

ENTRELAZAR

Otoño 2026

# Bienvenido Otoño.

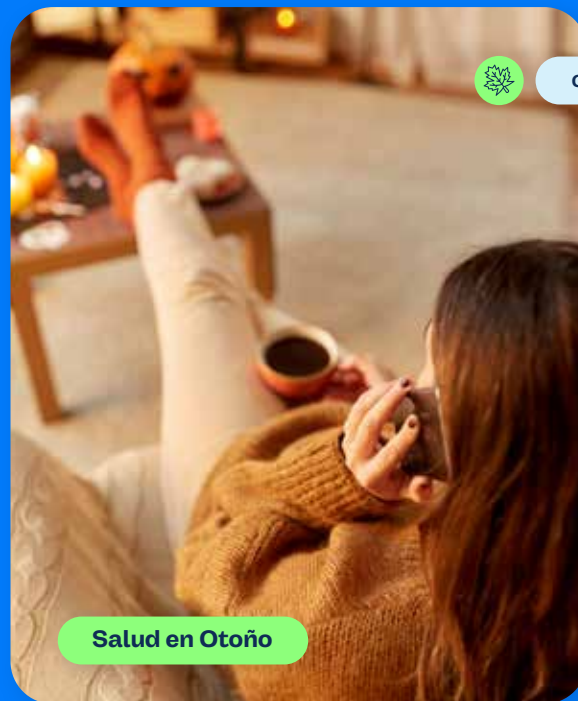
El cambio de estación es ideal para renovar energía, **cuidar tu salud y mejorar tu calidad de vida.**



Prevención en Otoño

# ¿Cómo cuidar tu salud en Otoño?

El otoño marca un cambio de estación que también impacta en nuestro cuerpo y en nuestros hábitos. Las temperaturas más frescas, la disminución de horas de luz y la mayor circulación de virus respiratorios hacen que sea un momento clave para reforzar la prevención y cuidar la salud integral. **Adoptar medidas simples puede ayudarte a transitar esta etapa con energía, bienestar y equilibrio.**



Otoño

Salud en Otoño



# Recomendaciones para tu salud en Otoño:

- **Chequeos médicos:** Aprovechá para realizar controles médicos y estudios de rutina. La prevención es la mejor herramienta para detectar a tiempo cualquier condición.
- **Vacunación:** Consultá con tu médico sobre la aplicación de vacunas recomendadas, especialmente contra la gripe, que suele aumentar en esta época del año.
- **Alimentación equilibrada:** Incorporá frutas y verduras de estación, ricas en vitaminas y antioxidantes que fortalecen el sistema inmunológico.
- **Actividad física:** Mantené el movimiento con caminatas, ejercicios en casa o actividades al aire libre. El ejercicio regular mejora la circulación, la energía y el estado de ánimo.
- **Descanso adecuado:** Ajustá tus rutinas de sueño para asegurar un descanso reparador. Dormir bien es esencial para la salud física y mental.
- **Hidratación:** Aunque las temperaturas bajen, no olvides beber suficiente agua durante el día. La hidratación es clave para el buen funcionamiento del organismo.
- **Cuidado respiratorio:** Ventilá los ambientes y mantené hábitos de higiene como el lavado frecuente de manos para reducir el riesgo de infecciones.
- **Salud emocional:** El cambio de estación puede afectar el ánimo. Reservá tiempo para actividades que te generen bienestar y compartí momentos con tus seres queridos.

El otoño es una oportunidad para renovar hábitos y fortalecer tu salud. **Recordá que la prevención es el camino hacia una vida plena y equilibrada.**

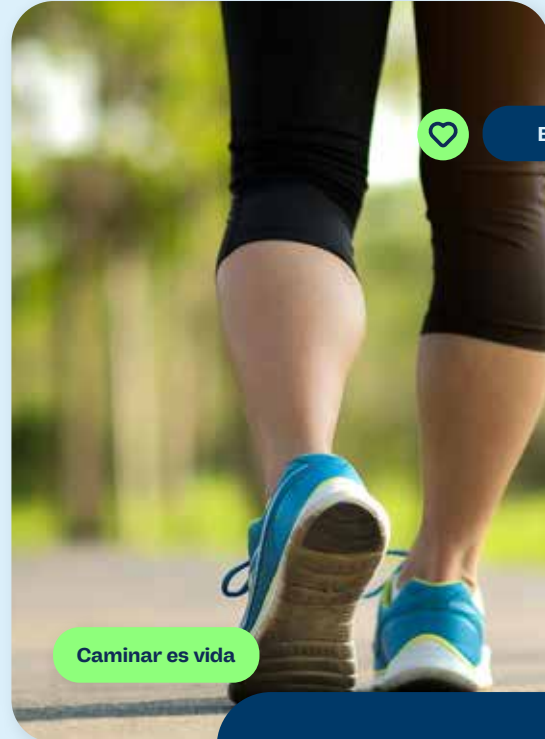


Consejos

# Bienestar en movimiento

Caminar es una de las actividades más simples y efectivas para cuidar la salud. No requiere equipamiento especial y puede incorporarse fácilmente a la rutina diaria. Estudios recientes muestran que dar entre 7.000 y 10.000 pasos al día ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejora la calidad de vida. **Incluso pequeñas caminatas regulares aportan beneficios significativos para el cuerpo y la mente.**

- **Sumá pasos en tu rutina:** bajate una parada antes del transporte o usá las escaleras.
- **Constancia:** caminar todos los días es más importante que hacerlo de manera intensa ocasionalmente.
- **Bienestar integral:** además de fortalecer el corazón, caminar mejora el estado de ánimo y ayuda a controlar el estrés.



Bienestar

Caminar es vida

**Sumar pasos es sumar vitalidad:** hacelo parte de tu vida.



Efemérides

# Día Internacional de la Mujer



Responsabilidad

Igualdad

El 8 de marzo, **Día Internacional de la Mujer**, nos invita a reflexionar sobre las luchas históricas por la igualdad y el respeto de los derechos. En este marco, resulta esencial recordar la **Ley 26.485 de Protección Integral para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres**, que reconoce la violencia de género como una violación a los derechos humanos y establece medidas para garantizar una vida libre de violencia.

Conmemorar esta fecha implica reafirmar nuestro compromiso con la equidad, la salud y la dignidad de todas las mujeres, promoviendo espacios seguros y libres de discriminación. **Ante cualquier situación de violencia, es importante denunciar y buscar ayuda.**

En este Día de la Mujer, priorizá tu salud, hacé tus chequeos y adoptá hábitos saludables. **¡Tu bienestar es tu mayor derecho!**



Beneficios

YMCA + OSMITA

# Entrená, nadá, jugá y divertite. Todo en un mismo lugar

Queremos que más personas puedan comenzar el año acercándose a su BIENESTAR, por eso junto al YMCA lanzamos una Súper Promo EXCLUSIVA con beneficios ÚNICOS.

La promo se divide en 3:

**50%** Descuento los **primeros 6 meses**  
Cuota de referencia febrero: \$35.620

**30%** Descuento los **siguientes 6 meses**  
Cuota de referencia febrero: \$56.690

**20%** Descuento del **convenio vigente.**  
A partir del mes 13

## Condiciones para acceder al beneficio:

- Informar que pertenecen al convenio de OSMITA.
- No haber sido socios de YMCA en los últimos 12 meses.
- Permanencia mínima de 6 meses. Matrícula bonificada al 100%.
- Único pago de gastos de inscripción: \$26.000.- (valor febrero).

**Beneficio adicional:** si la persona no cuenta con apto físico vigente, puede realizarlo en YMCA sin cargo.

Escribí a [membresia@ymca.org.ar](mailto:membresia@ymca.org.ar) para más información. [YMCA.ar/sumate](http://YMCA.ar/sumate)

# 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: 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](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.