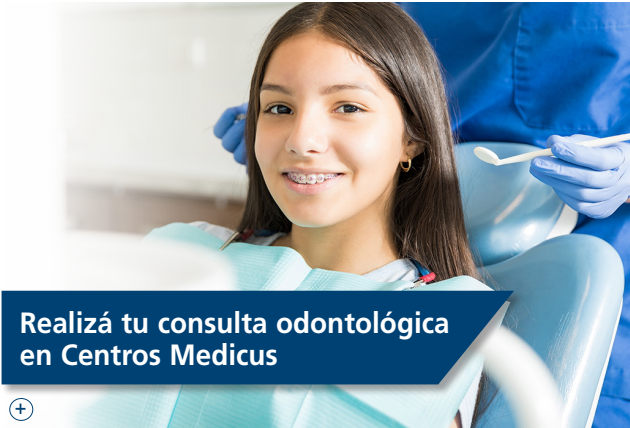


AÑO 36 | Nº 395 | JUNIO 2020

INFORMEDICUS

Comunicación mensual para asociados



Realizá tu consulta odontológica
en Centros Medicus





Todas tus gestiones
en un solo lugar
www.medicus.com.ar





Cuidate,
dale continuidad
a tus tratamientos
médicos.





Actualización
del Cuerpo Médico
de tu plan





El impacto de la cuarentena
en los hábitos alimentarios





Cómo afrontar
la nueva dinámica escolar



Todas tus gestiones en un solo lugar www.medicus.com.ar



Seguimos sumando nuevas soluciones digitales a nuestra web para que puedas realizar todas tus gestiones de manera ágil, sencilla y sin necesidad de trasladarte.

RESOLVÉ TODO EN UN CLICK:

Gestiones administrativas:

AUTORIZACIONES / REINTEGROS / SOLICITUD DE MEDICARD / CREDENCIAL PROVISORIA / ALTA DÉBITO AUTOMÁTICO / ACTUALIZACIÓN DE DATOS PERSONALES / CAMBIO DE DOMICILIO / VISUALIZACIÓN DE FACTURA Y DESCARGA DE CUPÓN DE PAGO / PAGO ONLINE / CONSULTA DE CARTILLA / ACCESO FORMULARIOS DE COBERTURA

Gestiones médicas en Centros Medicus:

PEDIDO DE TURNOS PARA CONSULTAS Y ESTUDIOS / VISUALIZACIÓN DE RESULTADOS DE LABORATORIO Y ESTUDIOS POR IMÁGENES / CONSULTA MÉDICA ONLINE EN ESPECIALIDADES PARA SEGUIMIENTO, CONTROL Y RECETAS



Debido a la situación actual, la mayoría de nuestras agencias aún permanecen cerradas, iremos dándole apertura a medida que las jurisdicciones correspondientes lo autoricen.

Como la prioridad continúa siendo el cuidado de nuestros asociados y colaboradores, en las mismas solo brindaremos atención presencial con turno previo para aquellos trámites que no puedan realizarse digitalmente. En esos casos, ingresá a: www.medicus.com.ar / **Gestión Online** / **Turnos en Agencias**

Además, contás con todos los canales de comunicación del Centro de Atención al Asociado:
Lunes a viernes de 8 a 20 h. | ☎ 0800-333-7624 | ✉ contactenos@medicus.com.ar



Realizá tu consulta odontológica en nuestros Centros. 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 suctor 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.



Cuidate,
dale continuidad a
tus tratamientos médicos.



Los controles médicos son muy importantes para tu salud.

Por ello, para darle continuidad a los tratamientos ya iniciados o realizar nuevas consultas, contás con una herramienta ágil y segura.

Medicus Consulta Médica Online te permite, desde tu casa, acceder a la opinión de un médico clínico o especialista de nuestros Centros Medicus, quién a través de una video consulta podrá orientarte, indicar estudios y expedir recetas online con tu medicación habitual.

Cada consulta queda guardada dentro de tu historia clínica personal como así también el registro y acceso a tus estudios previos.

Esta modalidad virtual es ideal para que aquellos pacientes con patologías crónicas puedan ser atendidos por su médico de cabecera.

Contás con las siguientes especialidades:

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

Podés solicitar un turno de manera sencilla en cualquiera de las especialidades disponibles, descargándote la app en tu celular o ingresando en www.medicus.com.ar / **Gestión Online** / **Consulta Médica Online**

El impacto de la cuarentena en los hábitos alimentarios y sus consecuencias anímicas

Durante esta etapa de aislamiento es probable que, para algunas personas, permanecer en casa pueda incrementar el riesgo de caer en conductas perjudiciales para su alimentación.

Los hábitos se modificaron, aquellos que viven solos pero salían a trabajar y tenían una vida socialmente activa, ahora se encuentran sin estas posibilidades, y los que conviven, se encuentran teniendo que compartir las 24 horas diarias. Esto genera consecuencias, obviamente, según la vulnerabilidad psíquica de cada uno, la fragilidad emocional y aún más si la persona tenía alguna patología previa relativo a lo alimentario.

La ansiedad, el aburrimiento, la incertidumbre, la angustia son disparadores que impactan directamente en una conducta relacionada a la comida, recurriendo a la misma como vía de escape para tapar esa emoción. La comida funciona así como el recurso para gratificar, premiar, calmar la tristeza o el vacío.

En aquellas personas con miedo excesivo a subir de peso, el hecho de tener la comida más a mano o guardada en las alacenas, sumado a la circunstancia de no poder salir a realizar actividad física planificada, ponen de manifiesto cambios en su estado de ánimo, mal humor, irritabilidad, encierro en el momento de sentarse a comer, reducción de las porciones.

En otros casos, el acopio de comida favorece el “picoteo y los atracones” provenientes de exceso de ansiedad, y un consecuente aumento de peso.

¿Cómo hacer para regular estas emociones que llevan a tener conductas que repercuten directamente en el estado anímico, provocando culpa, malestar y consecuencias no deseadas en el cuerpo?



Algunas recomendaciones para generar buenos hábitos:

- Elaborar un plan que priorice una alimentación equilibrada incluyendo todos los grupos de alimentos y respetando las cuatro comidas diarias.
- Apelar a colaciones saludables.
- Planificar las compras.
- Mantenerse hidratado.
- Tener un buen descanso diario.
- Realizar actividad física de manera moderada, evitando así también la posibilidad de lesiones.
- Quienes estén solos, es necesario que mantengan comunicación con amigos y familiares a través de la tecnología.
- En el caso de aquellos que convivan en familia, ésta debe convertirse en sostén y apoyo.
- Procurarse momentos recreativos diarios: leer, mirar películas, escuchar música o aprender algo nuevo.

Cómo afrontar la nueva dinámica escolar



El aislamiento social, preventivo y obligatorio modificó nuestra vida cotidiana en muchos aspectos. El cambio de modalidad de las clases convirtió a los hogares en una extensión de la escuela, muchas veces fallida.

El nuevo formato de clases llegó para quedarse por un largo tiempo, dificultando la adaptación de quienes comenzaban el nivel inicial, en primaria o secundaria. Los docentes dictan clases online a un grupo heterogéneo de alumnos virtuales de los que se espera comprensión y seguimiento de las consignas.

Es difícil transmitir una idea sobre algo desconocido a niños pequeños porque determinados aprendizajes sólo pueden darse en el marco de la escolaridad y en un ámbito compartido por pares y docentes.

En los más chicos, lograr que entiendan lo que significa una tarea resulta complejo porque nunca la tuvieron antes. En los más grandes, es difícil desterrar la idea de que no están de vacaciones y que deben atender, escribir, cumplir con trabajos, etc.

Además algunos colegios envían excesiva cantidad de deberes, hace que los chicos pidan más ayuda a sus padres.

La falta de un cronograma de horarios similar al de la concurrencia a clases desorganiza, y resulta complejo ordenar la dinámica familiar en función de horarios virtuales, más aún cuando son varios los niños en el hogar y no alcanzan las computadoras o celulares.

¿Cómo no sucumbir ante tantas demandas cuando intentamos conciliar la vida laboral con la doméstica?

Es difícil mantener rutinas de estudio y de tareas que se ordenen inteligentemente con los horarios de alimentación, sueño y recreación. Pero vale la pena tener en cuenta algunas recomendaciones:

- » La corresponsabilidad es necesaria entre los adultos para poner límites pero también para distribuir todas las tareas en casa.
- » Es importante que los chicos colaboren con los quehaceres domésticos: ocuparse de acomodar su cuarto, preparar el desayuno o retirar los platos de la mesa.
- » Si antes de la pandemia no eran autónomos en el momento de hacer los deberes escolares, es difícil que ahora mágicamente lo sean. Por eso es bueno acompañarlos sin resolver por ellos, sino guiándolos desde cerca e instándolos a continuar solos aunque cometan errores.
- » Pautar horarios de atención a clases, de realización de deberes, de comidas y recreación.
- » Respetar los momentos de descanso y sueño.
- » El cuidado de los hijos y el acompañamiento afectivo y escolar, pueden distribuirse estableciendo acuerdos según las demandas de cada integrante.
- » La modalidad de responsabilidad compartida con la que se maneje la familia puede enseñar contenidos mucho más importantes para la vida de los chicos que los puramente escolares.

Actualización del Cuerpo Médico de tu plan

HAN SIDO INCORPORADOS A MEDICUS EN:									
CABA									
PEDIATRÍA									
DRA. SILVA, CAROLINA ANDREA	PJE. EL MIRASOL 513	6699-7151							
HAN CAMBIADO DE DOMICILIO Y/O TELÉFONO EN:									
CABA									
CARDIOLOGÍA INFANTIL									
DR. FERNÁNDEZ, MARIANO JAVIER	CNEL. RAMON FALCÓN PISO 3	6379-7439							
CIRUGÍA VASCULAR PERIFÉRICA									
DR. PARDO, JUAN IGNACIO	AV. SANTA FÉ 2534 PISO 1º DTO “B”	5275-0433							
GINECOLOGÍA-OBSTETRICIA									
DR. BIGOZZI, MIGUEL ANGEL (H)	O’HIGGINS 2062 STO PISO SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE MARCELO T. DE ALVEAR 2439, TEL: 4965-1100 / 6500	5217-1210							
ZONA OESTE									
KINESIOLOGÍA									
LIC. FONTANA, GUILLERMO IGNACIO	SANTA FÉ 820 PISO 1º DTO “A”- MORÓN	5193-7073							
ZONA SUDOESTE									
PEDIATRÍA									
DRA. MARTÍNEZ, MARÍA ALEJANDRA	SEGUI 1839 - LAVALLOL CAMBIA LÍNEA TELEFÓNICA	1544047980							
HAN DEJADO DE PERTENECER A MEDICUS:									
CABA									
PEDIATRÍA									
DR. BUSCAGLIA, JUAN CARLOS	MONTEVIDEO 1192 1RO F	4814-3641							
ZONA NORTE									
OFTALMOLOGÍA									
DR. GARCÍA, ERNESTO GUSTAVO	PILAR POINT SHOPPING ESTANISLAO LÓPEZ 538 OF. 220 P2º 538- PILAR	(0230) 4663220							
ZONA SUDOESTE									
KINESIOLOGÍA									
LIC. GRANDE DE DUBINI, MABEL CARMEN	DR. MELO 2526- LANÚS	4249-3739 / 4247-0906							