

## Bienvenido Invierno

LE DAMOS LA BIENVENIDA A LA ESTACIÓN MÁS FRÍA DEL AÑO. ES IMPORTANTE FORTALECER NUESTRA SALUD CON UNA DIETA SALUDABLE, EJERCICIO Y RELAJACIÓN.

# Día Mundial del Cerebro

Cada 22 de julio se celebra el Día Mundial de Cerebro por iniciativa de la Federación Mundial de Neurología y la Federación Mundial de Neurorehabilitación, cada año se establece un tema diferente para resaltar la importancia de la salud del cerebro y su impacto en el bienestar humano. En 2023, se centrará en la **“Salud cerebral y la discapacidad”**. Subraya la necesidad de priorizar la salud del cerebro, especialmente en las personas que viven con



discapacidades. Muchos trastornos neurológicos pueden provocar discapacidades que afectan la calidad de vida de una persona, como la movilidad, el funcionamiento cognitivo y el bienestar emocional. Según la OMS, la discapacidad resulta de la relación entre el estado de salud de una persona y los factores ambientales, incluido el estigma, los espacios públicos inaccesibles y la falta de apoyo social.

La campaña compartirá información importante relacionada con el impacto global de la salud y la discapacidad del cerebro. Las discapacidades cerebrales afectan a todos los grupos de edad, etnia, género y nivel socioeconómico. El Día Mundial del Cerebro, creará conciencia mundial en un esfuerzo por mejorar el acceso y reducir las brechas en la equidad. Las discapacidades cerebrales se pueden prevenir, tratar y rehabilitar. El acceso universal a la atención profesional, el tratamiento, la rehabilitación y la tecnología de asistencia es esencial y comienza con la educación. La salud cerebral es un derecho humano que se aplica a todos, en todas partes.

**Cuando se trata de la salud del cerebro, nadie debe quedarse atrás.**  
**#DíaMundialdelCerebro**

La campaña **“Día Mundial del Cerebro 2023”** se centrará en cinco mensajes clave a nivel mundial:



## 1. PREVENCIÓN

Las discapacidades cerebrales se pueden prevenir, tratar y rehabilitar.



## 2. CONCIENCIACIÓN

La concienciación global sobre la salud del cerebro puede reducir la discapacidad asociada con los trastornos cerebrales.



## 3. ACCESO

El acceso universal a la atención, el tratamiento, la rehabilitación y la tecnología de asistencia es esencial.



## 4. EDUCACIÓN

La educación aumenta la equidad para quienes viven con discapacidades cerebrales.



## 5. ABOGACÍA

La salud del cerebro es un derecho humano que se aplica a todos, en todas partes.



# ¡Feliz día del Amigo!

## Las amistades enriquecen tu vida y mejoran tu salud

Cada 20 de julio celebramos el Día del Amigo. Según investigaciones, la amistad es necesaria para nuestro desarrollo, nuestra salud emocional y nuestro bienestar mental y físico. Los amigos pueden ayudarte a celebrar los buenos momentos y apoyarte en los malos. Pueden prevenir el aislamiento y la soledad y ofrecerte compañía si la necesitas.

Recordá que nunca es demasiado tarde para entablar nuevas amistades o reencontrarte con las antiguas. Invertir el tiempo en hacer buenos amigos y fortalecer tus amistades puede dar como resultado un mayor bienestar.

### Rodeate de amigos.

*¡la amistad hace bien!*

### ✿ UNA BUENA AMISTAD APORTA BENEFICIOS A NUESTRA SALUD:



Te da felicidad y reduce el estrés.



Mejora la confianza en uno mismo y la autoestima.



Te ayuda a sobrellevar traumas.



Te anima a cambiar o a evitar hábitos poco saludables.



Mejora la salud cardiovascular.



Favorece el desarrollo o crecimiento personal.



! PREVENCIÓN

# Botiquín de primeros auxilios en casa

Los accidentes domésticos son mucho más comunes de lo que imaginamos, y suceden inevitablemente pese a las precauciones que podamos tomar. Por lo tanto, es importante contar con los elementos necesarios para poder dar una respuesta adecuada ante una de estas situaciones.

## ¿Qué debe contener tu botiquín?

- ➔ **Guantes descartables** de látex para no contaminar heridas y para seguridad de la persona que asiste a la víctima.
- ➔ **Gasas y vendas limpias** (de 7 y 10 cm. de ancho) para limpiar heridas y detener hemorragias.
- ➔ **Apósitos estériles** para limpiar y cubrir heridas abiertas.

- ➔ **Cinta adhesiva** para fijar gasas o vendajes.
- ➔ **Tijera** para cortar gasas y vendas o la ropa de la víctima.
- ➔ **Antisépticos**, yodo povidona, agua oxigenada (de 10 volúmenes) o alcohol para prevenir infecciones.
- ➔ **Jabón neutro** (blanco) para higienizar heridas.
- ➔ **Alcohol en gel y líquido** para higienizar las manos.
- ➔ **Barbijos** descartables.
- ➔ **Termómetro.**
- ➔ **Medicamentos:** los utilizados habitualmente y los que hayan sido recetados por tu médico.



➔ Listado de **teléfonos útiles** de emergencias: **0800-888-6482** y **0810-777-6482 (MITA).**

📅 EFEMÉRIDES: 7 DE JULIO

# Día Internacional de la **Conservación del Suelo**

El 7 de julio es el **Día Internacional de la Conservación del Suelo**.

El suelo es una mezcla de materia orgánica, minerales, gases, líquidos y organismos que juntos sostienen toda la vida en la tierra. Sin ella, no hay comida. Sin embargo, los humanos lo usan y abusan, lo que lleva a la degradación del suelo, la acidificación, la contaminación y la desertificación que ocurren a un ritmo alarmante en todo el mundo debido a la agricultura intensiva, la deforestación, la gestión insostenible de desechos y más.

La celebración tiene como objetivo perseguir la protección y la gestión sostenible de este recurso natural y promover el cuidado del suelo para garantizar su contribución al equilibrio ambiental en el futuro.

Juntos podemos detener la emergencia climática.

**¡Cuidemos nuestra tierra!**



# 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.