

INFORMEDICUS

Comunicación mensual para asociados



Consulta odontológica segura
en los Centros Medicus



**Mi Medicus
va con vos**

Descubrí todo lo que podés hacer
con la nueva app



Seguí cuidándote
No interrumpas los controles



Actualización
del Cuerpo Médico
de tu plan



Atención en Centro de Salud Mental



Miedo al contagio y nueva normalidad





Descargá Mi Medicus y llevá tu cobertura médica con vos

Te presentamos **Mi Medicus**, la nueva app para celular con múltiples funcionalidades que te permite tener acceso directo al servicio médico.

Te contamos algunos de sus atributos y novedades para que ya puedas empezar a usarla:



Credencial digital

Te permite tener a mano tu Medicaud digital en todo momento. Si sos el titular del grupo verás tu credencial y la de los integrantes menores de edad.

Podés compartir el Medicaud de tu hijo menor para que alguien de tu confianza pueda acompañarlo al médico.

Los integrantes mayores de 18 años verán solo su credencial.



Guardia-Espera Virtual en Centros Medicus

Te posibilita reservar un turno en la guardia de una especialidad médica desde otro lugar o cuando te dirigís al centro.



Consulta Médica Online

Desde **Mi Medicus** podés ingresar directamente a la aplicación de Consultas médicas (debés descargarla previamente) y realizar una videollamada con un especialista de nuestros Centros.



Cartilla Médica y listado de profesionales favoritos

Navegás tu cartilla, ubicás el profesional o centro que querés en el mapa y podés crear tu lista de favoritos tildando la estrella que figura a la derecha de cada prestador.



Gestiones Online

Para tu comodidad, contás con todas las gestiones administrativas disponibles en la web y nuevas opciones.



Visualización de estudios

Podés ver y compartir con tu médico los informes e imágenes de estudios realizados en nuestros Centros.



Beneficios

Ingresás a la plataforma de beneficios para obtener descuentos y experiencias en muchos rubros.

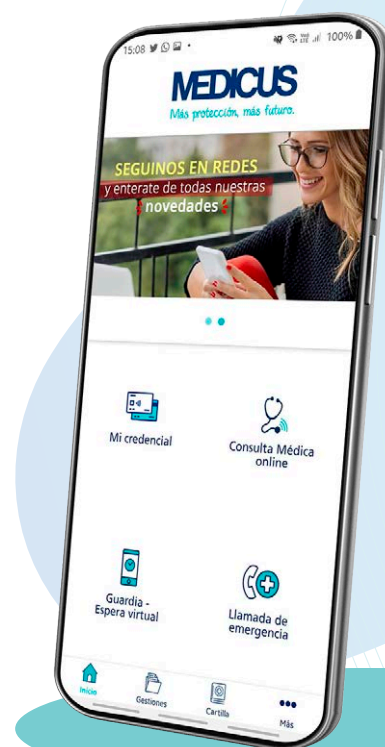


Acceso directo a llamada de emergencia

IMPORTANTE

Tu usuario de Medicus es único para ingresar a todas nuestras plataformas digitales.

- Si ya estás registrado en la página web, tenés que iniciar sesión en **Mi Medicus** con los mismos datos.
- Si aún no tenés usuario, registrate por primera vez para comenzar.



Mi Medicus está disponible para Android y IOS. Ingresá al instructivo de uso haciendo **click aquí**.

Vení a una consulta odontológica segura. Sabemos cómo cuidarte.

Hemos reestructurado el Servicio de Odontología de los Centros Medicus de acuerdo a las nuevas disposiciones del Ministerio de Salud de la Nación y aplicamos todos los protocolos de bioseguridad vigentes para brindarte el mayor cuidado durante tu consulta en las especialidades y prácticas autorizadas hasta el momento.



Seguí estos pasos para acceder a la consulta odontológica

- 1 Realizá una video llamada inicial a través de MEDICUS CONSULTA MÉDICA ONLINE. Para ello, solicitá un turno en Odontología, descargándote la aplicación en tu celular o ingresando en www.medicus.com.ar / [Gestión Online](#) / [Consulta Médica Online](#).
- 2 En la consulta virtual, serás evaluado por un profesional de nuestro Servicio, quién te orientará e indicará cómo seguir.
- 3 Por último, llegás a la consulta presencial en algunas de estas especialidades: Odontología General, Odontopediatría, Endodoncia y/o Cirugía.

Tomamos todos los cuidados necesarios para una consulta presencial segura

- Te solicitamos que previo a presentarte:**
 - Higienices la boca en tu casa.
 - Concurras solo (excepto niños y pacientes con discapacidad).
 - Llegá con tapabocas y no te lo saques hasta la atención.
- Al llegar al Centro Medicus:**
 - Pasarás por el triage de ingreso (toma de temperatura y cuestionario).
 - Se te entregará protector para el calzado.
- Al ingresar al consultorio:**
 - Te colocarán babero protector y te indicarán como realizar un buche inicial.
 - Luego el profesional brindará la atención odontológica con aislación absoluta y succionador de alta potencia, de ser necesario, minimizando la aerosolización.
- Además, te informamos que la Guardia Odontológica 24 h. del Centro Medicus: Azcuénaga 910 - CABA, se encuentra activa solamente para casos de: dolor, molestias, traumatismos que involucran dientes u otros tejidos de la boca, hemorragias, infecciones de hueso producto de extracciones, re-cementado de prótesis fija, retoques de prótesis removible que duele en la boca al masticar, drenajes de infección y algunos tratamientos paliativos.**

Si tuvieras alguna consulta, podés escribirnos a triage.odontologia@medicus.com.ar

Seguimos trabajando para brindarte una atención de calidad.

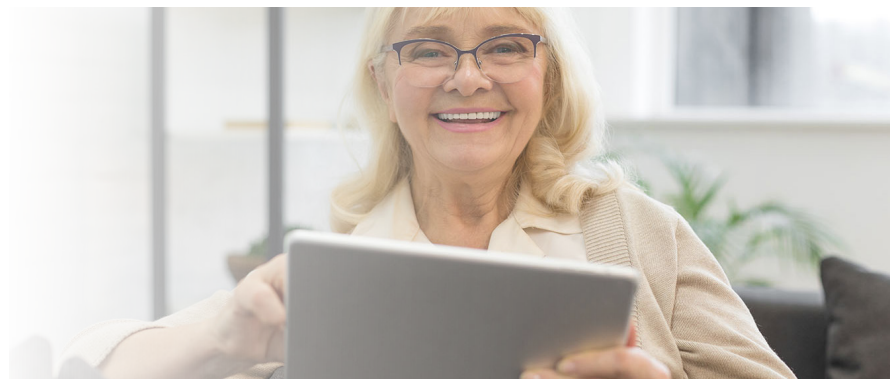


CENTRO MEDICUS DE SALUD MENTAL

Te recordamos que nuestro Centro Medicus de Salud Mental continúa brindando entrevistas de admisión virtuales (primera entrevista).

Así mismo y de acuerdo a las disposiciones vigentes, desde el 20 de agosto el Centro retomó su atención los días jueves de 10 a 17 h. únicamente con turno previo para entrevistas de admisión presencial para aquellos casos que por alguna razón no puedan realizarse en forma online.

Para más información y solicitud de turno:
recepcion.salud.mental@medicus.com.ar



Seguí cuidándote. No interrumpas los controles y la atención médica.

Si bien entendemos que en el contexto actual, las consultas médicas y los procedimientos ambulatorios debieran limitarse a situaciones especiales e impostergables, uno de los mayores riesgos de la pandemia por COVID-19 es que los pacientes con enfermedades crónicas suspendan sus controles por un largo tiempo.

Por ello, si sos paciente o familiar de un paciente con: diabetes (principalmente insulínica); enfermedad cardiovascular, renal, pulmonar o neurológica crónica; cáncer activo; cualquier otra enfermedad crónica o de base que implique la necesidad de un seguimiento frecuente, ES FUNDAMENTAL NO INTERRUMPIR LOS CONTROLES Y LA ATENCIÓN MÉDICA.

Te recordamos que disponés de las siguientes alternativas para tu atención médica:

CONSULTAS POR VIDEO LLAMADA CON PROFESIONALES DE NUESTROS CENTROS MEDICUS

La app **MEDICUS CONSULTA MÉDICA ONLINE** te permite, desde tu casa, contar con la opinión de un médico especialista, quién podrá orientarte, indicar estudios y expedir recetas online con tu medicación habitual.

Especialidades disponibles:

ALERGOLOGÍA / CARDIOLOGÍA / CLÍNICA ADULTOS / DERMATOLOGÍA / ENDOCRINOLOGÍA / GASTROENTEROLOGÍA / INFECTOLOGÍA / NEUMONOLOGÍA / NEUROLOGÍA / NUTRICIÓN / ODONTOLOGÍA / PEDIATRÍA / PROGRAMA ANTITABACO / TRATAMIENTO DEL DOLOR / TRAUMATOLOGÍA

Podés reservar un turno para tu consulta de manera sencilla descargándote la app en tu celular o desde www.medicus.com.ar / Gestión Online / Consulta Médica Online. Y ahora también podés ingresar desde la nueva app **Mi Medicus**.

ATENCIÓN SEGURA CON TURNO PREVIO EN CENTROS MEDICUS PARA CONSULTAS, CONTROLES Y REALIZACIÓN DE ESTUDIOS DE DIAGNÓSTICO

Nuestros Centros se encuentran disponibles para brindarte atención en la mayoría de las especialidades y prácticas médicas otorgando turnos presenciales con prioridad para asociados con factores de riesgo.

Aplicamos todos los protocolos de seguridad e higiene dispuestos por el Ministerio de Salud para brindar seguridad en todos los niveles de atención: adecuamos los espacios de espera y circulación, incorporamos la toma de temperatura al ingreso, cumplimos estrictamente con el distanciamiento social obligatorio en todas las áreas y brindamos capacitación constante a nuestro personal.

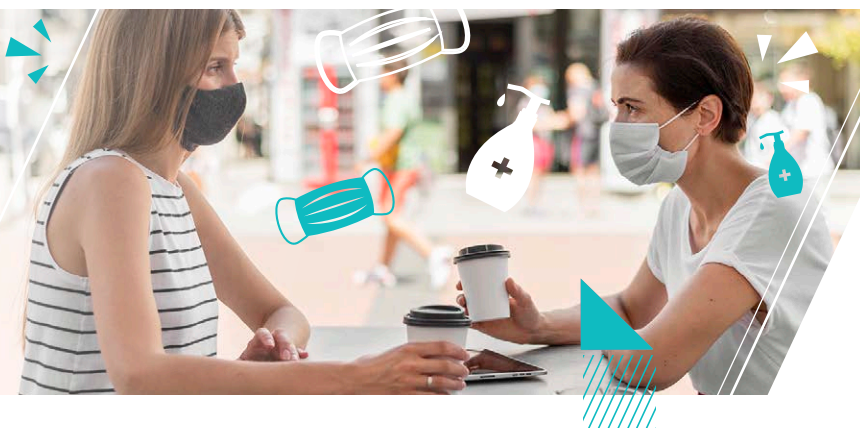
Asesorate y solicitá turnos para consultas y/o estudios disponibles:

CENTRAL DE TURNOS CENTROS MEDICUS • Lunes a viernes de 8 a 20 h.

📞 0800-333-3338 ó 4129-5066 ✉ centralturnos@medicus.com.ar 🐦 [@turnosmedicus](https://twitter.com/turnosmedicus)

⚠ Te recomendamos que ante cualquier circunstancia o cambio en tu estado de salud, te pongas en contacto con tu médico de cabecera.

MIEDO AL CONTAGIO Y NUEVA NORMALIDAD



Desde el surgimiento de la pandemia por Covid-19 se observa un denominador común que afecta a muchos: **el miedo**.

Este estado emocional puede definirse como una sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro que puede ser real o imaginario. El miedo no necesariamente es negativo, es una respuesta adaptativa que nos ha permitido preservarnos como especie. En este contexto incierto, es una emoción completamente normal que nos mantiene en estado de alerta y nos permite tomar medidas preventivas para evitar el contagio.

Sin embargo, hay que diferenciar entre una inquietud con relación a un tema que lo amerita y estar angustiado de forma tal que dicho estado nos impacte afectando quizás el sueño, el apetito y el estado de ánimo. Es decir, sentir miedo es normal, saludable y ayuda a tomar medidas útiles, pero su exceso puede provocar que nos bloqueemos e impedir que desarrollemos conductas adaptativas.

En la coyuntura actual, el único lugar donde nos sentimos “a salvo” pareciera ser nuestro hogar. El mundo exterior se ha convertido en un lugar peligroso, plausible de enfermarnos. También la sobreinformación puede generar un exceso de miedo, transformando así la capacidad de ayuda y adaptativa del mismo en un factor paralizador con consecuencias sumamente negativas.

Hay dos elementos básicos para el bienestar de los que nos sentimos privados en este momento: el control y la seguridad. La pérdida del control, la incertidumbre y la inseguridad han generado que, durante estos meses, muchas personas hayan experimentado dificultades para dormir, incremento de excesos (comida, tóxicos, etc.), así como diversas formas de síntomas fóbicos y obsesivos.

Con el fin de evitar llegar a estas emociones extremas, es fundamental que aprendamos a convivir con esta “nueva normalidad” hasta tanto contemos con la vacuna o un tratamiento eficaz para hacer frente al Covid-19. Esto implica ser responsables de nuestras acciones individuales respetando las medidas de prevención y el distanciamiento social en nuestro trabajo, ámbito personal, transporte, con nuestros amigos, familiares y pares.

Sabemos que sin la sociabilización los seres humanos no podemos sobrevivir, tendremos que reinventar las formas de socialización tradicionales.

Las medidas que tomemos en esta nueva normalidad están relacionadas con dos factores psicológicos y personales muy importantes:

1 la percepción del nivel de riesgo ante cada situación.

2 nuestra predisposición a asumir riesgos.

Ambos factores varían de acuerdo con los recursos e historia personal de cada uno, así como también de cuán vulnerables nos sentimos frente a determinada situación. A pesar de esta variabilidad es deseable que la toma de decisión para afrontar el riesgo sea más conservadora en toda la población. Sabemos que para intentar evitar el contagio el cuidarnos y cuidar al otro van de la mano; la responsabilidad individual, que no es sin solidaridad, es lo que nos viene ayudando y lo seguirá haciendo en igual o mayor medida en la nueva normalidad.

Mirando por ejemplo a Europa, el panorama parece alentador. Podemos pensar que retomaremos la “normalidad” y rutinas, ajustando aquellas variables que consideremos que podrían exponernos al contagio y adaptándolas a nuestras conductas cotidianas, continuando con medidas que ya hemos incorporado en estos meses: lavado de manos, sanitizantes, uso de tapabocas y distanciamiento social.

¿Qué puede ayudarnos a no caer en pánico y adaptarnos a la nueva normalidad?

Tratar de identificar las herramientas que están a nuestro alcance para darle utilidad a ese “miedo” que nos aqueja hoy: no exponernos a la sobreinformación, buscar el apoyo mutuo entre familiares y amigos, evitar caer en el exceso de pensamientos, valorarnos e identificar nuestras fortalezas durante este proceso, mantenernos activos, confiar en que la angustia puede ser un sentimiento pasajero del que podemos salir, tomar todas las medidas preventivas que nos ayuden a sentirnos tranquilos y minimicen el miedo al contagio.

Así, será más fácil retomar actividades que antes nos resultaban tan simples y hoy nos resultan ajenas como volver a nuestros trabajos y al colegio, realizar actividades deportivas al aire libre, llevar a nuestros hijos a la plaza o encontrarnos con seres queridos.

Incluso, quién sabe, este replanteo “obligado” de nuestra vida cotidiana, hasta podría llevarnos a sacar de esta experiencia nuevas conductas positivas tanto individuales como para el conjunto de la sociedad; como una mayor conexión interpersonal, un mejor balance entre la vida laboral y la personal, la valoración de aspectos que a veces damos por sentado, la elección de hábitos más saludables.

Tal vez, además de la vacuna, ese sea el verdadero desafío.

