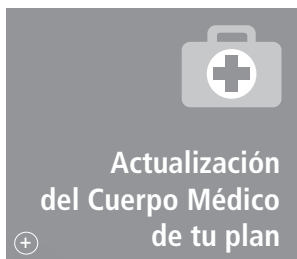


AÑO 35 | Nº 381 | ABRIL 2019

INFORMEDICUS

Comunicación mensual para asociados



Cuidados posturales en tu espacio laboral o en los momentos de estudio

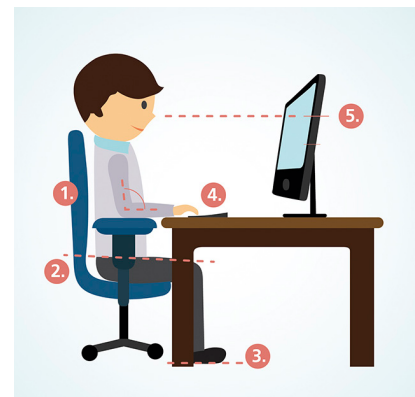
La importancia de sentarse bien

Si no se corrigen a tiempo, las malas posturas pueden ocasionar molestias y problemas de salud como torticolis, lumbalgia, lordosis, escoliosis, entre otros.

Evita inconvenientes futuros siguiendo estas recomendaciones:



1. La silla debe contar con respaldo regulable de manera tal que permita un apoyo lumbar completo y una inclinación posterior entre 90° y 105°.
2. Las rodillas deben estar a nivel o por debajo del plano de las caderas (85°/90° de flexión).
3. Los pies completamente apoyados en el suelo.
4. La altura del teclado debe permitir trabajar con los codos flexionados a 90° y las muñecas tienen que estar relajadas, alineadas respecto al antebrazo, evitando desviaciones o posiciones no naturales.
5. El centro del monitor debe estar a la altura o un poco por debajo de los ojos. Esto ayuda a relajar el cuello y los hombros.
6. Al momento de escribir o leer es conveniente utilizar un atril o un apoyo inclinado para relajar los omóplatos.





¿Conocés el PlanMujer?

El primer plan pensado especialmente para la mujer, que te permite sumar un plus de beneficios únicos y exclusivos a tu cobertura actual de salud:

- * Cuidados ginecológicos
- * Estética odontológica
- * Tratamientos estéticos
- * Extras en maternidad
- * Cirugía estética
- * Depilación definitiva
- * Descuentos exclusivos en www.beneficiosmedicus.com

Más información sobre el plan en www.medicus.com.ar

También podés comunicarte con nuestro Centro de Atención al Asociado:
0800-333-7624 / contactenos@medicus.com.ar / Lunes a viernes 8 a 20 h.
o acercarte a cualquiera de nuestras agencias.





te permite contar con
la opinión de un pediatra,
estés donde estés.

Bajate la app(*) y accedé a la consulta con uno de nuestros médicos a través de una videollamada desde tu celular o ingresando a **www.medicus.com.ar** / **gestión online.**

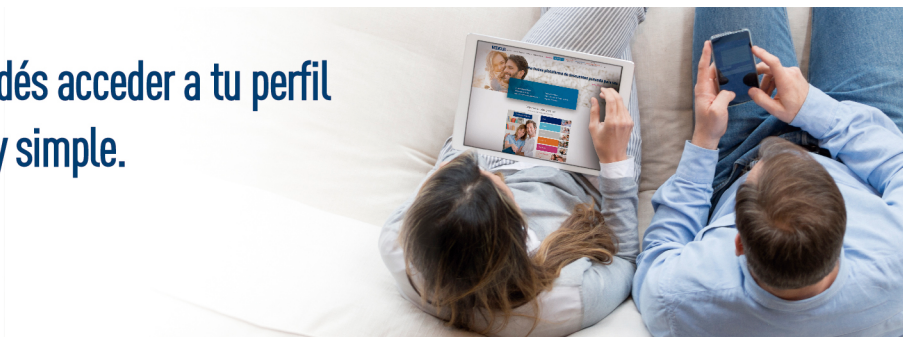
() Disponible para Android e IOS*





Te recordamos que desde la web podés acceder a tu perfil y realizar gestiones de manera ágil y simple.

www.medicus.com.ar



Cartilla ▾

Centros Medicus ▾

Planes ▾

▼

Gestión online ▾

OVIEDO >

Mi Medicus

OVIEDO

Soy asociado y quiero registrarme >

1 Información personal

Mis datos >

Mis resultados de laboratorio >

Mis estudios por imágenes >

Mis suscripciones >

2 Gestiones

Autorizaciones >

Medicard >

Descarga de formularios >

Reintegros >

Turnos en Centros Medicus >

Consulta Médica Online >

1 Ingresá a tu perfil para completar o modificar tus datos personales y acceder a los **resultados de estudios** realizados en los Centros Medicus.

2 Realizá los siguientes trámites online:

- **Autorizaciones:** solicitá la autorización para estudios y procedimientos específicos. Recordá solicitarla con 72 h. de anticipación.
- **Medicard:** mientras se reimprime tu credencial podés descargar una provisoria en esta sección.
- **Descarga de formularios:** accedé a los formularios de solicitudes y autorizaciones para presentarlos en las agencias Medicus.
- **Reintegros:** solicitá tus reintegros online o chequeá el estado de la solicitud.
- **Turnos en Centros Medicus:** una forma rápida y sencilla de pedir un turno para consultas en todos nuestros Centros.
- **Consulta Médica Online:** te posibilita acceder a una consulta clínica o pediátrica desde el lugar donde te encuentres.

✓ Fácil y siempre a tu alcance.

ACTIVIDADES DEL MES



Encuentro dirigido a familiares y pacientes con diabetes

Diabetes, complicaciones agudas: ¿qué no debe faltar en mi kit de emergencia?

Días de enfermedad: ¿qué hacer? Todo el mundo se enferma pero si tenemos diabetes, un resfriado común o una infección hacen que suba el nivel de glucosa en sangre. También puede ocurrir tener hipoglucemias por distintos motivos. Aprenderemos entre todos a estar atentos a estas situaciones y saber qué hacer en cada uno de los casos una vez que el síntoma aparezca.

 Lic. Laura Casparián y Lic. Constanza Machain Barzi  Martes 16 de abril  17.00 a 18.30 h.  IADT, Auditorio, Larrea 955 - CABA

Trastornos respiratorios durante el sueño

Los trastornos respiratorios del sueño tienen globalmente una prevalencia de 40% en la población general. Son entidades frecuentes, pero lamentablemente, el retraso diagnóstico lleva a los pacientes a convivir con esta condición -y sus consecuencias- durante años. Existen factores de riesgo prevenibles y otros que son de índole fisonómica y, por tanto, escasamente modificables. Suelen desencadenar con el tiempo, trastornos cognitivos, deterioro cardiovascular y de la calidad de vida, entre otros efectos deletéreos. Cabe destacar también que son causa de accidentes de tránsito e infortunios laborales, producidos por la excesiva somnolencia de quienes los padecen. La detección y tratamiento precoz por un equipo de especialistas, resultan de vital importancia para prevenir las complicaciones que atañen, pudiendo restituir, además, un descanso saludable para los pacientes en la mayoría de los casos.

 Dra. Adriana Rodríguez Mieres  Jueves 25 de abril  18.00 a 19.30 h.  IADT, Auditorio, Larrea 955 - CABA



Inscríbete desde el 1º de abril telefónicamente (contestador) al **4129-5253**.
Enviando un mail a prevencion@medicus.com.ar | Ingresando a www.medicus.com.ar



Actualización del Cuerpo Médico de tu plan

HAN SIDO INCORPORADOS A MEDICUS EN:			
CABA			
OFTALMOLOGÍA			
CENTRO DE OJOS VILLA URQUIZA	AV. OLAZABAL 4848	4223-8333	
ZONA OESTE			
PEDIATRÍA			
DRA. GONZÁLEZ, DANIELA ELIZABETH	BERUTTI 385 - SAN ANTONIO DE PADUA	156287-2983	
HAN CAMBIADO DE DOMICILIO Y/O TELEFONO EN:			
CABA			
CARDIOLOGÍA			
DR. DI CIO GIMENA, ALEJANDRO	AV. TRIUNVIRATO 3785 PISO 1º DTO “A”	6380-3092	
DR. PRADA, ENRIQUE OSCAR	RIOBAMBA 429 PISO 9º DTO 910	5245-4247	
CIRUGÍA DE MANO			
DR. DVORKIN, MARIO ABEL	MARCELO T. DE ALVEAR 2439	4965-6500	
GINECOLOGÍA - OBSTETRICIA			
DRA. BASCONI, VALERIA ALEJANDRA	AV. RIVADAVIA 4370 PISO 10º DTO “B”	4981-4898	
NEFROLOGÍA			
DR. JOST, LUIS JOSÉ (H)	MARCELO T. DE ALVEAR 2439	4965-6500	
	SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: AV. LAS HERAS 2867. CABA - TEL: 5299-0600		
NUTRICIÓN INFANTIL			
DRA. NEMIROVSKY, FLORENCIA	AV. FEDERICO LACROZE 2252 PISO 1º DTO “A”	4770-9160	
OTORRINOLARINGOLOGÍA			
DR. ROBLES, NÉSTOR EDUARDO	AV. SANTA FE 3553 PISO 2º DTO “8”	4831-0378 / 4832-0971	
ZONA NOROESTE			
OBSTETRICIA			
DR. LÓPEZ RENDÓN, GUILLERMO ENRIQUE	ITUZAINGÓ 2352 PISO 1º - DON TORCUATO	4741-3090 / 3091	
	SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: AV. SANTA FE 1060 PISO 1º DTO “”B””, ACASSUSO TEL: 4792-3172		
OFTALMOLOGÍA			
DR. BODINO, GUSTAVO FEDERICO	PAUNERO 1432 PISO 2º DTO “A” - SAN MIGUEL	4667-3535 / 3553	
ZONA SUDESTE			
KINESIOLOGÍA			
LIC. SAVEIKA, VERÓNICA PATRICIA GISELE	PROFESOR MAIER 465 - QUILMES	4250-6996	
TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA			
DR. DANIA, JUAN MANUEL	CALLE 11 N°4930 - BERAZATEGUI	4256-7450/ 2197-7560	
	BROWN 620 PB - QUILMES	2121-7148	
	SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: CALLE 158 5258 PB, G.HUDSON. TEL: 5435-9002		
HAN DEJADO DE ATENDER EN EL SIGUIENTE CONSULTORIO:			
CABA			
REUMATOLOGÍA			
DR. FECCHIO, CLAUDIO FERNANDO	AV. DE LOS INCAS 5150 5 PISO	4522-6668/ 5889	
	SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: AV. PUEYRREDÓN 2446, CABA. TEL: 4801-5380		
HAN DEJADO DE PERTENECER A MEDICUS:			
CABAL			
PEDIATRÍA			
DR. MOUESCA, JUAN PABLO	AV. RIVADAVIA 5889 PISO 4º DTO “B”	6380-8976	
DR. RUBINSTEIN, HÉCTOR EDUARDO	AYACUCHO 1053 PISO 7º DTO “A”	4815-9202	
	TACUARÍ 1077 PB DTO “C”	4300-3303	
ZONA SUDESTE			
OTORRINOLARINGOLOGÍA			
DR. LAVIZ, PABLO SEBASTIÁN	CONESA 440 - QUILMES	4253-0155/ 1358	
DR. LEVANTI, GUILLERMO	CONESA 440 - QUILMES	4253-0155/ 1358	
PEDIATRÍA			
DRA. BALBO, GRACIELA DEL MILAGRO	HIPÓLITO YRIGOYEN 439 - QUILMES	4253-8004	
ZONA SUDOESTE			
ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA ADULTO E INFANTIL			
DR. SALLESSES, HORACIO EDUARDO	RIVERA 335 - LOMAS DE ZAMORA	4245-8066	