



! CONSEJOS

¿Cuánto caminas por día?

Las caminatas diarias mejoran la salud general y el humor. Una breve caminata diaria no solo puede beneficiarte mental y emocionalmente, sino que también tu cuerpo te agradecerá por el ejercicio de bajo impacto. Lo mejor de todo, no es necesario que seas el caminante más enérgico para disfrutar de los beneficios de la caminata diaria. Solo debés cumplir con la actividad todos los días para mejorar tu salud general.



* BENEFICIOS DE CAMINAR DIARIAMENTE



MEJORA TU SALUD A LARGO PLAZO

Seguir un programa de caminatas regular puede tener un impacto profundo en tu salud a largo plazo. Caminar reduce el riesgo de hipertensión arterial, el colesterol alto y la diabetes. Es motivador saber que un simple ejercicio como caminar puede marcar una diferencia significativa en tu bienestar general.



MEJORA EL SISTEMA INMUNE

¿Sentís que te estás por resfriar? Ponete calzado deportivo y subite a la cinta o compromete a caminar todos los días.



MEJORA EL HUMOR

Mejora tu humor con una caminata rápida para disfrutar uno de los beneficios más estimulantes de este ejercicio. Salir a caminar lo suficiente y de forma regular ha demostrado que mejora el humor de las personas. No te desanimes, destiná tiempo para caminar todos los días en tu lugar preferido.

ALGUNOS PUNTOS CLAVE A TENER EN CUENTA:

> Calentamiento y enfriamiento

Entrar en calor durante 5 minutos antes de caminar y enfriar durante 5 minutos después de caminar o usar la cinta caminadora. Camina a un ritmo lento para entrar en calor y realizá ejercicios de estiramiento para enfriar.

> El equipo correcto

Usá ropa cómoda de algodón y un buen calzado deportivo con buen apoyo para disfrutar el ejercicio.

> Comenzar de a poco

Para acostumbrarte a tu nueva rutina de caminata, empezá gradualmente, con un ritmo y una duración que te resulten cómodos. Iniciá con una caminata de 15 minutos y evaluá cómo te sentís, luego agregá algunos minutos más cada día hasta que hayas alcanzado la duración de la caminata que te hayas propuesto.

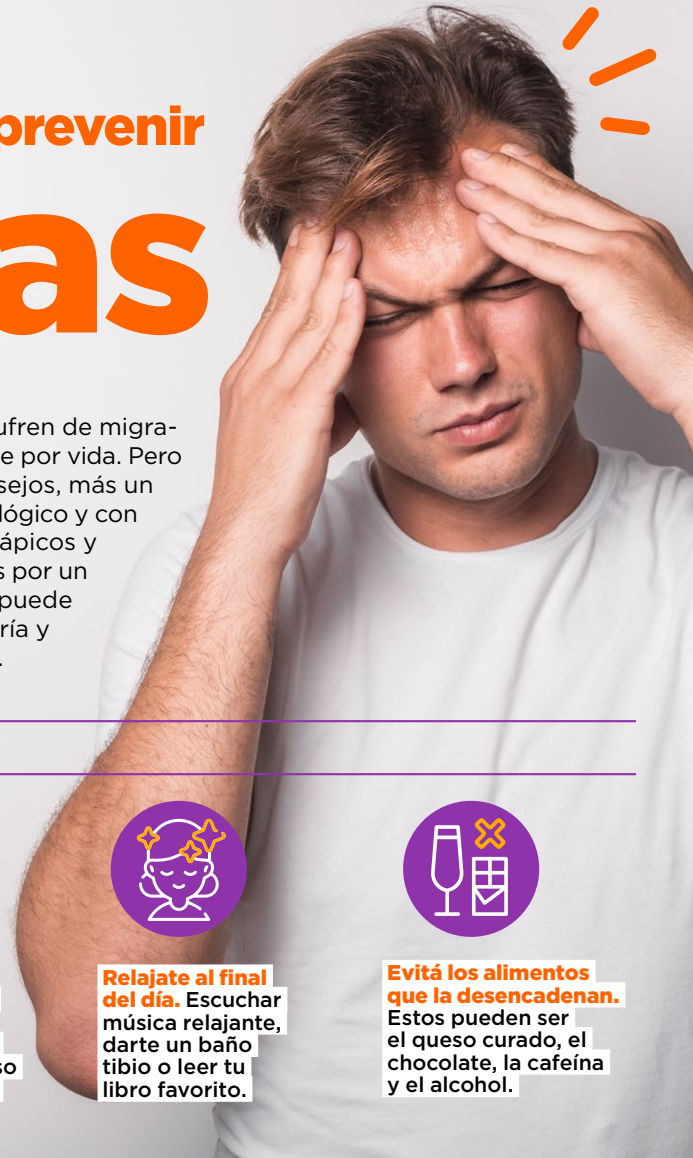
No necesitás exigirte fuera de tu zona de confort para disfrutar de los beneficios de la caminata diaria, simplemente notarás los resultados con dedicación y constancia. **Consultá con tu médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.**

! PREVENCIÓN

Consejos útiles para aliviar y prevenir migrañas

Es importante cuidarte bien y entender cómo sobrellevar el dolor de la migraña cuando se presenta. El estilo de vida que promueve una buena salud general también puede reducir la cantidad de migrañas y disminuir el dolor que generan. Ante el primer signo de migraña, tomate un descanso y dejá de hacer lo que estás haciendo, si es posible.

Los pacientes que sufren de migrañas suelen tenerlas de por vida. Pero siguiendo estos consejos, más un tratamiento farmacológico y con tratamientos fisioterápicos y osteopatía, indicados por un médico, el paciente puede notar bastante mejoría y reducir los síntomas.



* ¿QUÉ PODÉS HACER?



Apagá las luces. Relajate en un cuarto oscuro y tranquilo. Tratá de dormir.



Probá con terapia de temperatura. Colocate compresas calientes o frías en la cabeza o el cuello, pueden aliviar el dolor.



Establecé horas regulares de sueño. Despertate y acostate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.



Relajate al final del día. Escuchar música relajante, darte un baño tibio o leer tu libro favorito.



Evitá los alimentos que la desencadenan. Estos pueden ser el queso curado, el chocolate, la cafeína y el alcohol.

 EFEMÉRIDES: 22 DE MARZO

Día Mundial del Agua

¿Qué puedo hacer para contribuir a acelerar el cambio?

El Día Mundial del Agua 2023 insta a las personas a que “sean el cambio que quieren ver en el mundo”. A partir de una antigua fábula procedente del pueblo quechua del Perú, en la que una colibrí transporta gotas de agua para extinguir un gran incendio, la campaña anima a las personas a aportar su granito de arena para contribuir a resolver la crisis del agua y el saneamiento.

Podés informarte sobre la crisis del agua y leer historias inspiradoras de todo el mundo en www.worldwaterday.org

Recordá que las acciones que tomés, sin importar cuán pequeñas sean, ayudarán a resolver la crisis del agua y el saneamiento.

¡Seamos el cambio, cada gota cuenta!

#DiaMundialDelAgua



! OSMITA CON VOS

OSMITA Móvil en tu celular

Por medio de nuestra App podés acceder a tu credencial y a la de todo tu grupo familiar, además te ofrecemos una forma más simple y amigable para acceder a:

- ✓ Cartilla Médica
- ✓ Beneficios
- ✓ Contacto con atención al beneficiario
- ✓ Urgencias

Si sos beneficiario de Osmita Salud descárgate la App **OSMITA Móvil** desde Google Play o App Store y **¡empezá a usarla!**



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.