




**¡Felices Fiestas!**

EL EJE DE TODO LO QUE SOMOS  
Y HACEMOS ES NUESTRA GENTE.  
**¡GRACIAS POR SER PARTE  
DE NUESTRO 2024!**

*Nuestros mejores deseos*

 EFEMÉRIDES: 1 DE DICIEMBRE

# Día Mundial de la Lucha contra el SIDA

Cada 1 de diciembre, el mundo se une para conmemorar el **Día Mundial de la Lucha contra el SIDA**, una fecha clave para reflexionar sobre el progreso alcanzado en la batalla contra el VIH/SIDA, así como para recordar los desafíos que aún persisten. Este día nos ofrece la oportunidad de renovar nuestro compromiso con la salud, la prevención y el bienestar de millones de personas afectadas por esta pandemia global.

En 2024, los avances en el tratamiento del VIH han sido notables. Los antirretrovirales (ARV) continúan transformando la vida de las personas que viven con VIH, permitiéndoles llevar una vida larga y saludable. Sin embargo, a pesar de estos avances científicos, la lucha contra el SIDA está lejos de estar ganada. El estigma y la discriminación siguen siendo obstáculos importantes que limitan el alcance de los esfuerzos globales para erradicar la epidemia.

## El Compromiso de Todos: **SALUD, SOLIDARIDAD Y PREVENCIÓN**

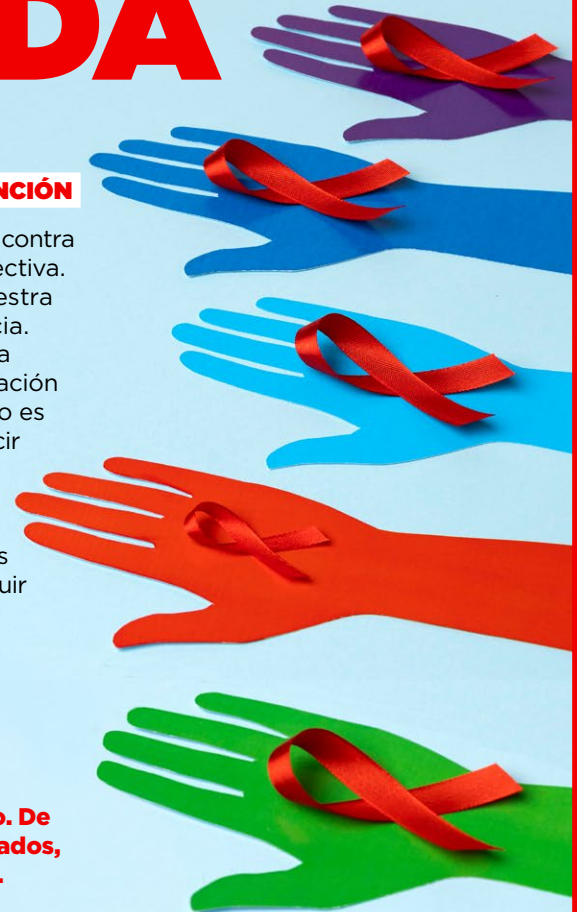
Este día nos recuerda que la lucha contra el VIH es una responsabilidad colectiva. Cada uno de nosotros, desde nuestra posición, puede hacer la diferencia. Tenemos el poder de promover la educación y el acceso a la información sobre prevención. El conocimiento es una herramienta crucial para reducir el número de nuevas infecciones.

Estamos comprometidos con tu salud y bienestar. Juntos, podemos hacer frente a esta epidemia y seguir trabajando por un futuro libre de VIH/SIDA.

**Si necesitás ayuda o información  
podés llamar a:!**

**0800-3333-444.**

**Es gratis, confidencial y anónimo. De  
lunes a viernes de 9 a 21 hs y sábados,  
domingos y feriados de 9 a 18 hs.**







# Salud y prevención bajo el sol

Con la llegada del verano y el aumento de las temperaturas, es crucial cuidar nuestra salud. Te dejamos algunos consejos para disfrutar del sol de manera segura:



## PROTECTOR SOLAR

Usá protector solar de amplio espectro con un SPF de al menos 30.

Aplicá generosamente y reaplica cada dos horas, especialmente después de nadar o sudar.



## HIDRATACIÓN

Mantenete hidratado bebiendo agua de forma regular. Evitá

las bebidas azucaradas y el alcohol, que pueden contribuir a la deshidratación.



## ROPA ADECUADA

Usá ropa ligera y de colores claros, sombreros de ala ancha

y gafas de sol con protección UV para protegerte del sol.



## HORARIOS DE EXPOSICIÓN

Evita la exposición directa al sol entre las

10 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos UV son más fuertes.



**Recordá disfrutar del sol con responsabilidad para prevenir problemas de salud como quemaduras solares y golpes de calor.**

**¡Feliz verano!**

## % BENEFICIOS

# YMCA + OSMITA Colonia de Verano 2025

Los miembros de OSMITA podrán disfrutar del mismo descuento que un socio, así como las mismas condiciones de pago. Contando con dos opciones de Colonia: media jornada y jornada completa, con posibilidad de contratar por semana, mes o temporada.

**YMCA Microcentro** (Reconquista 439, CABA)

**Del 23 de Diciembre 2024 al  
21 de Febrero 2025**

- Lunes a Viernes de 8:30 a 17:30 hs
- De Sala de 3 a 7mo grado
- Medio Turno o Turno Completo
- Servicio Comedor Opcional

### Consultas e Inscripción:

📞 114-311-4785

✉️ socios@ymca.org.ar

📞 113-017-5315



## OSMITA PRESENTE

# COPA OSMITA 2024 • 5ta edición



Como todos los años desde OSMITA acompañamos al deporte. Junto con la Federación Metropolitana de Voleibol (FMV) te invitamos a participar de la quinta edición de la **Copa OSMITA SUPER8**.

Se llevará a cabo del **Lunes 9 al Viernes 13 de Diciembre en el Pabellón Asia en el Parque Olímpico de la Ciudad, sede propia de la FMV.**

Participan de esta edición los 8 equipos clasificados:

- Boca Juniors
- River Plate
- Estudiantes LP
- Gimnasia LP
- Banco Provincia LP
- San Lorenzo
- Ferro Carril Oeste
- UNLaM



**¡NO TE LO PODÉS PERDER!  
Te esperamos.**

% BENEFICIOS: MITA MUTUAL

¿Estás  
planificando unas  
vacaciones?

# Contratá tu seguro de Hogar y viajá con tranquilidad

Con Mita Mutual ¡Queremos que disfrutes sin preocuparte!  
Una nueva forma de aprovechar lo que te hace bien.

Pagá una mínima cuota mensual  
y accedé a importantes  
descuentos y beneficios en  
Seguros, Entretenimiento,  
Viajes y Turismo, Asistencia  
Farmacéutica, Cultura, Deportes,  
Compras y ¡mucho más!

**Mita Mutual tu Mutual.**



**Se parte de esta  
Comunidad:**

info@mita.mutual.ar

+54 9 116881-1932

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

## BENEFICIOS AFILIADOS

Seguimos sumando descuentos para nuestros afiliados.



### OLIVIA EMPANADAS Y PIZZAS

Descuento del 10% en todas las sucursales por  
mostrador, mencionando que sos afiliado y  
presentando tu credencial.

Más información en: [oliviapizzas.com](http://oliviapizzas.com)

# 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° 612511). 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.estudiodyn timer.com](http://www.estudiodyn timer.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.