

*Bienvenido*

2024

**UN NUEVO AÑO CERCA TUYO.**

Sigamos compartiendo nuevos comienzos.  
Brindemos por la familia OSMITA.

! PREVENCIÓN

# El verano y el sol

## CUIDADOS ESENCIALES

**Los golpes de calor y las quemaduras en la piel son las principales amenazas en esta época del año. Para disfrutar es fundamental saber cómo cuidarnos.**

La exposición excesiva al sol puede producir envejecimiento de la piel, cataratas y cáncer de piel. Por eso se aconseja evitar la exposición entre las 10 y las 16 horas y permanecer en espacios ventilados. Además, usar protector solar con factor 30 o más y renovarlo cada 2 horas y después de salir del agua. Usar ropa clara, anteojos de sol y sombrero.

Es fundamental evitar por completo la exposición al sol de los niños menores de 1 año, ni siquiera con protector solar. Los mayores de esa edad pueden estar al sol sólo en horarios permitidos y con la protección necesaria y reponerlo cada 2 horas.



### Calor y actividad física

Si se va a realizar actividad física, lo recomendable es en las horas de menos calor, con ropa holgada, liviana y de colores claros. Llevar siempre una botella de agua para mantenerse hidratado. No esperar a tener sed, tomar abundante agua antes, durante y después del ejercicio.



### Golpe de calor

Exponerse al sol durante mucho tiempo y hacer ejercicio en ambientes calurosos o con poca ventilación puede llevar a la pérdida de agua y sales esenciales del cuerpo que impide su buen funcionamiento. Así se produce lo que se conoce como golpe de calor.

El golpe de calor se presenta con fiebre, sed intensa, sensación de calor sofocante, piel seca, mareos o desmayo, dolor de

estómago, falta de apetito y náuseas, dolor de cabeza y desorientación. En los bebés, también puede observarse la piel irritada por la transpiración en el cuello, pecho, axilas, pliegues del codo y en la zona del pañal; irritabilidad y llanto.

Si bien cualquier persona puede sufrir un golpe de calor, los más vulnerables son los bebés, los niños menores de 5 años, los mayores de 65 años de edad, embarazadas y quienes padecen enfermedades crónicas, respiratorias o cardíacas; hipertensión arterial; obesidad y diabetes.

En caso de que aparezcan síntomas, concurrir al médico, bajar la temperatura del cuerpo con paños fríos, ingerir agua fresca, permanecer en un lugar fresco y ventilado y no consumir medicamentos antifebriles.

**Los adultos mayores y los más chicos, son muy vulnerables al calor. Cuidémoslos.**



**! CONSEJOS**

# ¿Cómo cuidar tu piel en verano?

Es importante entender los riesgos de la exposición al sol y tomar medidas para proteger la piel de la radiación UV, esta exposición excesiva puede conducir al envejecimiento prematuro, quemaduras solares e, incluso, cáncer de piel.

**1. Usar protector solar**

Aplicarlo en todas las áreas expuestas de la piel, incluyendo la cara, cuello, brazos y piernas. Asegurate de elegir un protector solar con un FPS de al menos 30 y volvé a aplicarlo cada 2 horas.

**2. Vestir ropa ligera**

Un sombrero, una camisa de manga larga y gafas de sol pueden ayudar a proteger tu piel del sol.

**3. Reducir tu tiempo bajo el sol**

Especialmente entre las 10 y las 16 horas, cuando los rayos ultravioleta son más fuertes.

**4. Mantené tu piel hidratada**

Es importante beber mucha agua durante el día para mantener la piel hidratada y ayudar a eliminar toxinas.

**5. Cuidá tus labios**

Los labios pueden ser especialmente vulnerables a los rayos del sol, así que asegurate de usar un bálsamo labial con un FPS de al menos 15.

**Recordá seguir estos consejos para mantener tu piel saludable y prevenir enfermedades.**



## ! PREVENCIÓN

# Conjuntivitis en verano

## ¿Cómo prevenirla?

En verano es más frecuente la conjuntivitis debido a la exposición al sol que puede secar e irritar el ojo, el contacto con el cloro de las piscinas y la sal del mar que, de la misma forma, pueden provocar irritación. Además, porque es época de alergias y porque ciertos gérmenes causantes de infecciones, pueden encontrarse en el agua de piscinas y el mar.

### Síntomas de la conjuntivitis

- ! Enrojecimiento
- ! Picor
- ! Sensación de arenilla
- ! Secreciones, lagañas



### ¿Qué hacer cuando aparecen los síntomas de conjuntivitis en niños?

Lo primero es mantener la calma y acudir al oftalmólogo. Ya que las causas de la conjuntivitis son muy diversas y tienen diferente pronóstico y tratamiento, el profesional realizará un diagnóstico preciso de cada caso para buscar la mejor solución.

Tomar precauciones para evitar el contagio: no compartir toallas, lavarse mucho las manos y deshacerse de los cosméticos usados durante la infección. La conjuntivitis bacteriana es muy contagiosa. Ante cualquier síntoma consulta con un especialista.

### \* ¿CÓMO PODEMOS PREVENIRLA?



No tocarse los ojos con las manos sucias.



No abrir los ojos debajo del agua y si es posible, usar gafas de natación.



No usar lentes de contacto en la playa y la piscina porque pueden contaminarse de bacterias.



Utilizar cosméticos de calidad.



Usar gafas de sol.

? ¿SABÍAS QUÉ?

# OSMITA te acompaña

Estés donde estés, tenés la tranquilidad de contar con la excelencia y calidez de nuestra cobertura, con atención las 24 horas del día, todos los días del año.

A continuación, te dejamos datos útiles para tener a mano:



**Emergencias y Médico a Domicilio**

0810-777- 6482 todo el país  
4805-4545 CABA y GBA



**Atención al Beneficiario 24hs**

0-800-888-6482



**Nuestra web**

[www.osmita.com.ar](http://www.osmita.com.ar)



**Mail**

[Info@osmita.com.ar](mailto:Info@osmita.com.ar)

**¡Queremos estar cerca cuando nos necesites!**

# 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.