

ENTRELAZAR

07 de Abril

Día Mundial de la Salud

Un día para reflexionar y recordar que el bienestar depende de nuestras acciones. **Salud para todos, hoy y siempre.**



07 de Abril

Día Mundial de la Salud

Cada 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud, instaurado por la **Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948**. Esta fecha busca recordarnos que la salud es un derecho humano fundamental y que su cuidado requiere la participación activa de toda la sociedad. Más allá de la atención médica, la salud se construye día a día con hábitos y decisiones que promueven el bienestar físico y mental. **Desde OSMITA nos sumamos a esta conmemoración reafirmando nuestro compromiso con la prevención y la promoción de estilos de vida saludables.**



Salud

Consejos Osmita

La salud no es solo ausencia de enfermedad: es la posibilidad de vivir plenamente, de trabajar, aprender y disfrutar.



07 de Abril

Por eso, **cada acción cuenta:**

- **Alimentación equilibrada:** elegir frutas, verduras y alimentos frescos fortalece el organismo y previene enfermedades.
- **Actividad física regular:** caminar, andar en bicicleta o practicar deportes mejora la energía y protege el corazón.
- **Chequeos médicos:** la prevención es clave para detectar a tiempo cualquier condición.
- **Cuidado de la salud mental:** dedicar tiempo al descanso, la recreación y el vínculo social es tan importante como cuidar el cuerpo.
- **Ambiente saludable:** reducir el consumo de plásticos, reciclar y cuidar los espacios comunes también impacta en nuestra salud.



El Día Mundial de la Salud es un momento para reflexionar sobre la importancia de nuestros hábitos diarios. **Desde OSMITA te invitamos a ser protagonista de este cambio. ¡Cuidá tu salud y la de tus seres queridos!**



02 de Abril

Día Mundial de Concientización sobre el Autismo

Cada 2 de abril se conmemora el Día Mundial de Concientización sobre el Autismo, **una fecha impulsada por la ONU para promover la inclusión y el respeto hacia las personas dentro del espectro autista.** Este día nos invita a reflexionar sobre la importancia de construir una sociedad más empática, que valore la diversidad y garantice igualdad de oportunidades.

El autismo no es una enfermedad, sino una condición que forma parte de la neurodiversidad humana. Las personas con autismo pueden tener diferentes formas de comunicarse, aprender y relacionarse, y es fundamental reconocer sus talentos y brindar apoyos adecuados. **La concientización implica derribar prejuicios, fomentar la comprensión y acompañar a las familias en su recorrido.**



Inclusión

Desde Osmita, reafirmamos nuestro compromiso con la inclusión y el acceso a la salud integral. **Cada gesto de respeto y empatía fortalece la inclusión.**

Concientización



06 de Abril



Calidad de vida

Energía

Día Mundial de la Actividad Física

El 6 de abril se celebra el Día Mundial de la Actividad Física, una fecha que nos recuerda que **el movimiento es clave para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida**. No se trata solo de practicar deportes intensos: pequeñas acciones cotidianas también cuentan.

Beneficios del movimiento diario:

- Fortalece el corazón y los músculos.
- Mejora el estado de ánimo y reduce el estrés.
- Ayuda a prevenir enfermedades crónicas.
- Favorece la energía y el descanso.

Te recomendamos dedicar al menos 30 minutos al día a actividades simples que te den energía y bienestar. Incorporar movimiento en la rutina es la clave para disfrutar de una vida activa y equilibrada. **Moverse es vivir mejor.**



Beneficios

Alianza Mita Mutual y Segurcoop

En **MITA Mutual** siempre buscamos brindarte soluciones que hagan tu vida más fácil y segura. En esta oportunidad, queremos comunicarte que hemos conformado una alianza estratégica con **Segurcoop**, una Cooperativa de Seguros que, al igual que nosotros, cree en la responsabilidad y la protección de lo que más te importa.

Segurcoop, con más de 40 años de experiencia, **te ofrece soluciones adaptadas a tus necesidades**, asegurando no solo tu protección, sino también tu pertenencia a una comunidad que valora la solidaridad y la ayuda mutua.


Con una mínima cuota mensual afiliate a mita.mutual.ar y podrás acceder a una amplia variedad de seguros diseñados para proteger tus bienes, tu tranquilidad, y con amplios beneficios:

- Automóviles y Motos
- Hogar y/o Comercio
- Bolso Protegido
- Tecnología
- Cobertura Integral (Tecnología + Bolso)
- Bicicletas y/o Monopatines eléctricos

Elegí el que mejor se adapte a vos.

Contactanos hoy mismo y descubrí
cómo proteger lo que más querés.

 seguros@mita.mutual.ar

 +54 9 11 6881-1932

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: Kahlo Agencia.

 **OSMITA**

PROMOVIENDO SALUD

 **SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD**

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.