

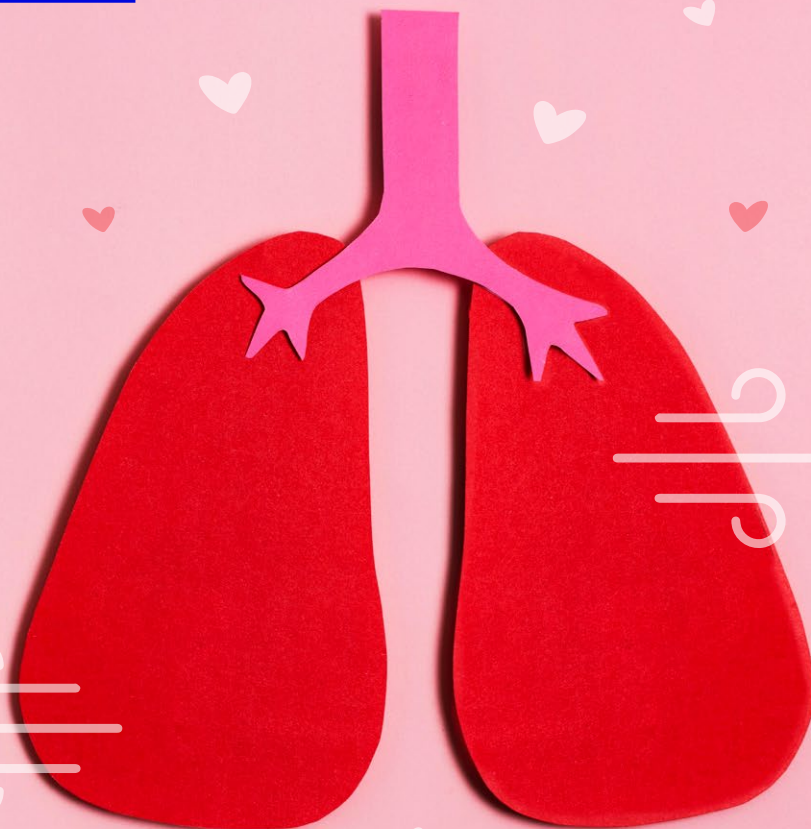
31 de Mayo

Día Mundial *sin* Tabaco

POR UNA VIDA SANA, LIBRE DE HUMO.

¡DIGÁMOSLE NO AL TABACO!

Protejamos a las futuras generaciones.



 EFEMÉRIDES: 17 DE MAYO

Día Mundial de la Hipertensión Arterial

¿Qué es la hipertensión arterial?

Es un trastorno por el cual los vasos sanguíneos tienen persistentemente una tensión elevada. La sangre se distribuye desde el corazón a todo el cuerpo por medio de los vasos sanguíneos. Con cada latido, el corazón bombea sangre a los vasos. La tensión arterial se genera por la fuerza de la sangre que empuja

las paredes de los vasos sanguíneos (arterias) cuando el corazón bombea. Cuanto más alta es la tensión, más dificultad tiene el corazón para bombear.

La hipertensión es un trastorno médico grave que puede incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cerebrales, renales y otras. Esta importante causa de defunción prematura en todo el mundo afecta a más de uno de cada cuatro hombres y una de cada cinco mujeres, o sea, más de 1000 millones de personas. La carga de morbilidad por hipertensión es desproporcionadamente alta en los países de ingresos bajos y medianos, en los que se registran dos terceras partes de los casos, debido en gran medida al aumento de los factores de riesgo entre esas poblaciones en los últimos decenios.

Desde OSMITA te recomendamos incorporar hábitos saludables a tu vida y a la de tu familia para prevenir esta y otra enfermedades. Para más recomendaciones consultá con tu médico.

¿CÓMO PODEMOS PREVENIRLA?

Es una enfermedad que se puede prevenir, pero siempre está latente el riesgo de padecerla, existen muchos factores que la pueden detonar como:

- Los altos niveles de estrés pueden aumentar la probabilidad de sufrir un pico de hipertensión.
- Cambios hormonales.
- Dietas malsanas con una alta ingesta de sal produce en el organismo las subidas de tensión.
- El tabaquismo también trae como consecuencia que la persona se vuelva hipertensa.
- El sedentarismo o falta de actividad física, es otro detonante de la enfermedad.



 EFEMÉRIDES: 25 DE MAYO

Día Mundial de la Tiroides



¿Qué es la tiroides?

Es una glándula en forma de mariposa ubicada en el cuello. A través de la secreción de hormonas, participa en gran parte de las funciones básicas del organismo (uso de energía, mantenimiento de la temperatura corporal, funciones neurológicas, cardíacas, musculares e intestinales, entre otras). Es por ello que cualquier tipo de alteración en esta glándula puede afectar, muchas veces de forma visible, la salud integral de un individuo.

Puede verse afectada por dos tipos de anomalías: alteración en su estructura, sea por aumento de tamaño o aparición de nódulos, o en su función, siendo el hipertiroidismo un aumento de las hormonas tiroideas, y el hipotiroidismo una disminución o déficit de las mismas.

El diagnóstico precoz de este tipo de enfermedades ayuda al tratamiento y permite llevar una mejor calidad de vida.

¡Cuidá tu salud!

Hipertiroidismo

- * Piel cálida y sudorosa
- * Ojos saltones y mirada brillante
- * Diarreas frecuentes
- * Aumento de la frecuencia cardíaca con palpitaciones
- * Intranquilidad
- * Insomnio
- * Temblores
- * Pérdida de peso

Hipotiroidismo

- * Piel seca y fría
- * Caída de cabello
- * Constipación
- * Disminución de la frecuencia cardíaca
- * Somnolencia
- * Dificultad para bajar de peso

¿CUÁNDO ES CONVENIENTE REALIZAR LA CONSULTA MÉDICA?

- Si tenés familiares con algún tipo de enfermedad tiroidea.
- Si presentás alguno de los síntomas mencionados anteriormente.
- Cuando por alguna alteración en análisis o examen físico el médico lo considere necesario.
- Ante la aparición de un nódulo en la zona delantera del cuello.

! RECOMENDACIÓN

¿Cómo obtener Vitamina D en Otoño?

En verano, nuestro cuerpo obtiene vitamina D de la exposición solar, sin embargo, en otoño las horas de luz disminuyen, y la ropa cubre en mayor medida nuestro cuerpo, por lo que debemos obtener más vitamina D de los alimentos o a través de complementos alimenticios.

La vitamina D es la encargada de regular el paso de calcio (Ca^{2+}) a los huesos. Por ello, ante un déficit de vitamina D, este paso no se produce y los huesos empiezan a debilitarse, pudiendo provocar problemas irreversibles como el raquitismo o la osteoporosis.

¿En qué alimentos podemos encontrar la vitamina D?

- › Pescados
- › Mariscos
- › Lácteos
- › Huevos
- › Cereales integrales enriquecidos
- › Margarinas
- › Hongos

Si no te expones al sol al menos 20 minutos diarios dejando que una buena superficie de tu cuerpo reciba los rayos solares, estos alimentos pueden ayudarte a obtener vitamina D durante el otoño.



Día Internacional de la **Familia**

Cada 15 de mayo se celebra el Día Internacional de las Familias. Esta fecha fue establecida por las Naciones Unidas en 1993 con el fin de remarcar el papel de todas las familias en la educación de los hijos desde la infancia. La ONU con motivo de este día, organiza y promueve una variedad de actividades, talleres, conferencias y programas de televisión y radio. El tema de este año 2022 pone el foco en las familias y las políticas familiares para impulsar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos. Con el objetivo de cumplir las siguientes metas:

- Mejorar la educación, sensibilización y la capacidad humana e institucional para mitigar los efectos del cambio climático y reducir sus efectos.
- Incorporar medidas relativas al cambio climático en las políticas, estrategias y planes nacionales.

Celebrá este día compartiendo actividades en familia y con tus seres queridos. Desde OSMITA les deseamos

¡Feliz Día de las Familias!



entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

0800-888-MITA (6482) 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, www.osmita.com.ar. Director Entrelazar: Diego Detoma. Consultas editoriales a entrelazar@osmita.com.ar. Diseño: Estudio Dynamo, www.estudiodynamo.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.