

¿QUÉ HICISTE HOY por tu Salud?

3 HÁBITOS SIMPLES QUE TE
HACEN BIEN:

Tomá agua. Empezá a moverte.

Alimentate de forma saludable.



! PREVENCIÓN

¿Tenés Insomnio?

TIPS PARA COMBATIRLO

El insomnio ocasiona una falta considerable de horas de sueño que tienen consecuencias visibles en el día a día de las personas que lo sufren. No descansar adecuadamente durante la noche tiene consecuencias directas sobre el rendimiento físico, mental y emocional.

PRINCIPALES EFECTOS DE LA FALTA DE SUEÑO

- Agotamiento y malestar general.
- Angustia, depresión e irritabilidad.
- Cambios de humor.
- Disminución de la capacidad de atención.
- Deterioro de la respuesta motora.
- Retraso en la capacidad de reacción ante estímulos.
- Disminución de la capacidad de toma de decisiones.
- Posibilidad de desarrollo de cambios sensoriales como la reducción del campo visual o la ralentización del habla.

- Empeoramiento de la memoria.
- Deterioro de determinadas funciones cerebrales, como la flexibilidad y la originalidad de pensamiento o perspicacia.

Las consecuencias del insomnio repercuten negativamente en el rendimiento de las tareas diarias, así como disminuyen la calidad de vida y la salud de los afectados.

Si los efectos del insomnio comienzan a hacerse presentes en tu vida diaria, te recomendamos que consultes con tu médico.

* TIPS QUE TE AYUDARÁN A COMBATIR EL INSOMNIO



Hacé de tu dormitorio un espacio agradable, libre de ruidos y luces.



Reducí o evitá las siestas.



Evitá beber mucho líquido después de cenar.



Establecé un horario regular para ir a dormir y levantarte.



Evitá los dispositivos móviles y pantallas, al menos una hora antes de acostarte.



Mantené un peso saludable.



Practicá actividades relajantes antes de acostarte.



Dormí en un colchón y almohada cómodos.



Hacé deporte de forma diaria.

 EFEMÉRIDES: 9 DE NOVIEMBRE

Día Nacional del **Donante Voluntario**

¿Sabías que 1 donante puede salvar hasta 4 vidas?

Es muy fácil, simple y principalmente seguro. Con sólo acercarte a cualquier centro de Hemoterapia de un Hospital público o privado podrás hacerlo.

Promovemos la donación voluntaria y frecuente de sangre:

- › Para contar con sangre segura.
- › Para que la sangre esté siempre disponible.
- › Para evitar que el paciente y su entorno deban encontrar donantes.




* ¿CUÁLES SON LOS REQUISITOS?

- ✓ Tener entre 18 y 65 años.
- ✓ Pesar más de 50 kilos.
- ✓ Gozar de buena salud.
- ✓ No estar embarazada.
- ✓ Presentar DNI, C.I. u otro documento que acredite tu identidad.
- ✓ No estar en ayunas.
- ✓ Tomar abundante agua.
- ✓ Haber dormido al menos 6 horas.
- ✓ Entre una donación y otra deberán pasar 2 meses.
- ✓ No haberte hecho piercing ni tatuajes en los últimos 6 meses.



¡Doná sangre!

Las donaciones contribuyen a salvar vidas y a mejorar la calidad de vida de muchas personas.

 EFEMÉRIDES: 25 DE NOVIEMBRE

Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

Cada 25 de noviembre se visibiliza la problemática de la violencia de género y se pone en agenda el trabajo que se necesita para su erradicación. El concepto de violencia hacia la mujer comprende todo acto que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada.

**Si sufrís o sufriste violencia de género pedí ayuda.
Si sos testigo de una situación de violencia de género hacé tu denuncia.**



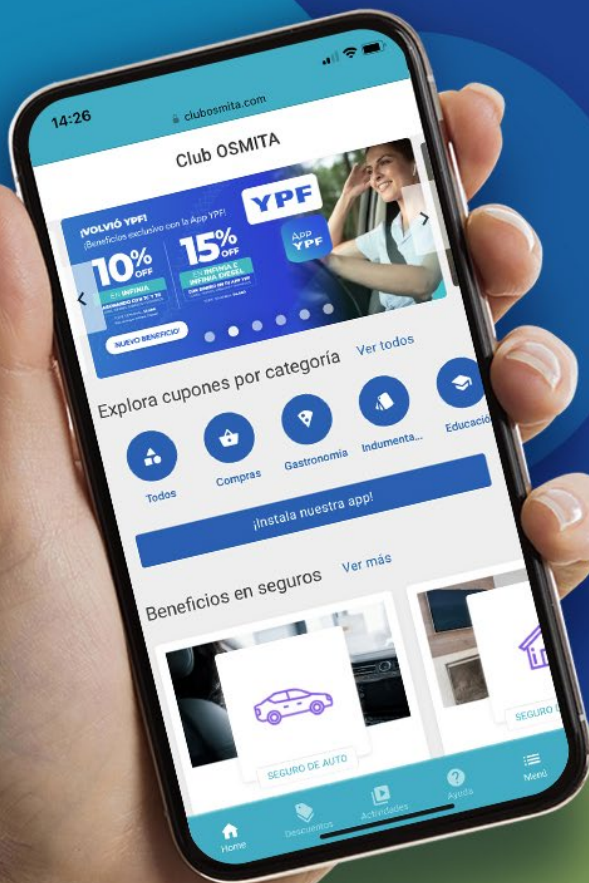
Llamá al 144
las 24 horas, todos los días.

Para casos de riesgo,
comunicate al 911.

**¡Decimos NO
a la Violencia!**



% BENEFICIOS AFILIADOS



¿Sabías que si sos afiliado de Osmita Salud y Mita Mutual podés unirte al mejor Club de beneficios?

¡Únete al CLUB OSMITA!

Disfrutá de los mejores beneficios, descuentos y promociones que te motivan a disfrutar todo eso que te hace bien.

- * Compras
- * Gastronomía
- * Educación
- * Entretenimiento
- * Servicios
- ¡Y mucho más!**

Ingresá a <https://clubosmita.com/> y empezá a disfrutar.

Encontrá en Club Osmita una forma de disfrutar la vida y de potenciar tu Salud. Seguimos compartiendo todo lo que nos hace bien.

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° 612511). 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.