

The logo for OSMITA, featuring a stylized 'M' icon followed by the brand name in a bold, sans-serif font.

PROMOVENDO SALUD

ENTRELAZAR

17 de Mayo

The background features a blue surface with a white stethoscope, a piece of ECG paper with a black marker, and a white OSMITA blood pressure monitor with a red cuff. The ECG paper shows a regular rhythm with a scale of 5 mm/mV and 10 mm/mV.

Día Mundial de la Hipertensión Arterial

Concientizar, prevenir y controlar la hipertensión **es clave para proteger la salud y mejorar la calidad vida.**

0800-888-MITA (6482) www.osmita.com.ar

  Osmita Salud

 [osmita_salud](https://www.instagram.com/osmita_salud)

 Osmita



17 de Mayo

Día Mundial de la Hipertensión Arterial

El Día Mundial de la Hipertensión Arterial, que se conmemora cada 17 de mayo, tiene como objetivo sensibilizar a la población sobre la importancia de la prevención, el control y el tratamiento oportuno. La hipertensión arterial constituye uno de los principales desafíos para la salud pública a nivel mundial. Se la conoce como “el asesino silencioso” porque, en la mayoría de los casos, no presenta síntomas evidentes, aunque sus consecuencias pueden ser graves: incrementa de manera significativa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y daño renal.



Prevención

De acuerdo con estimaciones internacionales, más de mil millones de personas conviven con esta condición, y se calcula que uno de cada tres adultos la padece. **La ausencia de diagnóstico temprano y de un tratamiento adecuado convierte a la hipertensión en un factor que puede comprometer seriamente la salud, pero cuya prevención y control oportuno permiten reducir riesgos y mejorar la calidad de vida.**



17 de Mayo

Factores de riesgo más frecuentes:

- Consumo excesivo de sal y alimentos ultra procesados.
- Sedentarismo y falta de actividad física regular.
- Estrés sostenido en el tiempo.
- Sobrepeso y obesidad.
- Antecedentes familiares de hipertensión.
- Practicar técnicas de manejo del estrés como respiración consciente o meditación.
- Realizar controles médicos periódicos y medir la presión arterial con regularidad.

Medidas de prevención y control:

- Mantener una alimentación equilibrada, rica en frutas, verduras y cereales integrales.
- Realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física moderada.
- Reducir el consumo de alcohol y evitar el tabaco.



La hipertensión arterial es prevenible y tratable. La clave está en reconocerla a tiempo y asumir un compromiso personal con hábitos de vida saludables. **Cada acción, por pequeña que parezca, contribuye a disminuir el riesgo y a mejorar la calidad de vida.**



25 de Mayo

Día Mundial de la Tiroides

Cada 25 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Tiroides, esta fecha busca **concientizar sobre la importancia de esta glándula en el organismo y la necesidad de prevenir y detectar a tiempo sus alteraciones**. La tiroides regula funciones esenciales como el metabolismo, la energía y el crecimiento, por lo que cualquier desequilibrio puede impactar de manera significativa en la salud. Los trastornos más frecuentes incluyen el hipotiroidismo, el hipertiroidismo y los nódulos tiroideos, que pueden pasar inadvertidos si no se realizan controles médicos periódicos. La detección temprana y el tratamiento adecuado permiten mejorar la calidad de vida y evitar complicaciones.

Factores de riesgo y señales de alerta

- Antecedentes familiares de enfermedad tiroidea.
- Cambios inexplicables en el peso corporal.
- Fatiga persistente o nerviosismo excesivo.
- Alteraciones en la piel, el cabello o las uñas.



Concientización

Medidas de prevención y cuidado

- Realizar chequeos médicos regulares.
- Consultar ante síntomas persistentes.
- Mantener una alimentación equilibrada y rica en yodo.

La tiroides cumple una función esencial: cuidarla es garantizar equilibrio y bienestar. Consultar al médico ante cualquier síntoma permite un diagnóstico temprano y un tratamiento oportuno.





31 de Mayo



Calidad de vida

Energía

Día Mundial sin Tabaco

Cada 31 de mayo se conmemora el Día Mundial sin Tabaco, una jornada destinada a generar conciencia sobre los efectos dañinos del consumo de tabaco y la necesidad de avanzar hacia una vida más saludable. Este hábito es una de las principales causas prevenibles de enfermedades cardiovasculares, respiratorias y distintos tipos de cáncer, además de afectar a quienes se exponen al humo de segunda mano, comprometiendo su salud sin haber elegido fumar.

Dejar el tabaco trae beneficios inmediatos: mejora la capacidad pulmonar, reduce riesgos y aumenta la expectativa de vida.

El acompañamiento médico, el apoyo social y la decisión personal son claves para lograrlo. Elegir un futuro sin tabaco es elegir más salud y bienestar.



Afiliados

Servicio de TELEMEDICINA

Con el objetivo de garantizar una atención más rápida y eficiente frente a la necesidad de una visita médica en domicilio, **hemos implementado el servicio de TELEMEDICINA para todos los planes de OSMITA.**

Este servicio permite acceder a una consulta médica por videollamada, reduciendo al máximo los tiempos de respuesta y brindando orientación profesional desde la comodidad de su hogar.

Para utilizarlo, lo invitamos a descargar la aplicación **Paramedic CONNECT** desde la tienda de su teléfono móvil e instalarla siguiendo el instructivo detallado.

¿Cómo acceder?

- 1 Descarga la APP.
- 2 Regístrate con tu DNI y un mail.
- 3 Completá el registro personal de salud.
- 4 Comenzá a utilizar el servicio.

Ante cualquier duda o consulta, puede comunicarse con nosotros a través de los canales habituales:

Información de Cartilla las 24 hs
0-800-888-6482

Sede Central: (011) 4313-3111
y rotativas (Lunes a Viernes 10 a 17 hs)

Sede Tucumán: (0381) 234 4396
(Lunes a Viernes 10 a 17 hs)

✉ beneficiarios@osmita.com.ar

entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

0800-888-MITA (6482) www.osmita.com.ar   Osmita Salud  [@osmita_salud](https://www.instagram.com/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.