

5 DE OCTUBRE

Día Nacional del


**Mu
tua
lis
mo**



Desde OSMITA y MITA MUTUAL
celebramos la solidaridad.

**¡SIGAMOS CONSTRUYENDO UNA
MEJOR CALIDAD DE VIDA PARA TODOS!**



 EFEMÉRIDES: 19 DE OCTUBRE

Día Internacional de la lucha contra el Cáncer de Mama

El 19 de octubre se celebra el Día Internacional de la Lucha Contra el Cáncer de Mama con el objetivo de crear conciencia en la sociedad y aumentar las medidas de prevención, la detección precoz y el acceso a diagnósticos y tratamientos oportunos y efectivos. Su detección temprana es fundamental, ya que brinda muchas más posibilidades de tratamiento, salvando vidas.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS A TENER EN CUENTA?

Cuando el nódulo es pequeño puede que no produzca ningún síntoma y sólo se encuentre con la mamografía. En cambio,

los nódulos más grandes pueden causar: bultos (nódulos palpables), hundimiento en la mama, cambios (retracción) o sangrado en el pezón, y/o enrojecimiento (piel de naranja).

La consulta inmediata ante el hallazgo de un nódulo o dureza en la mama y las consultas regulares al servicio de ginecología son la mejor manera de asegurar la detección temprana y el control de la enfermedad.

Desde OSMITA promovemos y recomendamos practicar el auto chequeo.

* ¿CÓMO HACER UN AUTOEXAMEN MAMARIO?



1 Colocar la mano derecha por detrás de la cabeza. Con los dedos del medio de la mano izquierda presionar suavemente, pero con firmeza.



2 Realizar movimientos pequeños para examinar toda la mama (de arriba a abajo, en espiral o del centro hacia afuera).



3 Sentarse para palpar la axila, ya que el tejido mamario se extiende hasta esa área.




4 Presionar de forma suave los pezones para comprobar si hay secreción.

Repetir el proceso en la mama izquierda.

¡Cuidarte está en tus manos!



 EFEMÉRIDES

15 de Octubre. **Día Mundial del**

Lavado de Manos

Cada 15 de octubre se celebra en el mundo el Día del Lavado de Manos con diversas campañas y actividades para concientizar sobre la importancia de incorporar esta medida como un hábito. El lema de este año es: **“Salvá vidas, limpiá tus manos”,** con el objetivo de mantener un

perfil global sobre la importancia de la higiene de manos en el cuidado de la salud y unir a las personas en apoyo a la mejora de la higiene de las manos en todo el mundo. Esta práctica es la forma más sencilla, efectiva y económica de prevenir muchas enfermedades.

¡Lavate las manos!

Cuidémonos entre todos.

 EVENTO

OSMITA en el Congreso Argentino de Salud

El pasado 19 de septiembre OSMITA participó del XXVII Congreso Argentino de Salud organizado por ACAMI, Asociación Civil de Actividades Médicas Integradas. El evento convocó a profesionales del sector que analizaron y debatieron temas cruciales que influirán en el futuro del sistema de salud en nuestro

país. El lema del Congreso fue **“Hacia el cambio estructural de la salud en Argentina”**. Asistieron autoridades gubernamentales, del sector salud, investigadores, referentes sindicales, economistas y periodistas, entre otros, con el objetivo de brindar un análisis pluralista y desde distintas perspectivas.



**XXVII CONGRESO
ARGENTINO
DE SALUD**

! NOTICIAS

Recomienda a Hipotecario Seguros

Asociate ya y respaldá
tu economía ante un
imprevisto de salud.



Funciona como un complemento al sistema de salud público, obras sociales y prepagas y aporta un beneficio adicional para utilizarlo como necesites.

Asistencias para tu tranquilidad:

Reintegro en
farmacias



Reintegro en
odontología



Estudios de
laboratorio



Médico clínico
a domicilio



Telemedicina para
grupo familiar



Cheques
preventivos

Con Mita Mutual queremos que puedas disfrutar mucho más. Ser parte de una Mutual es ser parte de una red de beneficios. Sé parte de esta Comunidad.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

info@mita.mutual.ar

+54 9 116881-1932

<https://mita.mutual.ar/>

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.estudiodynomo.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.