** Algunos remedios caseros, como aplicar paños mojados fríos en la zona, ayudan a calmar las primeras molestias. Pero siempre es necesario recurrir a un oftalmólogo que nos recete gotas o alguna pomada.

**¡CONSULTÁ SIEMPRE A TU MÉDICO DE CABECERA!**

! PREVENCIÓN

# Protegete DEL SOL Y EL CALOR

La exposición excesiva al sol puede producir envejecimiento de la piel, cataratas y cáncer de piel. Es fundamental saber cómo cuidarnos, te dejamos algunas recomendaciones:



Evitá la exposición entre las 10 hs y las 16 hs, buscá preferentemente la sombra los espacios ventilados.



Usá protector solar con factor de 30 o más. Renovalo cada 2 horas y después de salir del mar o la pileta.



Los bebés menores de 1 año no deben recibir el sol directo. Desde los 6 meses en adelante deben usar protector solar (FPS 50 o mayor), renovado cada 2 horas y al salir del agua.



Si hacés actividad física, que sea durante las horas de menos calor, con ropa liviana y clara. Cubrite la cabeza con un gorro o un pañuelo. Llevá siempre una botella de agua para hidratarte antes, durante y después del ejercicio.

## \* GRUPOS DE RIESGO

Hay grupos que potencialmente pueden resultar más afectados: las mujeres embarazadas; los bebés y niños pequeños; las personas mayores de 65 años; y quienes padecen enfermedades crónicas como, por ejemplo, afecciones respiratorias o cardíacas, hipertensión arterial, obesidad y/o diabetes.

**Disfrutemos del sol y el verano con una protección adecuada para toda la familia. ¡Seamos responsables de nuestra salud!**



## ! RECOMENDACIÓN

# Claves para empezar a entrenar

Realizar actividad física puede ser una de las mejores decisiones que tomes para tu salud. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas. Puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas, mejorar el equilibrio y la coordinación, ayudarte a perder peso e incluso mejorar los hábitos de sueño y la autoestima. Para empezar a entrenar te recomendamos seguir las siguientes pautas:



**#1**  
Primero tenés que realizar un chequeo médico previo.



**#2**  
Antes de iniciar una rutina de actividad física contar con ropa y calzado adecuado.



**#3**  
Hidratarse antes, durante y después de la actividad física.



**#4**  
Para comenzar a ejercitarse, es conveniente hacer un precalentamiento de 10-15 minutos activando grandes grupos musculares.



**#5**  
Realizar ejercicio de manera progresiva, siempre pasando de una menor a una de mayor intensidad, acorde a nuestra condición física.



**#6**  
Al finalizar la actividad es importante hacer estiramientos musculares, manteniendo cada posición durante 30 segundos, para evitar molestias y/o lesiones.

**Todas las personas de cualquier edad y género pueden beneficiarse siendo activas físicamente y manteniendo una alimentación saludable.**

**¡Cuidá tu cuerpo!  
¡El deporte es salud!**

? ¿SABÍAS QUÉ?

# OSMITA te acompaña

Estés donde estés, tenés la tranquilidad de contar con la excelencia y calidez de nuestra cobertura, con **atención las 24 horas del día, todos los días del año.**

A continuación, te dejamos **datos útiles** para tener a mano:



#### **Emergencias y Médico a Domicilio**

0810-777- 6482 todo el país  
4805-4545 CABA y GBA



#### **Atención al Beneficiario 24hs**

0-800-888-6482



#### **Nuestra web**

[www.osmita.com.ar](http://www.osmita.com.ar)



#### **Mail**

[Info@osmita.com.ar](mailto:Info@osmita.com.ar)



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

# 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.