

21 de Septiembre

# Bienvenida PRIMAVERA

DISFRUTEMOS AL AIRE LIBRE, DEL SOL Y DE LA  
NATURALEZA PARA ESTIMULAR LOS SENTIDOS  
Y GOZAR DE UNA BUENA SALUD.

 EFEMÉRIDES: 29 DE SEPTIEMBRE

# Día Mundial del Corazón

El Día Mundial del Corazón se celebra el 29 de septiembre con el objetivo de concienciar sobre las enfermedades cardiovasculares, su prevención, control y tratamiento. **El lema del Día Mundial del Corazón 2023 es: UTILICE ♥ CONOZCA ♥.** El lenguaje visual es parte de nuestra vida diaria. Los emojis son una de las formas de comunicación más populares en la actualidad, especialmente entre las generaciones más jóvenes, ya que ayudan a retener la atención de las personas y trascienden las barreras del idioma. Este día es un recordatorio para que todos en el mundo cuiden sus corazones. La campaña de este año se enfoca en el paso esencial de conocer nuestros corazones primero.

## ¿Qué hacer en el Día Mundial del Corazón?

Asociaciones de todo el mundo organizan charlas, jornadas y eventos destinados a sensibilizar a la población sobre la importancia de llevar una vida sana. Podés asistir a alguna de estas charlas. O simplemente informarte acerca de cómo cuidar tu salud y ponerlo en práctica. La Federación Mundial del Corazón propone distintos desafíos para participar y compartir en tus redes sociales con el hashtag **#WorldHeartDay**.

Para más información: <https://world-heart-federation.org/world-heart-day/>

## \* PRINCIPALES ENFERMEDADES QUE AFECTAN AL CORAZÓN

- 1 Ataque al corazón o infarto de miocardio:** se caracteriza por el estrechamiento de los vasos sanguíneos que llevan la sangre al corazón.
- 2 Enfermedades cerebro vasculares:** son causadas por un sangrado intracerebral o por un coágulo de sangre depositado en el cerebro.
- 3 Arritmia:** es una alteración del ritmo cardíaco.
- 4 Hipertensión:** es la presión arterial alta, y se trata de uno de los mayores riesgos de padecer un infarto.
- 5 Angina de pecho:** es un tipo de dolor de pecho provocado por la reducción del flujo sanguíneo al corazón.
- 6 Insuficiencia cardíaca:** sucede cuando el corazón no es capaz de bombear la sangre suficiente para cubrir las necesidades del organismo.

UTILICE ♥  
CONOZCA ♥

## ¿CÓMO CUIDAR TU ♥?



**Comer sano:** evitar las grasas saturadas y aumentar la ingesta de omega 3 y pescado.



**Hacer ejercicio físico:** al menos media hora por día.



**Limitar el consumo de sustancias perjudiciales:** como la sal, el tabaco y el alcohol.



**Controlar el colesterol.**



**Controlar tu peso:** la obesidad es un riesgo cardiovascular importante.

 EFEMÉRIDES: 21 DE SEPTIEMBRE

## Día mundial del Alzheimer

El alzheimer es una enfermedad mental que va degenerando las células nerviosas del cerebro y disminuyendo la masa cerebral, de forma que los pacientes muestran un deterioro cognitivo importante que se manifiesta en dificultades en el lenguaje, pérdida del sentido de la orientación y dificultades para la resolución de problemas sencillos de la vida cotidiana. Una vez que aparecen los primeros síntomas, los pacientes se van degenerando y se van volviendo más dependientes, de forma que hay que ayudarles

para vestirse, asearse y comer. Poco a poco se hará imprescindible la atención permanente de un cuidador.

El alzheimer no solo afecta al enfermo sino a sus familiares y entorno, ya que es muy duro ver el deterioro de una persona querida. Es importante aprender a detectar los primeros síntomas para poder frenar todo lo posible los efectos de la enfermedad.

**Ante cualquier duda consultá con tu médico de cabecera para que te pueda brindar más información.**



### \* PRIMEROS SIGNOS DE ALERTA



**FALLOS EN LA MEMORIA RECIENTE**



**CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO**



**DESORIENTACIÓN**



**AGRESIVIDAD**



**DISMINUCIÓN DE LA CONCENTRACIÓN**

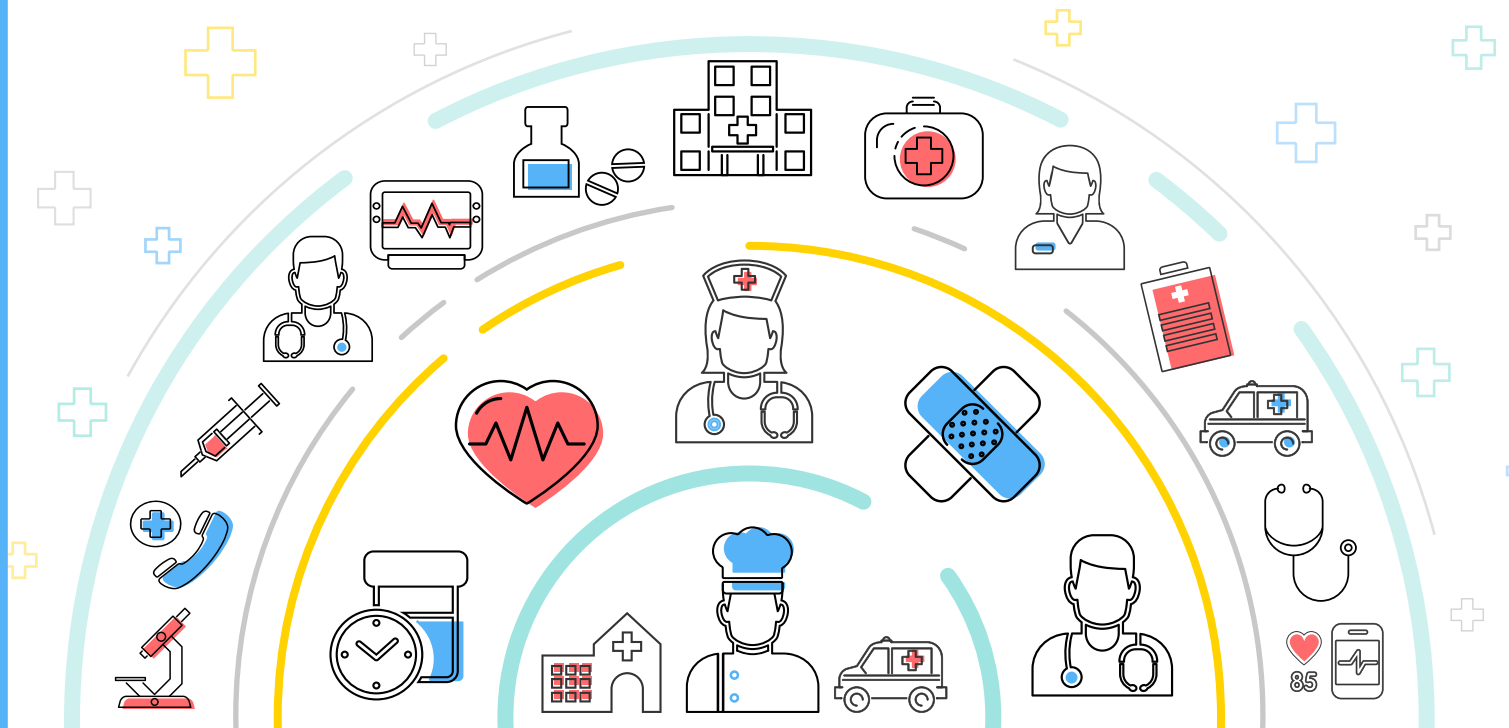
EFEMÉRIDES: 21 DE SEPTIEMBRE

# Día de la Sanidad

Cada 21 de septiembre se celebra en Argentina el Día de la Sanidad en homenaje a todos los trabajadores de la salud. Desde médicos a personal de enfermería, asistentes

de farmacia, personal de limpieza en instituciones hospitalarias y todo aquel trabajador que se encuentre relacionado con el ámbito de la salud.

**Les deseamos a todos ellos ¡Feliz día! y les agradecemos su vocación, compromiso, atención y contención para mejorar la calidad de vida de sus pacientes.**



EFEMÉRIDES

24 de Septiembre: **Día Mundial del**

# Cáncer de Tiroides

En esta fecha queremos recordarte la importancia de la palpación de esta glándula como parte de los chequeos de rutina. La glándula tiroides es un órgano que se encuentra ubicado en la base de la garganta y produce hormonas que ayudan a controlar la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la temperatura del cuerpo y el peso. El signo con que puede detectarse este cáncer es un bulto en el cuello, que puede ser descubierto durante un examen físico de rutina (palpación) o también lo podés notar al mirarte en un espejo.

## ¿A QUÉ SIGNOS PRESTAR ATENCIÓN?



**Nódulo o hinchazón en el cuello.**



**Inflamación o dolor en la parte delantera del cuello.**




**Ronquera o cambios en la voz persistentes (disfonía).**



**Problemas al tragar (disfagia).**



**Tos persistente.**



**Si tenés algunos de estos síntomas iconsultá con tu médico!**

# 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.