

AÑO 33 | Nº 356 | MARZO 2017

INFORMEDICUS

Comunicación mensual para asociados



CONMEMORANDO
**EL MES
DE LA MUJER**

Iniciamos los encuentros preventivos del año con actividades pensadas para nuestras asociadas.



Pensando la alimentación infantil en la vuelta a clases



**OPCIONES PARA EL PAGO
DE TU FACTURA**



**BRINDAMOS BIENESTAR
EN AMBITOS LABORALES**



**TE ESPERAMOS EN
LA NUEVA AGENCIA ROSARIO**



**Actualización
del Cuerpo Médico
de tu plan**





Pensando la alimentación infantil en la vuelta a clases

El comienzo del año escolar es un momento ideal para repasar algunos conceptos relacionados con la nutrición de los más chicos.

Lograr instalar hábitos alimenticios saludables es una tarea diaria que nos compete a los adultos.

Servicio de Pediatría de los Centros MEDICUS

Claves en las que debemos trabajar junto a los chicos para incorporar hábitos saludables

Fomentar el hábito de desayunar. La primera comida del día debe incluir un alimento lácteo: leche, yogur, queso; y una porción de cereal de bajo contenido grasoso: pan, vainilla, bizcochuelo, copos de cereales sin agregado de azúcar.

Estimular el consumo de una dieta variada, asegurando en las comidas principales: vegetales (ensaladas, tortillas), alimentos proteicos (carnes, huevo, lácteos y derivados), hidratos de carbono (arroz, pastas, papa, legumbres), frutas como postre y aceites vegetales en las preparaciones.

Moderar el consumo de productos ultraprocesados como golosinas, gaseosas, snacks, jugos artificiales, helados; limitándolos a ocasiones especiales.

Sugerir que las colaciones de media mañana o media tarde en la escuela sean lácteos, frutas y/o cereales en reemplazo de los jugos artificiales y galletitas dulces habituales.

Promover la actividad física, tanto deportiva (en escuela y club), como cotidiana (tareas del hogar, paseo al perro, uso de bicicleta) favoreciendo de este modo un menor número de horas de exposición a las pantallas de celular, computadora o tablet.

Una tendencia al sobrepeso

En la actualidad 4 de cada 10 chicos están excedidos en peso. La obesidad y el sobrepeso afectan tanto a adultos como a niños y es un problema creciente; la principal causa depende del balance entre las calorías consumidas y las gastadas; ello sumado a que nos encontramos en un ambiente que ofrece alimentos altamente calóricos y a un estilo de vida cada vez más sedentario.

El desayuno

Es muy importante tener en cuenta que, a través de los alimentos, los chicos cargan energía para crecer y aprender, por eso el desayuno se convierte en una ingesta fundamental que no deben saltar.

Planificación de la dieta

Uno de los desafíos es lograr una planificación equilibrada y variada del menú semanal que contemple la cantidad de horas que los niños transcurren en la escuela, las comidas principales que hacen en el comedor, las viandas que llevan y los consumos en el kiosco.

Tener en cuenta que los chicos que van a grados superiores o secundario saltan comidas, especialmente desayunos o meriendas, debido a la exigencia horaria de sus actividades extracurriculares o por disminución de horas de descanso nocturno.

Las viandas

Los alimentos deben llegar en perfectas condiciones al horario de consumo. Usar conservadores para evitar que se pierda la cadena de frío y la contaminación de los alimentos.

También debemos estar atentos al armado variado de las viandas para lograr una dieta equilibrada. Para aquellos niños que concurren al comedor escolar, es ideal solicitar el menú mensual para poder complementar o reforzar con otros alimentos en el hogar.

ACTIVIDADES DEL MES

¿Te preguntaste alguna vez qué significa la palabra dieta en tu vida?

La alimentación se asemeja a nuestra manera de vivir. Si vivimos apurados y/o estresados, lo más probable es que nuestro vínculo con la comida se encuentre afectado de igual manera y, como una posibilidad, aparezca el sobrepeso.

El encuentro posibilitará reflexionar juntos sobre interrogantes como:

Peso saludable: ¿dieta o estilo de vida?

Hambre real vs. hambre emocional

¿Influyen las emociones a la hora de comer?

A cargo de profesionales del equipo de Trastornos de la conducta alimentaria del Centro MEDICUS de Salud Mental: Lic. Silvina Chaves, nutricionista; Lic. Cintia Schapira, psicóloga, psicodramatista; Lic. Fernanda Barros, coordinadora.

Martes 07 de marzo 18.30 a 20.00 h. Centro MEDICUS de Salud Mental, Juncal 2184, CABA

Un análisis sobre el comportamiento femenino y sus arquetipos

Invitamos a las mujeres a una charla que aportará una mirada diferente acerca de la influencia de los patrones internos en la subjetividad femenina que determinan la forma de ser, las emociones y la manera de relacionarse con los demás.

El objetivo es dar a conocer un nuevo enfoque sobre la psiquis de la mujer partiendo de los diferentes arquetipos (patrones internos que la conforman) y ver cómo estos pueden relacionarse entre sí, dificultando o promoviendo el equilibrio. Se ejemplificará con los arquetipos de las principales diosas de la antigüedad (Atenea, Artemisa, Afrodita, entre otros) para enriquecer la perspectiva.

Profesional a cargo: Lic. Catalina Silveyra.

Martes 14 de marzo 18.00 a 19.30 h. IADT, Auditorio, Larrea 955, CABA

Recomendaciones especiales para la salud de la mujer

La mejor manera de prevenir es conocer sobre las medidas que debemos tomar para estar saludables a lo largo de nuestra vida.

Este seminario abordará la salud femenina y las recomendaciones universales que son aplicables a todas las mujeres y, también aquellos consejos que son específicos para las distintas etapas de la vida.

Se pondrá énfasis en temas como alimentación, actividad física, cuidados, consultas y chequeos médicos necesarios, preventivos y relacionados con la edad.

El encuentro estará a cargo del Dr. Esteban Chilelli, coordinador de Clínica Médica de los Centros MEDICUS.

Lunes 20 de marzo 18.00 a 19.30 h. IADT, Auditorio, Larrea 955, CABA

INSCRIPCION

Desde el 1° de marzo, telefónicamente (contestador) al **4129-5253**. Enviando un mail a: prevencion@medicus.com.ar Ingresando a: www.medicus.com.ar (en Notas y Actividades / Seminarios).



TENÉ EN CUENTA ESTAS OPCIONES PARA EL PAGO DE TU FACTURA



Débito automático con tarjeta de crédito (1 pago en pesos)

Podés adherirte ingresando a www.medicus.com.ar, en Facturas y Pagos > Débito automático. Por mail: centroasoc@medicus.com.ar, o llamando al 0-800-222-PAGOS (7246) con tu número de asociado completo y número de tarjeta de crédito.



Débito directo de tu cuenta bancaria

Podés adherirte al débito automático desde tu Caja de Ahorro o Cuenta Corriente ingresando a www.medicus.com.ar, en Facturas y Pagos > Débito automático. Por mail: centroasoc@medicus.com.ar, o llamando al Centro de Atención al Asociado: 0800-333-7624, indicando tu número de asociado y CBU (Clave Bancaria Uniforme) del banco y sucursal. Código: primeros 8 dígitos de tu medicard.



Pago electrónico

Podés abonar tu factura por cajero automático de las redes Link y Banelco.



Pago a través de RapiPago

Las facturas pueden ser abonadas en efectivo o con cheque a la orden de "Medicus S.A. No a la Orden" en cualquier centro exclusivo de RapiPago, distribuidos por todo el país.



Pago a través de Provincia Net

Podés abonar tus facturas en efectivo en los centros exclusivos de Provincia Net, indicando el N° de asociado, sin necesidad de presentar la factura o el comprobante de pago.



¿CÓMO IMPRIMIR EL COMPROBANTE DE PAGO DE TU ÚLTIMA FACTURA?



Pago online con tarjetas de crédito

A través de tu tarjeta de crédito Visa, Mastercard, Diners o American Express.

- **Visa:** www.visa.com.ar (haciendo click en Visa Home y seleccionando tu tarjeta).
- **Mastercard:** www.masterconsultas.com.ar (opción pago de servicios).

O a través de internet ingresando a:

- **Red Link:** www.linkpagos.com.ar Código: 085 + primeros 8 dígitos de tu medicard.
- **Red Banelco:** www.pagomiscuentas.com.ar Código: primeros 8 dígitos de tu medicard.



Pago a través de Pago Fácil

- **Operaciones online para saldos inferiores a \$1.000:** concurriendo a cualquier sucursal de Pago Fácil sin necesidad de llevar el comprobante de pago, presentado el número de Medicard.
- **Operaciones con comprobante de pago:** podés imprimir el comprobante de pago desde www.e-pagofacil.com para abonar en cualquier sucursal de Pago Fácil.
- **Para saldos superiores a \$1.000:** sólo podrán ser cancelados en las sucursales de Correo Argentino adheridas, Wal-Mart o en cualquiera de los centros exclusivos de Pago Fácil, especificados en www.e-pagofacil.com. Los pagos superiores a \$20.000 solo pueden abonarse con cheque.

Desde www.medicus.com.ar, registrándote con los datos del titular de la cuenta, e ingresando a "FACTURAS Y PAGOS" y luego a "COMPROBANTE DE PAGO".



BRINDAMOS BIENESTAR EN AMBITOS LABORALES

El DEPARTAMENTO DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD ofrece un programa específico para empresas dedicado a desarrollar seminarios y actividades con la intención de dar solución a intereses o necesidades particulares de grupos.

Consultas: 4129-5253 / prevencion@medicus.com.ar



SIEMPRE CERCA TUYO

TE ESPERAMOS EN LA NUEVA AGENCIA ROSARIO

Durante el mes de marzo, la agencia Rosario se traslada a un nuevo espacio en donde continuaremos brindando la mejor atención personalizada.

AGENCIA MEDICUS ROSARIO

Rioja 1737, Rosario - Atención: Lunes a viernes 9.00 a 18.00 h.

