

14 DE NOVIEMBRE.

## Día Mundial de la **Diabetes**

UNA DIETA SALUDABLE, ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR,  
MANTENER UN PESO NORMAL Y EVITAR EL CONSUMO  
DE TABACO PREVIENEN LA DIABETES DE TIPO 2.

**Prevenirla depende de vos.  
¡Empezá hoy mismo!**



 EFEMÉRIDES: 14 DE NOVIEMBRE

# Día Mundial de la Diabetes

El Día Mundial de la Diabetes fue creado en 1991 por la Organización Mundial de la Salud y la Federación Internacional de la Diabetes en respuesta al aumento de la preocupación por la creciente amenaza para la salud que representa esta enfermedad. Se celebra cada año el 14 de noviembre, aniversario del nacimiento de Sir Frederick Banting, quien descubrió la insulina junto con Charles Best en 1922.

Este día representa la mayor campaña de sensibilización sobre diabetes del mundo, alcanzando una audiencia global de más de mil millones de personas en 165 países. La campaña llama la atención hacia problemas de máxima importancia para el mundo de

la diabetes y mantiene esta afección bajo el punto de mira público y político. Así, este día supone un paso más en la contribución del Objetivo de Salud y Bienestar de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, que reclama que se garantice una vida sana para todos en todas las edades.

## Tipos de diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre).

- **La diabetes de tipo 1** (Anteriormente denominada diabetes insulino dependiente o juvenil) se caracteriza por la ausencia de síntesis de insulina.

- **La diabetes de tipo 2** (Llamada anteriormente diabetes no insulino dependiente o del adulto) tiene su origen en la incapacidad del cuerpo para utilizar eficazmente la insulina, lo que a menudo es consecuencia del exceso de peso o la inactividad física.

- **La diabetes gestacional** Corresponde a una hiperglicemia que se detecta por primera vez durante el embarazo.

## \* TIPS DE PREVENCIÓN



Evitar alimentos con alto contenido de grasa y azúcar.



Realizar los chequeos necesarios acorde a tu edad.




Mantener un peso adecuado con tu estatura, evitando el sobrepeso.



Practicar ejercicios diariamente a una intensidad moderada.

Desde OSMITA te recomendamos que realices los controles clínicos de salud para prevenir sus complicaciones y desarrollar una vida plena.

Prevenirla depende de nosotros.

 EFEMÉRIDES

# Día Universal de la Infancia

El 20 de noviembre es un día importante: se celebra el Día Universal del Niño y se conmemoran los aniversarios de la adopción de la Declaración Universal de los Derechos del Niño (1959) y la aprobación de la Convención de los Derechos del Niño (1989). Esta Convención, la más universal de los tratados internacionales, establece una serie de derechos para los niños y las niñas, incluidos los relativos a la vida, la salud y la educación, el derecho a jugar, a la vida familiar, a la protección frente a la violencia y la discriminación, y a que se escuchen sus opiniones. Todos los miembros de nuestra sociedad, padres y madres, personal docente y sanitario, dirigentes



gubernamentales, líderes religiosos, personalidades de la política, el mundo empresarial, la sociedad civil y los medios de comunicación, desempeñan un papel clave en el bienestar de la infancia. Así, este Día Mundial nos ofrece un punto de partida para llevar a cabo medidas inspiradoras para

defender, promover y celebrar los derechos del niño a través de diálogos y acciones que construirán un mundo mejor para los niños.

**¡Celebramos los derechos de la infancia! ¡Por un futuro mejor para todos los niños y niñas!**








 EFEMÉRIDES: 9 DE NOVIEMBRE

# Día Nacional del **Donante Voluntario**

Fue instituido el 9 de noviembre en homenaje al doctor Luis Agote, quien en esa fecha del año 1914 realizó la primera transfusión de sangre con un método revolucionario que impedía su coagulación mediante la adición de citrato de sodio y, desde entonces, permitió salvar cientos de miles de vidas en todo el mundo. Se trata de un hito de la ciencia argentina, que nunca fue patentado, pero cambió la historia de la medicina habilitando la creación de los bancos de sangre.

## ¿QUIÉNES PUEDEN DONAR SANGRE?

-  Personas entre 18 y 65 años, que pesen más de 50 kilos y gocen de buena salud.
-  Presentar DNI, C.I. u otro documento que acredite su identidad.
-  No deben estar en ayunas.
-  Entre una donación y otra deberán pasar por lo menos 8 semanas.



**YO YA SOY  
DONANTE.  
¿Y VOS?**

**Las donaciones de sangre contribuyen a salvar vidas y a mejorar la calidad de vida de muchas personas.**

**¡Donar sangre es donar vida!**

 EFEMÉRIDES: 17 DE NOVIEMBRE

# Día Mundial del Aire Puro

Este día, instituido por la Organización Mundial de la Salud, sirve como reconocimiento y reflexión para conservar el aire limpio y saludable, en beneficio del planeta y los seres humanos que lo habitan.

El aire puro es importante para la salud y la vida cotidiana de las personas, y la contaminación atmosférica es el mayor riesgo ambiental para la salud humana y una de las principales causas de muerte y enfermedad en todo el mundo que se podrían evitar.

## \* ¿QUÉ PODEMOS HACER?



Evitar el uso de tabaco.



Reducir el uso del auto.



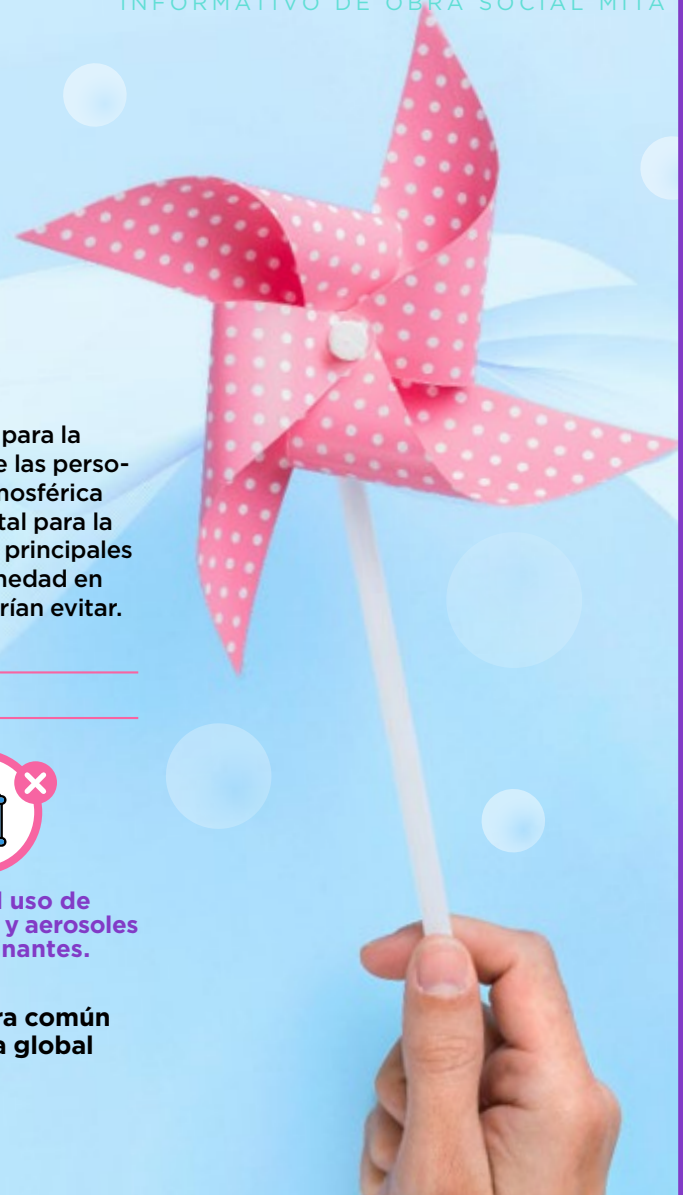
Caminar más y usar la bicicleta.



Evitar el uso de pinturas y aerosoles contaminantes.

Todos respiramos el mismo aire y contamos con una atmósfera común que nos protege y sostiene. La contaminación es un problema global contra el que debemos actuar juntos.

**¡Cuidemos el medioambiente!**



# 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: 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.