

31 de
Mayo

DÍA MUNDIAL SIN TABACO

Desde OSMITA te invitamos a seguir
construyendo entre todos un mundo
libre de humo. **¡Cuidá tu Salud y la
de quienes te rodean!**



! PREVENCIÓN

La importancia de dormir bien

Dormir lo suficiente es esencial para ayudar a mantener una buena salud. El sueño es tan vital como el ejercicio regular y una dieta balanceada. Descubrí los beneficios que los profesionales de la salud asocian a un buen descanso:



Incrementa la creatividad

Cuando el cerebro está descansado y la producción de hormonas está equilibrada, la memoria funciona a la perfección. Eso hace que la imaginación sea más potente y nosotros más creativos.



Te hace más saludable

Nuestro sistema inmunitario emplea el tiempo de sueño para regenerarse, lo que le permite luchar con eficacia contra ampolas las toxinas y los gemenes que de forma continua nos amenazan. Con un sistema inmunitario débil tenemos menos posibilidades de superar con éxito las infecciones.



Ayuda a perder peso

La falta de sueño hace que los adipocitos (células grasas) liberen menos leptina, la hormona supresora del apetito. El insomnio provoca, además, que el estómago libere más grelina (la hormona del apetito). Ambas acciones hacen que dormir poco se asocie a la obesidad.



Mejora la memoria

Dormir fortalece las conexiones neuronales. Durante la fase REM del sueño, el hipocampo, el almacén de nuestra memoria, se restaura, transformando la memoria a corto plazo en memoria a largo plazo.



Reduce la depresión

Cuando dormimos, el cuerpo se relaja y eso facilita la producción de melanina y serotonina. Estas hormonas contrarrestan los efectos de las hormonas del estrés (adrenalina y cortisol) y nos ayudan a ser más felices y emocionalmente más fuertes. La falta de sueño provoca, por el contrario, una liberación aumentada y sostenida de las hormonas del estrés.



Protege al corazón

El insomnio aumenta los niveles en sangre de las hormonas del estrés, lo que eleva la tensión arterial y la frecuencia cardíaca.

* ¿CÓMO DORMIR MEJOR?

- ✓ Establecé un horario de sueño.
- ✓ Hacé ejercicio todos los días.
- ✓ Evitá la nicotina y la cafeína.
- ✓ No tomes siestas después de media tarde.
- ✓ Evitá el alcohol y las comidas abundantes antes de acostarte.
- ✓ Leé un libro o escuchá música relajante.
- ✓ Limitá el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir.
- ✓ Creá un buen ambiente. Deshacete de las distracciones de luz y sonido. Oscurecé el ambiente y silenciá el celular.



 EFEMÉRIDES: 17 DE MAYO

Día Mundial de la Hipertensión

Desde OSMITA queremos ayudarte a prevenir y a que tomes conciencia de realizar el control médico anual para chequear tu estado de salud y así tener una detección temprana de cualquier tipo de enfermedad.

La única manera de detectar la hipertensión arterial es su medición:

Existen dos medidas: la presión arterial sistólica (PAS) o máxima y la presión arterial diastólica (PAD) o mínima. Se considera presión arterial alta (hipertensión) cuando dicha medición máxima es mayor o igual a 140 y la mínima es de 90. La hipertensión,

una vez detectada, requiere de seguimiento y control de por vida. Dependiendo del caso, el profesional médico determinará si requiere o no de tratamiento con medicación, pero siempre será sólo una parte del tratamiento. En cualquiera de los casos, es fundamental la alimentación saludable y la actividad física.



Factores presentes en la mayoría de las personas que sufren hipertensión:



Herencia

(padres o abuelos hipertensos)



Edad

(aumentan los casos al avanzar la edad)



Obesidad



Consumo excesivo de alcohol



Ingesta de sal



Uso de algunos fármacos

(incluso de venta libre)



Poca actividad física o sedentarismo

% DESCUENTOS

Nuevo Beneficio Afiliados CUI - Centro Universitario de Idiomas

Tenemos un beneficio especial para vos. Período de inscripciones a los **Cursos Trimestrales de Otoño 2024** (con inicio a partir del LU 06/05/2024).

Los afiliados de OSMITA podrán acceder a un 15 % de descuento sobre el precio corporativo publicado en la web oficial del CUI.

Podés solicitar información académica y precios a: info@cuicorporate.com

El beneficio incluye:



ACCESOS: a todas las modalidades (presenciales, virtuales o por plataformas virtuales).



IDIOMAS: a los 25 idiomas y en todas las bandas horarias (a libre elección del alumno).



CLASES GRUPALES: cursos regulares e intensivos (con docente) en sedes virtuales o físicas CUI.



CURSOS por PLATAFORMA CUI ONLINE: INGLÉS, FRANCÉS, ITALIANO Y ALEMÁN.(cursos individuales asincrónicos de autoaprendizaje).

No incluye:

Exámenes internacionales y cursos especiales porque tienen aranceles diferenciados, PERO aquí también tendrán un descuento equivalente a ALUMNOS y DOCENTES UBA.

Fechas del Calendario Académico:

CURSOS TRIMESTRALES DE OTOÑO 2024 PERIODO 44 CUI

INSCRIPCION ABIERTA MI 17/04 al JU 02/05

INICIO DE CLASES (semana del) 06/05

Inscripción Web:

Podés inscribirte con el siguiente código de acceso: **OSMITA**

Inscripción Telefónica y Nivelación/Horarios:

También, podés inscribirte telefónicamente llamando al: 5353-3000 / Interior 0810 345-3066 / WhatsApp +54 9 11 5579-7824, mencionando que sos **afiliado de OSMITA** y enviando tu credencial digital que podrás visualizar en la app de OSMITA.

Horarios de Atención:

Lunes a viernes de 09.00 a 21.00 hs
Sábados de 09.30 hs a 13.30 hs

Para más información sobre cursos y cupos:

http://www.cui.edu.ar/cursos_horarios.php

Preguntas frecuentes: http://www.cui.edu.ar/preguntas_frecuentes.php



% DESCUENTOS

Actividades YMCA

¡Descubrí los beneficios exclusivos que tenemos para vos! ¿Sabías que por ser afiliado de OSMITA contás con beneficios en la Asociación Cristiana de Jóvenes YMCA?. Básquet, Vóley, Fútbol, Stretching, Natación y muchas actividades más pensadas para contribuir con el cuidado de tu salud.

Aquellas personas que se asocien en Otoño tendrán un 50% de bonificación sobre la cuota, y luego pasarán al 40% OFF por el convenio.

Microcentro (Sede Central)

Reconquista 439. CABA.

☎ (011) 4311-4785

✉ ymca@ymca.org.ar**Villa Soldati (YMCA Parque)**

Av. Lafuente 2480. CABA.

☎ (011) 3017-5357

✉ parque@ymca.org.ar

JUGATE POR TU BIENESTAR

Para más información: ✉ socios@ymca.org.ar / ☎ 113-017-5315

entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

0800-888-MITA (6482) 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, 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.