

AÑO 37 | Nº 402 | ENERO 2021

INFORMEDICUS

Comunicación mensual para asociados



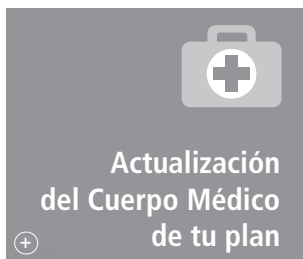
Nos seguimos cuidando.



Con Mi Medicus
tu cobertura médica
va con vos



Novedades en la cobertura de
anticonceptivos orales



Actualización
del Cuerpo Médico
de tu plan



Pago Online



Hábitos saludables en vacaciones



Con Mi Medicus

tu cobertura médica va con vos

La nueva app es ágil, fácil de usar y te brinda soluciones a todo lo que necesitás:

- ▶ CREDENCIAL DIGITAL
- ▶ GUARDIA - ESPERA VIRTUAL EN CENTROS PROPIOS
- ▶ ACCESO A CONSULTA MÉDICA ONLINE
- ▶ BÚSQUEDA EN CARTILLA
- ▶ LISTADO DE PROFESIONALES FAVORITOS
- ▶ GESTIONES ONLINE
(Autorizaciones - Reintegros - Facturación - Pago Online
Turnos en Agencias)
- ▶ TURNOS EN CENTROS MEDICUS
- ▶ VISUALIZACIÓN DE ESTUDIOS
- ▶ PROGRAMA DE BENEFICIOS Y DESCUENTOS



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.

Descargala en





Nos seguimos cuidando.

La situación actual respecto al Covid-19 nos obliga a seguir practicando las medidas de prevención necesarias para evitar el contagio.

Te recordamos las recomendaciones generales de cuidado para tu rutina diaria, paseos y vacaciones:

- Usá barbijo casero en la calle, en el trabajo y en los medios de transporte.
- Seguí lavándote las manos con frecuencia.
- Mantené una distancia mínima de 2 metros con los otros.
- Si vas a reunirte que sea en espacios abiertos o con buena circulación de aire y con barbijo.
- La reunión debe ser corta y con un máximo de 10 personas.
- No compartas cubiertos, vasos ni mate.
- Tosé y estornudá en el pliegue del codo.
- Limpiá las superficies y objetos de uso cotidiano.
- Ventilá a diario los ambientes.
- Evitá concurrir a lugares con mucha gente.
- En la playa o pileta, tené siempre tu alcohol en gel a mano, no compartas protector solar, toallón, anteojos de sol u otros objetos personales.

Contás con Pago Online

la forma más rápida y segura de abonar tu factura.

Disponible en la app **Mi Medicus** o desde www.medicus.com.ar



Para comenzar, logueate con tu usuario Medicus y luego seguí estos pasos:



① Accedé a la sección de Gestiones desde la app o la web y cliqueá en **Facturación**.

② Seleccioná la factura a pagar

- Ⓐ Si adeudás más de una cuota y sólo deseás pagar la más antigua debés clicar en el botón **PAGAR** que figura al costado del detalle de la misma. Una vez acreditado el pago se habilitará el siguiente pendiente.
- Ⓑ Si adeudás más de una cuota y deseás pagar todas de una sola vez debés clicar en el botón **PAGAR TODO**.

Automáticamente el sitio te redirigirá a la plataforma de pago

Seguí estos pasos para abonar la factura:

- ❶ Elegí el medio de pago.
Por el momento podés abonar con tarjetas de crédito y débito VISA, Mastercard y AMEX.
- ❷ Completá los datos de la tarjeta y clickeá en **PAGAR**.
- ❸ Una vez finalizada la transacción podés descargar el comprobante de pago.



③ Acreditación del pago

Finalizado el proceso, te llegará un correo electrónico con la confirmación del pago una vez aceptada y procesada la transacción. También podrás visualizar en tu perfil si el pago está "En Proceso" o "Pagado".



Además contás con otras alternativas para el pago de tu factura, para conocerlas ingresá en www.medicus.com.ar / Preguntas frecuentes / Facturación y métodos de pago.



Novedades en la cobertura de anticonceptivos orales

Queremos contarte que facilitamos el acceso al beneficio y desde ahora la receta médica no necesita autorización previa.

Te recordamos el circuito para uso de la cobertura:

1) Debés presentar el formulario correspondiente(*) y actualizarlo cada 12 meses contando desde el momento de presentación en Medicus. Agendate la fecha y recordá renovar tu planilla.

¿Cómo lo presento?

A. Tenés que cargar el formulario completado por tu médico junto con la orden médica en **Gestiones Online/Autorizaciones de la web** o en la **app Mi Medicus**.

B. Te llegará un mail con la confirmación de renovación.

2) Retirás la medicación en la farmacia(*). Para ello solo debés presentar la orden médica, te entregarán hasta 4 cajas en CABA y hasta 3 unidades en GBA e interior del país.

(*) Para descargar el formulario y acceder al listado de las farmacias de acuerdo a tu zona, ingresá a **www.medicus.com.ar / Preguntas frecuentes / Cobertura / Anticonceptivos orales**

CÓMO SOSTENER O ADQUIRIR HÁBITOS SALUDABLES EN VACACIONES

Es muy frecuente que algunas personas abandonen sus tratamientos nutricionales o que se relajen durante las vacaciones, con la intención de retomarlos al regresar a la rutina.

Al contrario también sucede que quienes estuvieron trabajando durante el año en cambios de alimentación y estilo de vida, al regresar de sus vacaciones descubren que lograron sostener hábitos, sintiéndose mejor, con más energía y hasta con un peso corporal menor.

Factores que impactan positivamente en la salud durante las vacaciones:

- **Mejor descanso:** al encontrarse libre de preocupaciones, el cuerpo se predispone a un sueño de mejor calidad y mayor cantidad de horas de descanso.
- **Reducción del estrés:** el estrés impacta negativamente en la calidad de vida y en términos alimentarios provoca desórdenes o salteo de comidas, lo que conlleva a malas elecciones de alimentos.
- **Mayor movimiento:** traducido en menor cantidad de horas sentado, las múltiples actividades como caminar por la playa, subir una montaña, realizar trekking por un cerro, jugar a la paleta, entre otras, ayudan a mantenerse más activo para quien no ha incorporado el hábito del ejercicio regular.
- **Buena alimentación:** No será difícil sostener buenos hábitos alimentarios si ya los tenés incorporados. Para aquellos que aún no lo han logrado van algunas recomendaciones.

Consejos nutricionales para el verano:

- Reemplazar las galletitas dulces y saladas por frutas que podés llevar lavadas y trozadas en un recipiente para consumir como snack. Pueden ser: uvas, cerezas, frutillas, banana, ciruelas.
- Evitar tomar gaseosas con o sin azúcar. Reemplazar estas bebidas por agua, limonadas, agua con frutas cortadas dentro. Beber mucho líquido ayuda a mantenerse hidratado.
- Los licuados y ensaladas de frutas están siempre disponibles en la playa. Evitar el agregado de azúcar.
- Elegir opciones de comida rápida pero saludable:
 - Sandwich de pan integral con hummus, tomate, lomito, palta, rúcula.
 - Ensaladas con lentejas, zanahoria, papa, arvejas, huevo duro.
 - El choclo a media mañana o tarde para evitar picoteos de galletitas.
- Optar por snacks de frutas secas como almendras, nueces, pistachos, maní o frutas desecadas como arándanos y uvas pasas para acompañar con mate amargo.
- Algún permitido: Siempre que la alimentación del día sea equilibrada, rica en fibra y variada no hay problema en comer una factura o algo tentador apelando a las señales de saciedad.



Actualización del Cuerpo Médico de tu plan

HAN SIDO INCORPORADOS A MEDICUS EN:			AZUL	BLANCA / CELESTE	CORPORATE / FAMILY	IMC / INTEGRA	INTEGRA 2	IMET / TEM	CENTROS MEDICUS
ZONA SUDESTE									
NEUMONOLOGÍA									
DR. TERRON, FEDERICO SEBASTIÁN	AV. MITRE N° 476 1° A - AVELLANEDA	4222-0947	■	■	■	■	■		
ZONA SUDOESTE									
NUTRICIÓN									
LIC. MANNARINO, ADRIANA SUSANA	MANUEL CASTRO 318 - LOMAS DE ZAMORA	4245-8022 / 6062-6707	■	■	■	■	■		
HAN CAMBIADO DE DOMICILIO Y/O TELÉFONO EN:									
CABA									
CIRUGÍA DE CABEZA Y CUELLO									
DR. DE LA FUENTE, MARTÍN OSVALDO	AV. PUEYRREDÓN 1737 PB DTO "B"	4770-0623	■	■	■	■	■		■
HAN DEJADO DE PERTENECER A MEDICUS:									
CABA									
DERMOPATÓLOGO									
DR. CASAS, JOSÉ GABRIEL	JOSÉ E. URIBURU 541 PISO 6° DTO "C"	4371-5402	■	■	■	■	■	■	■
KINESIOLOGÍA									
LIC. MARTÍNEZ, GRACIELA LIDIA	11 DE SEPTIEMBRE 2140 PISO 2° DTO "A"	4788-2039	■	■					
LIC. PORTILLO, JORGE ALBERTO	ENTRE RÍOS 2942 PISO 5° DTO "B"	4482-4109	■	■	■	■	■		
REUMATOLOGÍA									
DRA. ORTIZ, VIRGINIA GRACIELA	ADOLFO ALSINA 2248 PISO 5 DTO "A"	4953-3527	■	■	■	■	■		
ZONA NORTE									
FONOAUDILOGÍA									
LIC. SCHIAPPAPIETRA, MARÍA MARCELA	RAVELO 12 - SAN ISIDRO	4719-6396	■	■	■	■	■	■	■
	BLANCO ENCALADA 158 - SAN ISIDRO	4765-1902 / 5474	■	■	■	■	■	■	■