

AÑO 33 | Nº 355 | FEBRERO 2017

INFORMEDICUS

Comunicación mensual para asociados



**COMPARTIMOS ENERO
ENTRENANDO EN LAS
ESTACIONES SALUDABLES**

**El mejor cuidado odontológico
para toda la familia**



¡ANTICIPATE A MARZO!

**REALIZÁ EN NUESTROS CENTROS MEDICUS
LOS CERTIFICADOS ESCOLARES PARA EL INICIO DE CLASES**



› CUIDEMOS LA SALUD ÓSEA

**ACERCÁNDONOS
A NUESTROS
PRESTADORES**

**Eliminando
los criaderos
de mosquitos
prevenimos
el dengue**



Viajá tranquilo.



**Actualización
del Cuerpo Médico
de tu plan**



› CUIDEMOS LA SALUD ÓSEA

La osteoporosis es una enfermedad que se caracteriza por un aumento de la fragilidad del hueso y la susceptibilidad a fracturas. Afecta especialmente a las mujeres posmenopáusicas y se prolonga en el tiempo.

El pico de masa ósea se obtiene alrededor de los 25 años de edad. A partir de ese momento, factores genéticos, nutricionales y endócrinos van determinando la pérdida lenta de la densidad del hueso por descalcificación. El proceso se incrementa en la cuarta o quinta década de la vida de la mujer por lo que se aconseja una ingesta regular de calcio a partir de esa etapa para contrarrestar el déficit.

Otro elemento que juega un papel muy importante en la salud ósea, es la vitamina D que se adquiere por exposición al sol y que colabora en la regulación de los niveles adecuados de calcio.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA PREVENIR LA OSTEOPOROSIS:

- › La ingesta diaria recomendada de calcio es de 1 a 1,5 gr. Se logra consumiendo 2 ó 3 porciones de productos lácteos (queso, leche y yogurt fortificados). Si bien otros alimentos lo aportan, es muy difícil llegar al nivel necesario sin los lácteos.
- › Evitar el tabaco y el alcohol.
- › Realizar actividad física para favorecer el metabolismo óseo, mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de caídas.
- › Para asegurar el aporte de vitamina D, es necesario estar al aire libre y recibir la luz del sol en lo posible 30 minutos diarios, basta con exponer la cara y las manos.
- › Lograr un buen aporte proteico y de otros nutrientes provenientes de una alimentación equilibrada.
- › Conversar con tu médico sobre el tema.

La incorporación de calcio es fundamental en todas las etapas de la vida. Por ello es importante fomentar desde la infancia la adquisición de hábitos alimenticios que contemplen la incorporación de lácteos, verduras y alimentos naturales.



¡ ANTICIPATE A MARZO !

REALIZÁ EN NUESTROS CENTROS MEDICUS LOS CERTIFICADOS ESCOLARES PARA EL INICIO DE CLASES

El certificado de salud solicitado por la institución educativa, indicará que el niño está apto para realizar las actividades escolares normales.

**ASESORATE Y SOLICITÁ TURNO A TRAVÉS DE LA CENTRAL DE TURNOS
de lunes a viernes de 8 a 20 h.:**

 0800-333-3338 ó 4129-5066

 centralturnos@medicus.com.ar  @turnosmedicus

COMPARTIMOS ENERO

ENTRENANDO EN LAS ESTACIONES SALUDABLES



Estuvimos en Pinamar con Estaciones Saludables, nuestros espacios exclusivos para entrenar y disfrutar al aire libre.

Todos los días de enero, por la mañana y por la tarde, los veraneantes se acercaron para hacer rutinas de ejercicios guiadas por profesores que marcaron tres niveles bien diferenciados para aquellos que corren, trotan o caminan. Principiantes y ya entrenados utilizaron las máquinas especialmente diseñadas, realizando ejercicios localizados y adaptados según cada necesidad y estado físico. Los participantes recibieron hidratación permanente.

Quienes visitaron Pinamar en el comienzo de año y pasaron por las Estaciones Saludables Medicus, encontraron una alternativa divertida orientada al deporte, la vida sana y el bienestar.

UNA PROPUESTA
BASADA EN
LA PREVENCIÓN Y
EL CUIDADO DE
LA SALUD



VERANO
SALUDABLE



El mejor cuidado odontológico para toda la familia

Contamos con modernos centros odontológicos para la atención exclusiva de nuestros asociados; equipados con tecnología de última generación y a cargo de un staff de profesionales especializados para dar solución a las diferentes problemáticas de la salud bucal de adultos y niños.

URGENCIAS 24 H. / CIRUGÍA ODONTOLÓGICA / CIRUGÍA MAXILOFACIAL / ENDODONCIA / IMPLANTOLOGÍA / ODONTOLOGÍA GENERAL
ODONTOPEDIATRÍA / ORTODONCIA / PERIODONCIA / PRÓTESIS / RADIOLOGÍA



CENTRO MEDICUS ODONTOLÓGICO / AZCUÉNAGA 910 5° P, CABA

CONSULTORIOS ODONTOLÓGICOS AYACUCHO / AYACUCHO 1889, CABA

CENTRO MEDICUS BELGRANO / CUBA 1886, CABA

CONSULTORIOS MEDICUS CABALLITO / ROSARIO 101, CABA

**CONSULTÁ LAS ESPECIALIDADES DISPONIBLES EN CADA CENTRO DE ATENCIÓN Y
SOLICITÁ TURNO A TRAVÉS DE LA CENTRAL DE TURNOS de lunes a viernes de 8 a 20 h.:**

☎ 0800-333-3338 ó 4129-5066 ✉ centralturnos@medicus.com.ar 🐦 @turnosmedicus



Viajá tranquilo.

MEDICUS TE PERMITE CONTAR
CON LA ASISTENCIA EN VIAJES
MÁS COMPLETA.

Conocé las opciones y beneficios
especiales por ser asociado
llamando al **0810-122-0198**



Eliminando los criaderos de mosquitos prevenimos el dengue

El dengue es una enfermedad viral transmitida por la picadura del mosquito *Aedes Aegypti*. El contagio sólo se produce por la picadura de los mosquitos infectados, nunca de una persona a otra.

¿Cómo podemos prevenir el contagio?

No existe una vacuna para evitar el contagio del dengue, por lo que la medida más importante de prevención es la eliminación de todos los lugares donde puedan formarse los criaderos de mosquitos.

Para colaborar en este sentido, tené en cuenta los siguientes tips:

Colocá mosquiteros en las ventanas y puertas de las viviendas.

Usá repelentes sobre la piel expuesta y sobre la ropa con aplicaciones cada 3 horas.

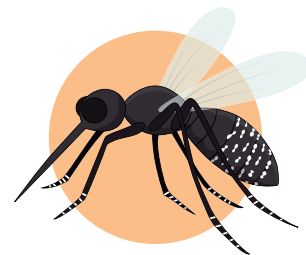
Utilizá espirales, tabletas y/o repelentes en tu hogar.

Evitá arrojar recipientes o basura en lugares como patios, terrazas, calles y baldíos, para evitar que pueda acumularse agua en ellos.

Ordená los recipientes útiles que puedan acumular agua, poniéndolos boca abajo o colocándoles una tapa.

Cuidá que no se junte el agua en platos y portamacetas, colectores de desagües de aire acondicionado o lluvia, dentro y fuera de la casa.

Mantené limpias, cloradas o vacías las piletas de natación fuera de la temporada.



Ante la aparición de cualquiera de estos síntomas, no te automediques y consultá al médico:



Fiebre alta (sin resfrío).



Náuseas y vómitos.



Dolor detrás de los ojos, muscular y de las articulaciones.



Erupción o aparición de manchas en la piel.



Cansancio.



Sangrado de nariz y encías.



ACERCÁNDONOS A NUESTROS PRESTADORES

Como lo hicimos en los últimos años, nos hemos reunido junto a los representantes de las Clínicas y Sanatorios más prestigiosos de la ciudad de Mar del Plata.

La intención de estos encuentros siempre es enriquecer el vínculo con las instituciones, con la finalidad de favorecer una alta calidad de atención médica hacia nuestros asociados, durante la temporada veraniega y el resto del año en la ciudad marplatense.

Agradecemos a todos por su presencia.





Actualización del Cuerpo Médico de tu plan

HAN SIDO INCORPORADOS A MEDICUS EN:			AZUL	BLANCA CELESTE	CORPORATE / ONE FAMILY CARE	MC / INTEGRA	MET / TEM	CENTROS MEDICUS
CABA								
DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES (ECOGRAFÍA, MAMOGRAFÍA, RADIOLOGÍA, RESONANCIA NUCLEAR MAGNÉTICA, TOMOGRAFÍA AXIAL COMPUTADA, DENSITOMETRÍA ÓSEA) - LABORATORIO								
CENTRO MEDICO DERAGOPYAN	AV. ACOYTE 286 SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: AMENABAR 1331, CABA. TEL: 0810-777-8876 / 4706-6300	6329-7219	■	■	■	■		■
DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES (ECOGRAFÍA, ECOGRAFÍA INFANTIL, MAMOGRAFÍA, RADIOLOGÍA, RADIOLOGÍA INFANTIL, RESONANCIA NUCLEAR MAGNÉTICA, TOMOGRAFÍA AXIAL COMPUTADA, DENSITOMETRÍA ÓSEA)								
TOMOGRAFÍA COMPUTADA DE BS.AS. SA	ELCANO 3555 SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: JERÓNIMO SALGUERO 554, CABA. TEL: 4860-1000	4860-1000	■	■	■			
GINECOLOGÍA / OBSTETRICIA								
DRA. ABADIE, ADRIANA ANALIA	OLAZABAL 2390 PISO 3° "A"	2060-0630	■	■	■	■		
GINECOLOGÍA								
DRA. NEVISARDI, MARÍA CLAUDIA	CHARCAS 3371 2°B SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: ROSARIO 130 PISO 1° DTO "4", CABA. TEL: 4903-0303 / 4901-8791	4822-1347	■	■	■	■		
ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA								
DR. MAZZUCCO, MARCELO SEBASTIÁN	AV. CÓRDOBA N°1843 3°A	4811-7644	■					
PEDIATRÍA								
DRA. KO, IN JA	AV. RIVADAVIA 5170 PISO 6° DTO "B"	4903-4149	■	■	■	■		
ZONA OESTE								
POLICONSULTORIOS (*)								
CEPRE SALUD	BARTOLOMÉ MITRE 1059 - MORÓN SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: AV. HIPÓLITO YRIGOYEN 9215, LOMAS DE ZAMORA. TEL: 0810-122-9876	0810-122-9876	■	■	■			
ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA / ARTROSCOPIAS								
DR. LOPARDO, MARCELO MIGUEL	SEGUNDA RIVADAVIA 15931 - HAEDO	4659-8337	■	■	■	■		
ZONA SUDESTE								
CLÍNICA MÉDICA Y CARDIOLOGÍA								
DR. WACHS, ADOLFO	BRANDSEN 434 - QUILMES SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: HIPÓLITO IRIGOYEN 106, QUILMES. TEL: 4254-3080 / 4257-5860	2080-0912/2083-2806	■	■	■	■		
HAN CAMBIADO DE DOMICILIO Y/O TELEFONO EN:								
CABA								
CIRUGÍA GENERAL, PROCTOLOGÍA, CIRUGÍA PROCTOLÓGICA, CIRUGÍA GENERAL Y TRANS LAPAROSCÓPICA								
DR. SCHLEGEL, RODOLFO DANIEL	MARCELO T. DE ALVEAR 2439	4965 - 1100 / 6500	■	■	■	■		
NUTRICIÓN								
LIC. FARJI, PERLA LILIANA	AV. SANTA FÉ 2926 PISO 11 DTO "D"	4822-2510	■	■	■			
ZONA SUDESTE								
CIRUGÍA PLÁSTICA Y REPARADORA								
DR. GRIGUOLI, RICARDO ENRIQUE	MARIANO MORENO 5934 2°C - WILDE	4207-6568	■	■	■	■		
HAN DEJADO DE PERTENECER A MEDICUS:								
CABA								
TERAPÉUTICA DEL DOLOR								
DR. SAURI, ALVARO DIEGO	AV. CÓRDOBA 435 9°A	4312-6921	■	■				
ZONA NORTE								
OTORRINOLARINGOLOGÍA								
DR. LAGO, CARLOS ALBERTO	EDUARDO COSTA 2228 - MARTINEZ	4793-6449 / 4792-1257	■	■	■	■		
ZONA NOROESTE								
GERIATRÍA								
DRA. HERNÁNDEZ, CELINA	ANGEL DELÍA 1680 - SAN MIGUEL	4664-3409	■	■	■	■		
DRA. SRULEVICH, GLADYS ADRIANA	DR. JOSÉ REBIZZO 4211 PB1 - CASEROS	4750-6866	■	■	■	■		
NUTRICIÓN								
LIC. VARTANIAN, NORA ESTER	3 DE FEBRERO N° 341 P.B A - PILAR	(0230) 4374797	■					

LA DIRECCIÓN MÉDICA DE MEDICUS LAMENTA COMUNICAR EL FALLECIMIENTO DEL DR. VERDAGUER, ARMANDO JORGE, QUIEN SE DESEMPEÑABA EN LA ESPECIALIDAD DE CLÍNICA MÉDICA

(*) EL ASOCIADO PUEDE CONSULTAR LA ESPECIALIDADES ACTUALIZADAS DE LOS CONSULTORIOS EXTERNOS AL TELÉFONO DE CONTACTO DE BRINDADO POR EL PRESTADOR