OSMITA
PROMOVIENDO SALUD

ENTRELAZAR

¡Nuestros **mejores deseos!**

Que estas fiestas traigan salud, bienestar y nuevos comienzos. Les deseamos alegría y la certeza de que seguiremos acompañándolos cada día. **Gracias por ser parte de nuestro 2025.**

Prevención

Llegó el Verano. **Protegé tu piel**

Desde OSMITA queremos acompañarte en esta época del año en la que pasamos más tiempo al aire libre y la exposición al sol aumenta de manera significativa. El verano es una oportunidad para disfrutar, movernos más y renovar energías, pero también es un momento clave para cuidar nuestra piel.

La radiación solar puede generar daños acumulativos y, si no tomamos medidas, incrementar el riesgo de lesiones cutáneas y envejecimiento prematuro. Por eso, es fundamental adoptar hábitos simples pero constantes que ayuden a prevenir complicaciones y preservar la salud de toda la familia.

Verano

Para acompañarte en este verano, te recordamos algunas **acciones esenciales para protegerte** de forma efectiva:

- **Usá protector solar todos los días,** incluso en jornadas nubladas. Elegí un FPS 30 o superior y aplicalo 30 minutos antes de la exposición.
- **Reaplicá cada 2 horas**, especialmente si transpirás, te secás con toalla o entrás al agua con frecuencia.

Claves para cuidar tu piel

- **Evitá el sol entre las 10 y las 16 hs,** cuando la radiación es más intensa y dañina para la piel.
- **Optá por ropa liviana pero protectora,** como remeras de trama cerrada, sombreros y anteojos con filtro UV.
- **Hidratá tu piel y tu cuerpo,** tomando abundante agua y usando cremas hidratantes luego de la exposición solar.
- **Cuidá la piel de niñas, niños y personas mayores,** ya que son más sensibles a los efectos del sol y requieren atención especial.
- **Controlá tus lunares y manchas periódicamente,** y consultá con un dermatólogo ante cualquier cambio de color, tamaño o textura.

Verano

En OSMITA estamos comprometidos con tu bienestar y el de tu familia. Este verano, disfrutá del sol con responsabilidad y recordá que la prevención es la mejor herramienta para cuidar tu piel hoy y en el futuro. Estamos para acompañarte en cada paso.

01 de Diciembre

Día Mundial de la Lucha contra el Sida

Cada 01 de diciembre se invita a renovar el compromiso con la prevención, el acceso a la información y **el acompañamiento a quienes viven con VIH.**

Acciones clave para la prevención y el cuidado

- **Testeo temprano y confidencial:** el diagnóstico a tiempo permite iniciar tratamientos eficaces y llevar una vida plena.
- **Prevención combinada:** uso de preservativo, controles periódicos y acceso a métodos preventivos avalados por profesionales.
- **Acompañamiento sin prejuicios:** la contención social y sanitaria es fundamental para garantizar derechos y bienestar.

En este Día Mundial de la Lucha contra el Sida, desde OSMITA promovemos el cuidado integral, la prevención y el acceso a información confiable para que todas las personas puedan proteger su salud de manera segura.

Para más información:
https://www.argentina.gob.ar/salud/vih-sida

Agradecimientos

Gracias a todos nuestros afiliados por acompañarnos un año más.

En estas fiestas, les deseamos alegría, salud y bienestar junto a sus seres queridos. Gracias por elegirnos, confiar en nosotros y formar parte de esta gran familia que, desde 1971, se dedica a cuidar la salud de todos.

¡Felices Fiestas y un próspero 2026!

OSMITA. Siempre junto a vos, cuidando tu salud.

Beneficios Exclusivos
OSMITA + YMCA

Viví la experiencia YMCA | Verano 2026

Disfrutá de descanso, naturaleza y actividades para todas las edades en los Centros Turísticos:

- **YMCAPOLIS – Sierra de la Ventana**
- **YMCAMAR – Monte Hermoso**

Todos los afiliados de OSMITA tienen beneficios especiales. **¡Ya están tomando reservas!**

¡No te pierdas la oportunidad de compartir experiencias únicas con familia y amigos!

Para recibir tu cotización personalizada, indicá:

- Cantidad de personas
- Centro turístico de interés
- Fecha estimada de viaje
- Nombre de la empresa

Escribí a **centros.turisticos@ymca.tur.ar** y comenzá a planear un verano inolvidable.

entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

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

OSMITA
PROMOVIENDO SALUD

Publicación mensual gratuita. Registro de propiedad intelectual Nº 46093259. Prohibida su reproducción total o parcial. Propietario: Obra Social Mutualidad Industrial Textil Argentina. (R.N.O.S. Nº 402202 / R.N.E.M.P. Nº 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.

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.