

7 de Abril

**Día Mundial de la**

# SALUD

CONVERTITE EN PROTAGONISTA  
DE TU SALUD PARA LOGRAR  
UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA.

**¡La Salud  
es Todo!**



**! PREVENCIÓN**

# Menos sal, más Salud

La sal está presente en casi todo lo que comemos, ya sea porque la mayoría de los alimentos procesados o preparados la contienen en cantidades elevadas o porque se agrega cuando la comida es preparada en casa. Por lo tanto, es primordial conocer que la disminución del consumo de sal, es uno de los medios más eficaces para que los países mejoren la salud de la población.

**CONSUMO DIARIO RECOMENDADO POR EDADES**

Adultos	5 gramos
Niños entre 7 y 10 años	4 gramos
Menores de 7 años	3 gramos

**Consecuencias del uso excesivo de sal en el organismo**

- **Hipertensión arterial:** Las arterias pierden elasticidad y se vuelven más rígidas, dificultando así el trabajo del corazón y los riñones. La hipertensión arterial es la principal causa del ACV, y una de las más importantes de infartos.
  - **Favorece algunos tipos de tumores:** Como el cáncer de estómago, ya que consumir sal en grandes cantidades puede ser un irritante que erosiona el recubrimiento del estómago.
  - **Retención de líquidos:** Lo que empeora el funcionamiento de los riñones, corazón e hígado, y también genera edemas e hinchazón en piernas y tobillos.
  - **Dificulta la función del aparato respiratorio:** El exceso de sal empeora los síntomas del asma.
  - **El consumo excesivo de sal aumenta la predisposición al sobrepeso y la obesidad.**
- **Dificulta la función de los riñones:** La ingesta excesiva de sal predispone a la formación de cálculos renales, impidiendo la labor de filtrado y depuración de la sangre que cumple el sistema renal.
- **Disminuye la cantidad de calcio:** La ingesta de sal es el factor más importante para la eliminación de sodio por la orina, por lo tanto, mientras más sodio se elimina, más calcio perdemos, favoreciendo la osteoporosis.

**\* ¿CÓMO SABER CUÁNTA SAL TIENE UN ALIMENTO?**

Para asegurar hábitos alimentarios correctos, generalmente las etiquetas expresan el contenido de sal en gramos. El sodio, aunque se utiliza como sinónimo, no es sal. Por este motivo, para conocer la cantidad exacta de sal cuando compramos o utilizamos un alimento, hay que multiplicar por 2,5 los gramos señalados en sodio (por ejemplo, si la etiqueta de una lata de atún en escabeche informa que sus 100 gramos contienen 0,59 gramos de sodio, esto significa que contiene 1,47 gramos de sal).

 29 DE ABRIL: DÍA DEL ANIMAL

# Beneficios para la salud

El amor incondicional de una mascota puede brindar más que compañía. **Los estudios muestran que los animales reducen el estrés, la ansiedad y la depresión, alivian la soledad, fomentan el ejercicio y mejoran la salud en general.** Por ejemplo, las personas que tienen animales tienden a tener menor presión arterial y son menos propensas a desarrollar cardiopatías. Se ha demostrado que **solo jugar con ellos aumenta los niveles de las sustancias químicas cerebrales que nos hacen sentir bien, oxitocina y dopamina, lo cual genera sentimientos positivos y de unión tanto para la persona como para su mascota.** También, los animales pueden servir como fuente de consuelo y apoyo. Los perros de terapia son especialmente buenos en esto. A veces, los llevan a hospitales o residencias para ayudar a reducir el estrés y la ansiedad de los pacientes. **En OSMITA nos sumamos a la celebración de este día porque sabemos que la interacción con animales nos brinda beneficios para nuestra salud que ayudan a mejorar nuestra calidad de vida.**





! OSMITA PRESENTE

# OSMITA Y RADIO CON VOS

## Lanzamiento del Programa de Salud FUERZA NATURAL

Desde OSMITA nos sumamos al programa de radio **FUERZA NATURAL** enfocado en salud y sustentabilidad. Con la conducción de Milva Castellini y Gabriel Barbagallo te proponemos pensar distintos temas sobre ¿Cómo vivimos y nos relacionamos? ¿Cómo impactan nuestros hábitos en la salud

y el medioambiente? ¿Qué podemos hacer cada uno y todos juntos para construir un mundo mejor? A partir de estas y otras preguntas, en un clima distendido se abordan temas con **información, testimonios, entrevistas, curiosidades, historias y tips**, que se mezclan con la música.



Te esperamos los  
Sábados de 20 a 21 hs  
en **RADIO CON VOS**  
(FM 89.9)



 EFEMÉRIDES:

# Día Mundial de la Tierra y la emergencia climática

Cada año, el **Día Mundial de la Tierra** tiene distintos temas. **El de este año 2022 es una llamada a la acción climática.** Este enorme desafío es el más grande para el futuro de la humanidad. A finales de 2022, se espera que las naciones aumenten sus compromisos con respecto al Acuerdo de París de 2015 sobre el cambio climático. El 22 de abril de 2022 numerosos países realizarán actividades de concienciación como conferencias, plantación de árboles, caminatas y actividades relacionadas con la ecología.

Es un día dedicado a nuestro planeta y a reconocer a la Tierra como nuestro hogar. La buena noticia es que este cambio de mentalidad depende de nosotros. No tenemos que esperar al “22 de abril” para hacer cosas en favor de nuestro planeta. Solo tenemos que cambiar nuestros malos hábitos. No hay que consumir los recursos en exceso, no derrochar energía ni generar desechos innecesarios.

**La mejor herencia que podemos dejar a nuestros hijos es amor, conocimiento y un planeta habitable.**



# 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.