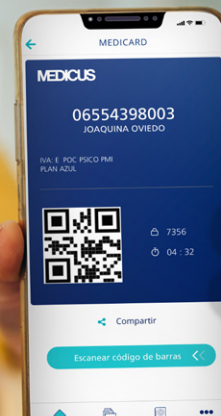


Consejos para una lactancia saludable



Tu Medicard ahora es digital



Actividad física y diabetes



Participá por un voucher de regalo



Actualización
del Cuerpo Médico
de tu plan

Encuentros
virtuales del mes



Consejos para una lactancia saludable

Los beneficios de la lactancia son fundamentales para el desarrollo del bebé pero también lo son para la mamá y para el vínculo entre ambos.



Para que amamantar sea una posibilidad concreta y pueda prolongarse en el tiempo, es necesario que la mujer esté informada y reciba colaboración y comprensión de su entorno.

La leche materna es el mejor alimento para el bebé, lo protege de infecciones como gastroenteritis y de las vías respiratorias, entre otras. Lo resguarda frente al síndrome de muerte súbita y, a largo plazo, previene la obesidad infantil.

Se recomienda como modo exclusivo de alimentación durante los 6 primeros meses del bebé y como complemento junto a otros alimentos hasta los 2 años.

También le brinda a la madre una recuperación más rápida después del parto y está demostrado que reduce el riesgo de padecer cáncer de mama y ovario.

Consejos para que la lactancia sea posible:

- ◆ Podés ir informándote durante el embarazo sobre todo lo relacionado a la lactancia y luego del nacimiento buscar el asesoramiento necesario ante cualquier dificultad o duda que surja.
- ◆ Si ambos están bien, es importante que el recién nacido pueda tomar contacto de inmediato con el pecho de su mamá.
- ◆ Encontrá una posición cómoda para dar la teta, cuidá el apoyo de la espalda y la sobrecarga.
- ◆ Es fundamental que el bebé se agarre bien y succione.
- ◆ Cuidá los pechos para evitar agrietamiento y dolor.
- ◆ Pedí colaboración a tu pareja, familia y amigos para que puedas darle prioridad a dar de mamar.
- ◆ Asesorate sobre cómo extraer y conservar la leche materna cuando necesites volver al trabajo o ausentarte por unas horas.



Tu Medicard ahora es digital

- ▶ Accedé desde la app **Mi Medicus**.
- ▶ Podés ver y compartir las credenciales de tu grupo familiar.
- ▶ Disponible las 24 h.
- ▶ Más práctico, seguro y sustentable.

Además con **Mi Medicus** podés:

- ✓ Realizar tus gestiones administrativas.
- ✓ Pedir turnos para Centros Medicus.
- ✓ Acceder a una Consulta Médica Online.
- ✓ Consultar tu cartilla y profesionales favoritos.
- ✓ Ver tu factura y pagar.
- ✓ Y mucho más.

Descargala en:



Mi Medicus



La actividad física es muy importante para las personas con diabetes



Hacer actividad física de intensidad moderada, como caminar rápido, bailar, nadar o practicar algún deporte, al menos 150 minutos a la semana puede ser muy beneficioso para tu salud y tu ánimo.

Si tenés diabetes, el ejercicio hace que tu cuerpo sea más sensible a la insulina (la hormona que permite que las células usen el azúcar en la sangre para producir energía), lo cual ayuda a manejar la afección. Además colabora controlando los niveles de azúcar en la sangre y reduce el riesgo de tener enfermedad cardíaca y/o daño en los nervios.

ALGUNOS BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA INCLUYEN

- Mantener un peso saludable.
- Bajar de peso, si lo necesitás.
- Sentirte más feliz.
- Dormir mejor.
- Mejorar la memoria.
- Controlar la presión arterial.
- Reducir el colesterol LDL (malo) y aumentar el colesterol HDL (bueno).

CÓMO COMENZAR

Si no tenés el hábito de realizar ejercicio puede ser difícil empezar. Tené en cuenta estas recomendaciones para ponerte en movimiento:

> Encontrá algo que te guste.

Para obtener los mejores resultados buscá una actividad que te guste y puedas hacer regularmente, consensualo con tu equipo de atención médica.

> Empezá de a poco.

Si no estás entrenando actualmente, deberías comenzar de a poco, haciendo gradualmente más actividad hasta que llegues al nivel deseado.

> Buscá compañía.

Tener un compañero de ejercicio puede ayudarte a seguir siendo activo.

> Fijate una meta.

La meta debe ser específica, realista y charlada con tu médico.

> Ponelo en el calendario.

Mientras más regularmente hagas actividad física, más rápido se convertirá en un hábito. Tratá de que no pasen más de 2 días seguidos sin entrenar.

CONSIDERACIONES ESPECIALES

- Tomá abundante líquido mientras estás haciendo actividad física para evitar deshidratarte.
- Asegurate revisar el nivel de azúcar en sangre antes y después de ejercitar, especialmente si tomás insulina.
- Cuando entrenes es importante que uses medias de algodón y zapatillas que te queden bien y cómodas.
- Después de la práctica, revisá tus pies para ver si tenés de llagas, ampollas, irritación o algún corte.
- Consultá en el caso puntual que tengas alguna herida que no comience a sanar después de 2 días.



PARTICIPÁ POR UN VOUCHER DE REGALO

**¡EN EL DÍA DE LA NIÑEZ
TE AYUDAMOS A SORPRENDERLOS!**

Participá del sorteo y ganá una gift card en juguetería.
Anunciaremos 2 ganadores.

¿Qué tenés que hacer?

Ingresa a nuestro Instagram @medicus_sa, buscá el posteo del sorteo
y seguí las instrucciones. Tenés tiempo hasta el 18 de agosto.

SORTEO





ENCUENTROS VIRTUALES DE AGOSTO



DIABETES EN LA MESA FAMILIAR

🕒 17 de agosto - 11 h.

📍 Plataforma MEET
Duración 1 hora

[Accedé haciendo click aquí.](#)

Uno de los pilares del tratamiento de diabetes es una buena alimentación, que es a lo que deberíamos apuntar todos si queremos mantenernos sanos. Se brindarán herramientas, tips de organización y estrategias alimentarias prácticas y cotidianas para ayudar a mejorar este aspecto fundamental en la vida de las personas con diabetes y sus familias.

Disertantes: Lic. Laura Casparian y Lic. Macarena Coronado, educadoras en diabetes.

USO DE PANTALLAS EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

🕒 23 de agosto - 18 h.

📍 Plataforma TEAMS
Duración 1 hora

[Accedé haciendo click aquí.](#)

En la actualidad los padres se muestran muy preocupados por la cantidad de tiempo que los niños y adolescentes pasan frente a las pantallas. Si bien es cierto que existe una afinidad especial entre los menores y la tecnología, los adultos no están excluidos de este escenario.

Conversaremos sobre estas inquietudes, el tiempo de exposición recomendado según la edad, el vínculo de los adolescentes con la virtualidad y en cómo lograr establecer límites razonables de uso teniendo en cuenta que la tecnología no puede cumplir solo la función de entretener.

Disertante: Lic. Andrea Spinosa, coordinadora infanto-juvenil del Centro de Salud Mental de Medicus.

TRASTORNOS RESPIRATORIOS DURANTE EL SUEÑO

🕒 25 de agosto - 18 h.

📍 Plataforma TEAMS
Duración 1 hora

[Accedé haciendo click aquí.](#)

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 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. También pueden ser causa de accidentes de tránsito o accidentes laborales, producidos por la excesiva somnolencia. Los invitamos a conocer cómo se puede detectar y tratar precozmente estos trastornos para prevenir las complicaciones mencionadas e intentar restituir un descanso saludable a quienes lo sufren.

Disertante: Dra. Adriana Rodríguez Mieres, médica neumonóloga.

15-5608-1922

Superintendencia de Servicios de Salud - Órgano de Control- 0800-222-SALUD (72583) www.sssalud.gob.ar. R.N.E.M.P. N° 111834