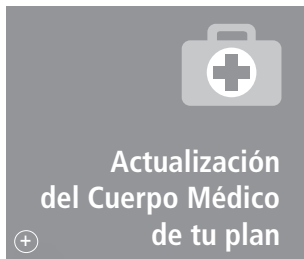


AÑO 33 | Nº 358 | MAYO 2017

INFORMEDICUS

Comunicación mensual para asociados





31 DE MAYO

DÍA MUNDIAL SIN TABACO

El tabaquismo es la principal causa de muerte prevenible. Dejar de fumar es lo mejor que cada uno puede hacer por su salud. Los beneficios obtenidos al abandonar el tabaco son incontables y se observan tanto de forma inmediata como en el mediano y largo plazo:



Mayor percepción de olores y sabores



Menor riesgo de enfermedad cardiovascular y cáncer



Mejora de la piel y del aliento



Ganancia en años de sobrevida



Mayor tolerancia al ejercicio



Menor riesgo de osteoporosis



Incremento de la autoestima



Aumento de la fertilidad

Te invitamos a participar del Seminario **¿Estás interesado en dejar de fumar?**
Más información e inscripción pág. 4





CAMPAÑA MEDICUS ANTIGRI PAL 2017

El plan de vacunación para este año te brinda los siguientes beneficios:

COBERTURA AL 100%:

- Adultos mayores de 65 años.
- Niños mayores de 2 años y adultos hasta los 64 años con factor de riesgo(*).
- Niños desde los 6 meses hasta los 2 años.
- Embarazadas y puérperas.

COBERTURA ESPECIAL:

- Los asociados no comprendidos en los grupos anteriores, podrán vacunarse abonando \$150 (precio especial con aplicación incluida) en nuestros Centros habilitados.

REQUISITOS PARA VACUNARSE:

- Adultos mayores de 65 años deben presentar el Medicard y el documento de identidad.
- Niños mayores de 2 años y adultos hasta los 64 años inclusive, con factores de riesgo, deben acudir con orden médica indicando diagnóstico.
- Los niños desde los 6 meses hasta 16 años inclusive, deben contar con orden médica.
- Desde 16 años hasta 65 años, sin orden, deben firmar consentimiento previo a la aplicación.
- Embarazadas y puérperas deben contar con orden médica.

Fecha de finalización: 30 de julio de 2017

CENTROS HABILITADOS Y HORARIOS DE VACUNACIÓN

CENTRO MEDICUS AZCUÉNAGA
Azcuénaga 910, CABA
lun. a vie. 12 a 19 h.,
sáb. 8 a 15 h.

CENTRO MEDICUS BELGRANO
Cuba 1886, CABA
lun. a vie. 12 a 19 h.,
sáb. 8 a 12.30 h.

CENTRO MEDICUS LOMAS DE ZAMORA
Bmé. Mitre 283, L. de Zamora
lun. a vie. 10.30 a 16.30 h.

CENTRO MEDICUS MORÓN
Brown 428, Morón
lun. a vie. 10.30 a 16:30 h.

SANATORIO LAS LOMAS
Actis 555 Ofic. N° 9 - Vacunatorio,
San Isidro
lun. a vie. 8 a 20 h., sáb. 8 a 12 h.

Más información: CENTRO DE ATENCIÓN AL ASOCIADO: 0800-333-7624 / centroasoc@medicus.com.ar / lun. a vie. 8 a 20 h.

(*) Para este grupo de asociados, la orden médica debe contener diagnóstico que acredite alguno de los siguientes factores de riesgo: Obesos mórbidos. Retraso madurativo severo. Síndromes genéticos, enfermedades neuromusculares con compromiso respiratorio y malformaciones congénitas severas. Enfermedad respiratoria crónica. Asma severo. Cardiopatías congénitas. Trasplanted de órganos sólidos o tejido hematopoyético. Enfermedad Oncohematológica hasta 6 meses posteriores a la remisión completa. Tumor de órgano sólido en tratamiento. Insuficiencia renal crónica en diálisis o a dializar en 6 meses. Inmunodeficiencia congénita o adquirida. Pacientes con HIV. Utilización de medicación inmunosupresora o corticoides a altas dosis. Diabéticos. Insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria o reemplazo valvular o valvulopatía.

ACTIVIDADES DEL MES

Cambio de hábitos para una vida mejor: alimentación saludable y actividad física

Es muy frecuente que las personas se preocupen por su salud y concurran al médico aun sintiéndose bien para corroborar si lo están.

También es habitual que acepten hacerse estudios de laboratorio, pero es mucho más difícil que acepten consejos para hacer su vida más saludable. Sin embargo es obligación del profesional médico diagnosticar si el paciente presenta determinados factores que lo predisponen a padecer enfermedades e indicar maniobras que puedan mejorar su calidad de vida.

En este encuentro, la Dra. María Ana Mariño, médica clínica y en nutrición, hablará sobre los factores de riesgo, los hábitos difíciles de modificar, cómo planificar un cambio de hábito y además cómo llevar adelante un plan alimentario saludable acompañado de actividad física regular.

Martes 9 de mayo **18.00 a 19.45 h.** **CENTRO MEDICUS, Azcuénaga 910 , 6°, CABA**

Todo lo que debemos saber sobre la hipertensión arterial

La hipertensión arterial es una enfermedad muy frecuente en la edad adulta y no por ello debe ser considerada normal. Esta enfermedad no presenta síntomas pero daña nuestro sistema vascular, por ello se la conoce como el enemigo silencioso.

La educación de los pacientes es el aliado más poderoso para llevar adelante un tratamiento exitoso ante la aparición de esta patología.

La Dra. Silvia Poppe, especialista en clínica médica, indicará a los asistentes pautas preventivas con el fin de evitar las complicaciones que trae aparejada la hipertensión arterial y los orientará sobre la dieta a seguir, con el objetivo de comer de manera saludable y apropiada.

Jueves 18 de mayo **18.00 a 20.00 h.** **IADT, Auditorio, Larrea 955, CABA**

¿Estás interesado en dejar de fumar?

Si estás pensando en la posibilidad de dejar de fumar, aprovechamos esta oportunidad para invitarte a participar de este seminario en el marco del Programa MEDICUS Antitabaco.

En el encuentro abordaremos distintos temas vinculados a la problemática del fumador como la adicción a la nicotina, los fantasmas de la deshabituación, las recaídas y especialmente, las opciones de tratamiento disponibles en la actualidad. Además compartiremos con los concurrentes inquietudes, vivencias y mitos con el objetivo de animar al fumador a iniciar su proceso para dejar de fumar.

El Dr. Esteban Chilelli y la Dra. Romina Denis estarán a cargo de la charla.

Lunes 29 de mayo **18.00 a 20.00 h.** **IADT, Auditorio, Larrea 955, CABA**

INSCRIPCIÓN

Desde el 2 de mayo, telefónicamente (contestador) al **4129-5253**. Enviando un mail a: prevencion@medicus.com.ar
Ingresando a: www.medicus.com.ar (en **Notas y Actividades / Seminarios**).

NUESTROS CENTROS TE OFRECEN EL MEJOR CUIDADO ODONTOLÓGICO

En MEDICUS brindamos una completa atención odontológica para resolver las diferentes problemáticas de la salud bucal de adultos y niños.

Para ello contamos con 4 espacios propios y exclusivos para nuestros asociados. Los mismos están equipados con tecnología de última generación y se encuentran a cargo de un staff de profesionales especializados.



Contá con
las diferentes
alternativas
para la atención
de toda la familia.



**CENTRO MEDICUS
ODONTOLÓGICO**
AZCUÉNAGA 910 5° P, CABA



**CONSULTORIOS ODONTO-
LÓGICOS AYACUCHO**
AYACUCHO 1889, CABA



**CENTRO MEDICUS
BELGRANO**
CUBA 1886, CABA



**CONSULTORIOS
MEDICUS CABALLITO**
ROSARIO 101, CABA

URGENCIAS ODONTOLÓGICAS 24 H. / Atención sin turno	■			
Especialidades con turno previo:				
CIRUGÍA ODONTOLÓGICA	■	■	■	■
CIRUGÍA MAXILOFACIAL	■			
ENDODONCIA	■	■	■	■
IMPLANTOLOGÍA	■	■	■	
ODONTOLOGÍA GENERAL	■	■	■	■
ODONTOPEDIATRÍA	■	■	■	■
ORTODONCIA	■	■	■	
PERIODONCIA	■	■	■	■
PRÓTESIS	■	■	■	■
RADIOLOGÍA	■			

PODES SOLICITAR TURNO A TRAVÉS

CENTRAL DE TURNOS CENTROS MEDICUS de lunes a viernes de 8 a 20 h.:



0800-333-3338 ó 4129-5066



centralturnos@medicus.com.ar



@turnosmedicus



NUEVOS TALLERES SEMANALES PARA PACIENTES CON DIABETES

Motivados para vivir mejor

La Diabetes Mellitus es una enfermedad crónica que puede presentar complicaciones en riñón, retina, corazón o pies. La detección temprana y la educación diabetológica son fundamentales para evitar esos riesgos y lograr una mejor calidad de vida.

En el marco del Programa de Educación para Pacientes con Diabetes (PRONADIA), MEDICUS comienza a dictar los talleres semanales "MOTIVADOS PARA VIVIR MEJOR" enfocados especialmente a pacientes con diabetes tipo 2. Los temas a desarrollar serán:

- Aceptando el diagnóstico de diabetes: impacto emocional del mismo.
- Qué comemos para tener un estilo de vida saludable.
- Moverse para vivir mejor: la importancia de la actividad física como pilar fundamental en el tratamiento.
- Conquistando picos y valles: automonitoreo e hipoglucemia.
- Me interesa de los pies a la cabeza: prevención de complicaciones y cuidados del pie.

Profesional a cargo: Laura Casparian, Lic. en nutrición y Educadora certificada en diabetes. Coordinación: Dra. Silvia Gramuglia.

 Todos los jueves del mes  16.00 a 18.00 h.  PRONADIA, Paraguay 2454, P.B., CABA

Informes e inscripción: **4963-7752** / **callcenter@pronadia.com.ar** Cupos limitados. Los talleres se repetirán todo el año, en distintos horarios.

