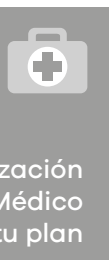


Apto físico para actividad deportiva en Centros Medicus



Recomendaciones para un cerebro saludable



Actualización
del Cuerpo Médico
de tu plan



Encuentros
virtuales del mes

Novedades en anticonceptivos orales



Ganá entradas para ir al cine





APTO FÍSICO PARA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN CENTROS MEDICUS

Solicitá turno y tenelo en 2 horas.

El apto físico para deportes es ideal para conocer tu nivel de condición física y detectar de manera precoz patologías cardiovasculares.

Te permite realizar actividad deportiva de forma segura y cuidando tu salud. Tiene validez durante un año.



Consta de 3 pasos:

- Un interrogatorio médico.
- Un examen físico.
- Estudios complementarios (laboratorio, electrocardiograma y otros estudios cardiológicos en caso que el cardiólogo lo crea necesario).

¿Cómo y dónde hacerlo?

Mediante un circuito coordinado en **CENTROS MEDICUS AZCUÉNAGA y BELGRANO**.

Lo hacés en sólo 2 horas y te llevás tu certificado de apto físico.

En el caso que no estés apto, te retirás con las indicaciones médicas a seguir.

Requisitos al momento del turno

Es sumamente importante que te presentes con:

- 8 h. de ayuno.
- Ropa deportiva y zapatillas.

Te recordamos los canales disponibles para solicitar turnos:

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

0800-333-3338 11 4029-5500



22 de julio – Día mundial del cerebro

Recomendaciones para un cerebro saludable

El cerebro es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo y hay mucho que podemos hacer para cuidarlo y mantenerlo en pleno funcionamiento desde edad temprana, disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades neuro degenerativas en la vejez.

> Desafiar los actos automáticos.

Proponete hacer lo contrario a lo que hacés siempre. Por ejemplo usar la mano o pierna menos hábil para comer, lavarse los dientes o patear la pelota.

Buscar caminos alternativos para llegar al trabajo o a tu casa aunque a veces resulten más largos.

> Ejercitar las memorias.

La memoria geográfica se la ejercita visualizando los trayectos que habitualmente hacés con el mayor de los detalles. También podés hacer un croquis del lugar donde vivís o trabajás.

La memoria prospectiva se la entrena intentando recordar las tareas o cosas que tenés que hacer durante el día.

> Practicar la atención y la concentración.

Estas funciones cognitivas se las entrena con juegos de mesa, solitarios, crucigramas, juegos de cartas, entre otros. Otra forma de ejercitarlas es a través de la práctica del mindfulness (atención plena) que consiste en prestar atención a la respiración y a estar presente.

> Ejercer la capacidad de razonar.

Por ejemplo debatiendo junto a otros sobre temas de interés, actualidad, películas y libros.

> Entrenar la capacidad de planificar.

Ejercitala poniendo en marcha proyectos, metas y/o viajes. La tarea consiste en ser conscientes de los pasos previos para lograr los mismos.

> Manejar el estrés.

Las prácticas corporales y/o meditativas permiten modular el estrés y equilibrarnos.

> Practicar la curiosidad.

La propuesta puede ser que prestes atención a la letra de una canción ya escuchada o a que descubras detalles de un sitio ya conocido.

> Alimentar las relaciones afectivas.

El aislamiento es contraproducente para el cerebro. Somos seres sociales y el contacto con el otro es fundamental.

> Fomentar el buen descanso.

Se recomienda dormir entre 7 u 8 horas diarias. También podés hacer una siesta de 30 minutos o una pausa relajante de 15 para recobrar energías.

> Controlar la presión arterial.

La hipertensión es el principal factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares. La visita al médico una vez al año para hacerse un chequeo médico es una práctica preventiva.

> Llevar una dieta equilibrada.

Lo ideal es reducir el exceso de grasas animales y sal; y aumentar el consumo de frutas y verduras.

> Procurarse hábitos de vida saludable.

Es aconsejable evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas, ya que son nocivos para el organismo.





♦ **Novedades en la cobertura de anticonceptivos orales**



Te informamos que **la cobertura de anticonceptivos orales para mayores de 16 años no requiere autorización previa.**

Ya no será necesario que tu médico/a complete el formulario cada 12 meses.

Serán entregados solo presentando la orden médica, con la indicación de “Tratamiento prolongado”, en las farmacias de acuerdo a tu zona.

En **CABA**, te entregarán hasta 6 cajas según prescripción médica, retirando así, cada 6 meses.

La entrega se realiza en la farmacia CMD, Marcelo T. de Alvear 2383, de lunes a viernes de 9 a 18.30h. y sábados de 9 a 12h.

En **GBA e interior del país**, te entregarán hasta 3 cajas según prescripción médica en las farmacias autorizadas.

[Ver farmacias adheridas GBA.](#)

[Ver farmacias adheridas Interior del país.](#)



GANÁ ENTRADAS PARA IR AL CINE

**¡Hacé que tus vacaciones de invierno
comiencen en el cine!**

Participá del sorteo y ganá entradas para ver tu película favorita.
Anunciaremos 10 ganadores de 4 entradas.



¿Cómo tenés qué hacer?

Ingresá a nuestro Instagram @medicus_sa, buscá el posteo del sorteo
y seguí las instrucciones. Tenés tiempo hasta el 15 de julio.



ENCUENTROS VIRTUALES DE JULIO



ORIENTACIÓN VOCACIONAL

🕒 12 de julio - 18 h.
📍 Plataforma TEAMS
Duración 1 hora

[Accedé haciendo click aquí.](#)

A esta altura del año, es probable que la mayoría de los adolescentes que están cursando quinto año comiencen a preguntarse qué hacer después del secundario: a qué dedicarse, qué carrera seguir, etc. Dar respuesta a estas preguntas no es nada fácil.

El abanico de posibilidades es muy amplio y requiere de conocimiento para no perder de vista propuestas más innovadoras que se alejan de las carreras tradicionales.

Es importante acompañar a los chicos que atraviesan este momento de decisión que llevará en cada uno el tiempo que sea necesario.

¿Por qué es importante realizar un proceso de Orientación Vocacional? ¿En qué consiste? ¿Cuánto tiempo lleva? ¿De qué manera los padres pueden acompañar a sus hijos en la elección?

Disertante: Lic. Patricia Rodríguez, coordinadora de psicopedagogía del equipo de niños y adolescentes del Centro Medicus de Salud Mental.

SALUD DE LA MUJER: SCREENING EN GINECOLOGÍA

🕒 14 de julio - 18 h.
📍 Plataforma TEAMS
Duración 1 hora

[Accedé haciendo click aquí.](#)

En el contexto de una mujer sana y asintomática que concurre a la consulta ginecológica por control, ¿qué tipo de controles son necesarios y cuándo realizarlos? ¿Qué estudios preventivos han demostrado más beneficio? No siempre pedir más estudios se relaciona con mejor cuidado.

En este encuentro las mujeres podrán aprovechar para sacarse todas estas dudas y consultar cualquier otra inquietud relacionada con la salud ginecológica.

Disertante: Dr. Federico Nolting, médico ginecólogo.

DIABETES: ¿CÓMO INCREMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA VIDA DIARIA?

🕒 27 de julio - 11 h.
📍 Plataforma MEET
Duración 1 hora

[Accedé haciendo click aquí.](#)

La actividad física es uno de los pilares en el tratamiento de la diabetes, junto con la alimentación, la medicación y la educación diabetológica. También es uno de los hábitos más difíciles de incorporar a la vida diaria. Hablaremos sobre la importancia de generar prácticas saludables y encontrar alternativas para lograr sumar el ejercicio a las rutinas.

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

Actualización del Cuerpo Médico de tu plan

HA SIDO INCORPORADO A MEDICUS EN:								
CABA								
NEUMONOLOGÍA								
DRA. BARRO, ANALÍA	ARENALES 3743 PB	15-4437-9413						
HAN CAMBIADO DE DOMICILIO Y/O TELÉFONO EN:								
CABA								
CARDIOLOGÍA								
DRA. CHISARI, CARINA MÓNICA	PEÑA 3190	4805-7433						
GASTROENTEROLOGÍA								
DRA. ALTUNA, IRENE MARÍA RITA	OTAMENDI 629	4982-8184						
GINECOLOGÍA-OBSTETRICIA								
DRA. GOLCEKER, ADRIANA CLAUDIA	AV. NAZCA 3177 PISO 2° DTO "26"	2064-6218 / 15-2369-5948						
SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: JUNÍN 1054 PB, CABA. TEL: 4829-1654 / 4825-4017								
NEUROTOLOGÍA - OTORRINOLARINGOLOGÍA								
DRA. GRINSTEIN, GABRIELA BETTINA	THAMES 2486 PB	4963-1491						
ZONA OESTE								
CLÍNICA MÉDICA - INFECTOLOGÍA								
DRA. PIAZZA, RITA MARÍA	AV. RIVADAVIA 1393 PISO 2° DTO "A" - RAMOS MEJÍA	4658-1865						
ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA								
DR. RÍO, EDUARDO MANUEL	GRAL. OCAMPO 2599 - SAN JUSTO	15-2265-6450						
SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: AV. DEL LIBERTADOR 4992 PB DTO "1", CABA. TEL: 15-2513-0435								
REUMATOLOGÍA								
DR. ZERBI, HUGO	ESPORA 794 - RAMOS MEJÍA	4873-4673						
HAN DEJADO DE PERTENECER A MEDICUS:								
ZONA NORTE								
CLÍNICA MÉDICA								
DR. FERNÁNDEZ DE OLIVEIRA, DIEGO	MONSEÑOR MAGLIANO 3041- SAN ISIDRO	4735-4004/ 4411						
ZONA SUDOESTE								
ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA								
DRA. ROBLE, LILIANA EUGENIA	RIVERA 335 - LOMAS DE ZAMORA	4245-8066						
LA DIRECCIÓN MÉDICA DE MEDICUS LAMENTA COMUNICAR EL FALLECIMIENTO DEL DR. MARTY, ALBERTO J.E QUIEN SE DESEMPEÑABA EN LA ESPECIALIDAD DE CLÍNICA MÉDICA								

Actualización del Cuerpo Odontológico de tu plan

HA SIDO INCORPORADO A MEDICUS EN:			POM	POC	POT
ZONA NOROESTE					
ODONTOLOGÍA GENERAL					
DR. MIÑONES, GASTÓN HORACIO (Y EQUIPO)	PELLEGRINI 1851 PB "1"- SAN MARTÍN	4754-0889			
SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: JUNÍN 1359 CABA, TEL: 4806-2746 / 15-6612-6794					
HA DEJADO DE PERTENECER A MEDICUS:					
CABA					
ODONTOLOGÍA					
DRA. MORISSET, MARÍA FLORENCIA	AV. SANTA FÉ 2521 PISO 1 DTO "D"	4822-6585			