

Encontranos en Whatsapp



CENTRO MEDICUS BELGRANO

El lugar para
tus próximos estudios



Actualización
del Cuerpo Médico
de tu plan



Encuentros
virtuales del mes

¿Qué es el estrés y cómo prevenirlo?





Encontranos en Whatsapp

 **11 4029-5500**

Escribinos de lunes a viernes de 8 a 20 h.
para resolver las siguientes consultas:

- Facturación y pagos (solo disponible para el titular)
 - Consultar tu deuda
 - Descargar las últimas 5 facturas
 - Pagar tu factura
 - Descargar el comprobante de pago
 - Informar el pago por transferencia o depósito
- Solicitar turnos para consultas en Centros Medicus
- Consultar la cartilla



Te contamos que además contás con la app **Mi Medicus** y la web **www.medicus.com.ar** para realizar tus gestiones online de manera ágil y sencilla.



Para tus próximos estudios
y chequeos confía en nuestro

CENTRO MEDICUS BELGRANO



Contamos con los mejores especialistas y un moderno equipamiento para brindarte una atención exclusiva en la realización de los siguientes estudios:



SALUD DE LA MUJER

En el **Espacio Mujer** te brindamos la posibilidad de hacer los chequeos específicos a través de un circuito coordinado:

- Mamografía digital
- Mamografía magnificada o focalizada.
- Tomosíntesis
- Ecografía y Eco doppler mamario
- Ecografía y Eco doppler ginecológico.
- Punciones mamarias



ESTUDIOS CARDIOLÓGICOS

- Ecocardiografías:
 - Eco bidimensional
 - Eco doppler color
 - Eco estrés
- Ecocardiograma pediátrico
- Ergometría de 12 derivaciones
- Holter de 3 canales
- Presurometría



ECOGRAFÍAS

Convencionales: Abdominal, Aorta abdominal, Cadera, Cuello, Mano, Hepatobiliar, Partes blandas (muscular), Renal, Pancreática, Suprarrenal, Tiroidea, Prostática, Transvaginal, Testicular.

Eco doppler: Aorta abdominal, Arterial miembro inferior/superior, Arterias renales, Hepático, Obstétrico, Scan fetal, Testicular, Translucencia nuchal, Venoso miembro.



RADIOLOGIA CONVENCIONAL DIGITAL (*)



LABORATORIO DE ANALISIS CLÍNICOS (**)

Te esperamos en:

♦ **CENTRO MEDICUS BELGRANO: Cuba 1886 - CABA**

Podés conocer todos los servicios y atenciones disponibles en el Centro ingresando aquí.

Te recordamos los canales disponibles para solicitar turnos:

Turnos online desde **App Mi Medicus** o **www.medicus.com.ar**

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

0800-333-3338 11 4029-5500

(*) Sin turno previo

(**) Podés concurrir sin turno de lunes a viernes 7 a 12 h, sábados 8 a 11 h.



¿Qué es el estrés y cómo prevenirlo?

El estrés es una reacción psicofisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Es una respuesta natural, universal y necesaria para la supervivencia.



Cuando esta respuesta natural se da en exceso puede contribuir en la aparición de enfermedades y/o anomalías que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.

TIPOS DE ESTRÉS

• EUSTRÉS (Estrés funcional)

Es el nivel de respuesta proporcional al estímulo que cumple con una función adaptativa y ayuda a la persona a enfrentarse con éxito a una situación. Es una condición necesaria y normal.

• DISTRÉS (Estrés disfuncional)

Es un nivel de activación del organismo, a nivel físico y psicológico, excesivo o inadecuado a la demanda de la situación, que si se prolonga puede tener consecuencias negativas para la persona. En ello tienen mucho que ver las demandas del entorno, los recursos propios para afrontarlas, así como nuestra propia valoración al respecto.

INTERACCIÓN ENTRE PENSAMIENTO, EMOCIÓN Y SENSACIONES FÍSICAS

En general tendemos a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros. Cuando en realidad es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas.

Si el estrés se cronifica se pueden ver afectadas la salud, las relaciones interpersonales, el desempeño profesional o académico de quien lo padece.

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS CRÓNICO

- Enfermedades
- Baja en el rendimiento o desempeño laboral
- Accidentes
- Problemas interpersonales
- Malestar
- Quejas somáticas
- Trastornos cardiovasculares
- Enfermedades virales
- Dolores de cabeza
- Insomnio
- Fatiga
- Trastornos del estado de ánimo
- Abuso de sustancias
- Depresión
- Trastornos de ansiedad
- Problemas de memoria

CONSEJOS PARA PREVENIR EL ESTRÉS

- Establecé prioridades. Decidí qué tareas se deben hacer y cuáles pueden esperar. Aprendé a decir no ante pedidos nuevos si estás abrumado/a.
- Tomate tiempo para hacer actividades relajantes como leer, pintar, meditar, hacer yoga o jardinería.
- Intentá no dejarte arrastrar por patrones de pensamientos negativos. Enfocate en lo que lograste, no en aquello que no pudiste hacer.
- Hacé ejercicio con regularidad. Una caminata moderada de 30 minutos por día puede ayudar a levantarte el ánimo y reducir el estrés.
- Pedí ayuda a amigos, familiares o grupos de la comunidad ante situaciones de estrés por asuntos laborales o personales como por ejemplo el cuidado de un ser querido.
- Consultá a un profesional de la salud mental.



ENCUENTROS VIRTUALES DE JUNIO



¿QUERÉS DEJAR DE FUMAR?

15 de junio - 18 h.
 Plataforma TEAMS
Duración 1 hora

Accedé haciendo click aquí.

Si estás pensando en la posibilidad de dejar de fumar, te invitamos a participar de este encuentro donde abordaremos distintos temas vinculados a la problemática del fumador como la adicción a la nicotina, los fantasmas de la deshabitación, las recaídas y especialmente las opciones de tratamiento disponibles en la actualidad.

Además, compartiremos inquietudes, vivencias y mitos con el objetivo de animarte a comenzar el proceso para dejar el hábito.

Disertante: Dra. Romina Denis, médica clínica del Centro Medicus Azcuénaga.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

21 de junio - 18 h.
 Plataforma TEAMS
Duración 1 hora

Accedé haciendo click aquí.

Los TCA se caracterizan por una alteración en la alimentación, asociada a múltiples complicaciones tanto orgánicas como psicológicas que afectan el comportamiento psicosocial de quien lo padece.

Te invitamos a sumarte a la charla para conocer más sobre el vínculo que nos une a la comida y la influencia de la pandemia.

Disertante: Lic. Fernanda Barros, Coordinadora del equipo de Trastornos de conducta alimentaria del Centro Medicus de Salud Mental.

DIABETES: ¿ES IMPORTANTE EL AUTOCONTROL DE LA GLUCOSA?

29 de junio - 11 h.
 Plataforma MEET
Duración 1 hora

Accedé haciendo click aquí.

Autocontrolar las glucemias, de acuerdo a las indicaciones del médico, manifiesta que tenemos presentes los objetivos del tratamiento y estamos pudiendo tomar decisiones acertadas gracias a una correcta educación diabetológica.

También hablaremos de los valores de laboratorio, cuáles son y qué significa cada uno.

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

Actualización del Cuerpo Médico de tu plan

HAN SIDO INCORPORADOS A MEDICUS EN:								
CABA								
DERMATOLOGÍA								
DR. SANZ, ALEJANDRO	PARAGUAY 2068 PISO 4° DTO "B"	4961-66782						
OTORRINOLARINGOLOGÍA								
DR. MENDILAHARZU, AGUSTÍN	JUAN B. AMBROSETTI 92 PISO 2° DTO "D"	4902-4314 / 4903-9941						
DR. VILLAZUELA, GASTÓN	AV. GARCÍA DEL RÍO 4062 PISO 8° DTO "E"	4546-3086 / 15-4419-0305						
SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: ALBERDI 4975, CASEROS. TEL: 4734-5004								
PEDIATRÍA								
DR. ARAYA URQUIZA, SERGIO ALEJANDRO	AV. SANTA FÉ 3307 PISO 7° DTO "D"	15-5038-0411						
ZONA OESTE								
CARDIOLOGÍA- ELECTROCARDIOGRAMA								
DR. CAPARROS, JUAN MANUEL	GRAL. FÉLIX OLAZABAL 1044 DTO "492"- ITUZAINGÓ	15-5484-8144						
HAN CAMBIADO DE DOMICILIO Y/O TELÉFONO EN:								
CABA								
KINESIOLOGÍA								
LIC. TASSANO, PATRICIA MÓNICA	LLAVALLOL 3053 PB "1"	4555-1472						
ZONA NORTE								
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA								
DRA. COPELLO, MARÍA LAURA	MARTÍN J. HAEDO 1599 - FLORIDA	4795-1824						
ZONA SUDOESTE								
TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA								
DR. CONVERTI, CARLOS JORGE	LAPRIDA 785 - LOMAS DE ZAMORA	6070-7492 / 15-5651-0054						
HAN DEJADO DE PERTENECER A MEDICUS:								
CABA								
CARDIOLOGÍA INFANTIL								
DR. ITHURALDE, MARIANO	AZCUÉNAGA 1077 PISO 3° DTO "A"	5031-7374/ 75/ 76 - 1527619027						
FONOAUDIOLOGÍA								
LIC. JUNQUET DE LEONE, SUSANA ALICIA	MARCELO T. DE ALVEAR 2345 PB DTO "B"	3964-5196						
ZONA NOROESTE								
GINECOLOGÍA-OBSTETRICIA								
DR. POISSON, EDUARDO JULIO	MUÑOZ 1637 PISO 1° DTO "C" - SAN MIGUEL	4451-7123 / 4664-5492						
PEDIATRÍA								
DRA. MACRI, MARÍA VANESA	SALGUERO 2471 - SAN MARTÍN	4753-7406						
ZONA SUDESTE								
OFTALMOLOGÍA ADULTO E INFANTIL								
DRA. IURESCIA, ALEJANDRA CONCEPCIÓN	COLÓN 42 - QUILMES	15-4577-4541 / 4573-9235						
PEDIATRÍA								
DR. RODRÍGUEZ PEREZ, ALBERTO	ALBERDI 115 - QUILMES	4257-0724						
LA DIRECCIÓN MÉDICA DE MEDICUS LAMENTA COMUNICAR EL FALLECIMIENTO DE LA DRA. ZARLENGA, MÓNICA SUSANA QUIEN SE DESEMPEÑABA EN LA ESPECIALIDAD DE GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA								

Actualización del Cuerpo Odontológico de tu plan

	POM	POC	POT
HA SIDO INCORPORADO A MEDICUS EN:			
CABA			
ENDODONCIA			
DRA. SAPIENZA, MICAELA PAULA	FRENCH 2868	15-5096-2222	