

21 DE SEPTIEMBRE

# Bienvenida primavera

UNA ÉPOCA DEL AÑO PARA DISFRUTAR DEL AIRE LIBRE.  
FESTEJEMOS LA LLEGADA DE ESTE PERÍODO DE FLORECIMIENTO  
Y LUZ DE SOL. TODO BROTA, RENACE Y FLORECE.

## DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

# PREVENIR EL MEJOR REMEDIO

Como todos los años, el 29 de septiembre se celebra el **Día Mundial del Corazón**. El objetivo es dar a conocer de forma masiva, las enfermedades cardiovasculares, su prevención, control y tratamiento. Desde OSMITA nos sumamos a la campaña informativa contándote qué hacer para reducir al mínimo los factores de riesgo y mejorar tu calidad de vida.

### Cuidados básicos

Llevar una vida sana, con una buena alimentación y realizar ejercicios regulares es la clave para mantener en buen estado el músculo del corazón y con una larga expectativa de vida. También es necesario reducir el consumo de sal, evitar el tabaco, controlar la presión arterial y evitar el estrés.

### Signos de alerta

Es probable que en ciertas ocasiones sientas un dolor repentino en el pecho y, aunque, por lo general, suele estar relacionado con problemas para respirar o musculares, cuando estos dolores se presentan con relativa frecuencia es necesario que consultes, porque pueden estar indicando problemas más complejos que requieren de un tratamiento inmediato. A veces el dolor de un ataque cardíaco se parece a la indigestión o a la acidez estomacal. Cualquiera sea el motivo de los dolores de pecho que ten-

gas, es muy importante que consultes, que no esperes a que los síntomas empeoren o que pase algo grave para acudir al médico.

### Una máquina perfecta

En promedio, el corazón late 80 veces por minuto. Es el principal motor de nuestro cuerpo, el que se encarga que la sangre oxigenada con todos los nutrientes lleguen a las células de todos los tejidos para que puedan cumplir sus funciones. Literalmente, es el motor de la vida.

¿Te queda alguna duda de por qué es tan importante cuidarlo?



## PRUEBAS PARA SABER CÓMO FUNCIONA TU CORAZÓN



**Electrocardiograma.**  
A través de un gráfico, registra la actividad eléctrica del corazón en función del tiempo.



**Ecocardiograma.**  
A través de ondas sonoras se pueden detectar problemas cardíacos.



**Ergometría.**  
El paciente hace ejercicios y se observa como reacciona el músculo del corazón.

21 DE SEPTIEMBRE

# CELEBRAMOS EL DÍA DE LA SANIDAD

Una jornada para reconocer la tarea que todos los días realizan enfermeras, instrumentistas, camilleros y personal de mantenimiento sanitario que trabajan por el bienestar de la población. Son hombres y mujeres unidos por la misma vocación de servicio. De día y de noche, sábados, domingos y feriados, siempre están allí, intentando calmar el dolor, la angustia o la ansiedad de los pacientes. Tres palabras definen su accionar: **compromiso, atención y contención. ¡Feliz día para todos!**







## Cena Anual de CONSENSO SALUD

El 12 de Julio pasado OSMITA asistió a la **Cena Anual organizada por CONSENSO SALUD**, en la cual participan autoridades nacionales y provinciales del ámbito de la salud. En dicho evento, se le otorgó una mención especial a la **Arq. Alicia Oliberos**, quien fuera nuestra Gerente General de la Obra Social desde 1993 a 2015, por su Trayectoria en la Gestión en Salud en la Seguridad Social. ¡Nuestro afecto y felicitaciones para ella!



## Mujer y Liderazgo

El 27 de Junio pasado se llevó a cabo en **ESPACIO OSMITA** el **Seminario Mujer y Liderazgo**, organizado por el IAE Business School en la Universidad Austral. Una jornada donde hombres y mujeres intercambiaron experiencias y reflexiones para seguir construyendo a futuro.



## Design Thinking

OSMITA participó del **Taller de Innovación Design Thinking** organizado por SAP junto a **FEMEB** y **FABA** el 29 de Junio pasado. Agradecemos la invitación y el haber compartido tan enriquecedora experiencia que nos permitirá seguir recorriendo un camino juntos.

**BENEFICIOS  
EXCLUSIVOS**

**TURISMO**

**DESCUENTOS**

**entrelazar SEPTIEMBRE 2017**  
INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

# LAINOAMERICA VIVA

OSMITA y la agencia AMÉRICA INDÍGENA VIAJES Y TURISMO te invitan a conocer:

**México**



**Perú**



**Bolivia**



**Colombia**



No incluye gastos de reservas ni IVA (2.5%). #Descuento OSMITA 10% para pagos con Tarjeta 15% Pagos en efectivo. **Para más información escribinos a [comercial@osmita.com.ar](mailto:comercial@osmita.com.ar) o [bue@americaindigena.com.ar](mailto:bue@americaindigena.com.ar)**

**BENEFICIOS  
EXCLUSIVOS**

**INDUMENTARIA**

**DESCUENTOS**

## INDUMENTARIA

Accedé a un **40 % de descuento** en artículos de invierno y **20 %** en la próxima temporada **VERANO 2018**, presentando tu credencial de Osmita en pagos en efectivo y débito.



**Locales adheridos**

**VILLA MARÍA:** Buenos Aires 1154, **COSTA DEL ESTE:** Av. 2 n° 250, **PINAMAR** Libertad y Constitución **VILLA GESELL:** Av. 3 329 **MENDOZA:** Plaza Shopping Mall Espejo 259 **RÍO CUARTO:** Sobremonte 1066, **ROSARIO:** Mitre 1098, **MERCEDES:** Calle 25 n° 621, **VALENTÍN ALSINA:** Perón 2302, **CHACABUCO:** Italia 33, **QUILMES:** Alsina 160, **ADROGUÉ:** Esteban de Adrogué 1333, **LOMAS DE ZAMORA:** Galería Oliver Local 2, **WILDE:** Las Flores 77, **LANÚS:** 9 de Julio 1223, **AVELLANEDA:** Parque Comercial Local 1048.

# entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

0800-888-MITA (6482) [www.osmita.com.ar](http://www.osmita.com.ar)  Osmita Salud



Publicación mensual gratuita. Registro de propiedad intelectual N° 5342415. 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) Directora Entrelazar: Lic. Lorena Tellechea. Consultas editoriales a [entrelazar@osmita.com.ar](mailto:entrelazar@osmita.com.ar). Diseño: Estudio Dynamo, [www.estudiodynamo.com](http://www.estudiodynamo.com).

Órgano de Control de Obras Sociales  
y Entidades de Medicina Prepaga.  
**0800-222-SALUD (72583)**  
Línea gratuita para consultas, reclamos  
y denuncias.