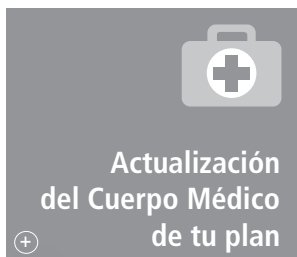


AÑO 36 | Nº 392 | MARZO 2019

INFORMEDICUS

Comunicación mensual para asociados





¿Ya programaste tu chequeo ginecológico anual?

Para ello contá con el **ESPACIO MUJER** disponible en nuestro Centro Medicus Belgrano. Un área exclusiva para la atención de la salud de la mujer a cargo de un reconocido plantel de médicos especialistas, técnicos altamente capacitados y equipado con aparatología de vanguardia para el completo estudio de la mama y el seguimiento ginecológico.

Ponemos a tu alcance un ambiente cálido para realizar los chequeos y controles específicos:

- MAMOGRAFÍA DIGITAL DIRECTA FULL 2D
- INTERVENCIONISMO MAMARIO
- MAMOGRAFÍA DIGITAL 3D TOMOSÍNTESIS *
- PUNCIONES DIAGNÓSTICAS
- ECOGRAFÍA MAMARIA - DOPPLER COLOR
- MARCACIONES PREQUIRÚRGICAS
- ECOGRAFÍA GINECOLÓGICA
- CONSULTORIO DE GINECOLOGÍA

Además en el Centro podés realizar tus estudios de ·LABORATORIO y acceder a otras especialidades como ·DERMATOLOGÍA ·CLÍNICA MÉDICA ·CARDIOLOGÍA ·APTO FÍSICO, entre otras**

**Consultar cobertura *Accedé a listado de todas las especialidades del Centro en www.medicus.com.ar*

Te esperamos en **Cuba 1886 - CABA** / Lunes a viernes de 8 a 20 h. / Sábados de 8 a 13 h.

Accedé a tus consultas a través de **CENTRAL DE TURNOS CENTROS MEDICUS** Lunes a viernes de 8 a 20 h.

☎ 0800-333-3338 ó 4129-5066 ✉ centralturnos@medicus.com.ar 🐦 @turnosmedicus



MEDICUS
ESPACIO Mujer



ORIENTACIÓN
A PADRES

Cómo salir del modo vacaciones y empezar a palpar el año escolar



Llega marzo y no solo los chicos se preparan para el comienzo de clases, sino toda la familia. Se deja de lado la flexibilidad de los horarios que permite el verano y todo parece organizarse en función de los que impone la rutina escolar.

Si a los adultos nos cuesta ordenarnos y combinar como en un tablero de ajedrez los horarios laborales con los escolares, a los chicos también les cuesta abandonar el “modo vacaciones” y enfrentarse con las tareas, el lápiz y el papel.

EL APRENDIZAJE EN CADA ETAPA ESCOLAR

Para los más pequeños, el jardín les impone tomar distancia de los papás, situación movilizante para todo el grupo familiar. Anticiparles lo que van a vivir puede calmar ansiedades. Se debe tener en cuenta que acompañar con convicción puede ser la opción más adecuada para contribuir a su adaptación a la escolarización.

Para quienes ingresan a primer grado, todas las ansiedades respecto del aprendizaje de la lectoescritura y el cálculo sobrecargan la mochila en la que llevan sus útiles.

Continúa en pág. siguiente

Cómo salir del modo vacaciones y empezar a palpitar el año escolar *(cont.)*

Los que ya pasaron esa prueba, si bien saben de qué se trata, el aprendizaje siempre los enfrentará con desafíos. Debemos tener en cuenta cómo van transitando el año escolar para ayudarlos en caso de dificultad. Esto no significa hacer las tareas o estudiar con ellos, sino estar cerca para asistir cuando lo necesiten de forma precisa, a modo de guía, y no de asistentes particulares de tiempo completo. Es importante despejar las dudas y animarlos a resolver solos las consignas.

Los adolescentes deben enfrentarse con el desafío del nivel secundario en una época dominada por la tecnología. Necesitan aprender a dosificar el tiempo que le dedican al celular para que les quede disponibilidad para planificar el material de estudio, buscar información, completar carpetas, preparar trabajos prácticos, etc.

DESAFÍOS DE CADA CICLO

Las problemáticas que se presentan en la escuela son variadas y están relacionadas con el nivel de escolaridad de cada niño. En algunos casos puede tratarse de ansiedad por estar lejos de sus padres, por dificultades para relacionarse con pares, o bien porque les cuesta aprender algún contenido escolar.

Siempre es conveniente esperar un tiempo prudencial ayudándolos a practicar estos conocimientos nuevos para ellos. Luego de estos intentos, si la dificultad persiste, se recomienda hacer la consulta pertinente.

El primer ciclo se centra en la automatización de la lectoescritura y el manejo del número.

El segundo ciclo exige mayor atención y concentración y además, pone el acento en la competencia lectora y en la comprensión de lo leído.

El nivel secundario exige una adecuada capacidad de comprensión lectora que le permita captar inferencias textuales y la autonomía necesaria para organizar sus tiempos de estudio y sus tareas.

La tecnología puede ser un buen aliado en el camino del conocimiento, siempre que esté bien orientada la búsqueda de la información y se establezcan acuerdos familiares respecto del tiempo de exposición frente a las pantallas.



Estimular a nuestros hijos, dialogar, compartir espacios e intercambiar opiniones favorecen el desarrollo de la capacidad cognitiva necesaria para apropiarse de los contenidos escolares y del discernimiento. Esa es una de las tareas que nos convoca como padres, además del necesario intercambio de afecto, sin cuya presencia, nada de lo mencionado tiene sentido.

El EQUIPO DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES del Centro **Medicus de Salud Mental** trabaja de manera multidisciplinaria para brindar la orientación necesaria a los padres que necesiten realizar una consulta en:

- > Psicopedagogía.
 - > Psicopedagogía y psicología con orientación cognitiva.
 - > Terapéutica del lenguaje.
 - > Fonoaudiología con orientación neurolingüística.
 - > Psicomotricidad.
 - > Estimulación temprana.
 - > Terapia ocupacional para niños.
 - > Evaluaciones neurocognitivas.
- Y dispone de sala de juegos terapéutica.

Información:

Juncal 2184, CABA | Horario: lunes a viernes de 9 a 18 h.

Tel.: 5288-4700 | mail: recepcion.salud.mental@medicus.com.ar



¿Qué es el coronavirus y qué medidas de prevención deberías tener en cuenta?

Los coronavirus son un grupo conocido de agentes infecciosos que provocan cuadros generalmente leves de vías aéreas superiores en mamíferos y aves. En seres humanos son uno de los principales causantes de resfríos comunes.

La actual y nueva variante del coronavirus, designada con la sigla **2019-nCov**, cuyo brote comenzó en China, se caracteriza por la transmisión interhumana.

La OMS emitió un alerta internacional para que se tomen las medidas de precaución necesarias tendientes a evitar que el virus se propague hacia otros sitios. Si tenés pensado viajar a China, en caso de poder, posponé el viaje, y de no ser posible, evitá la visita a las regiones más comprometidas.

Recomendaciones generales:

- ✓ Lavarse las manos frecuentemente.
- ✓ Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
- ✓ Evitar el contacto físico con cualquier persona que tenga fiebre y tos.
- ✓ En caso de tener fiebre, tos y respirar con dificultad, buscar atención médica lo antes posible e informar al médico de los lugares a los que ha viajado anteriormente.
- ✓ Evitar el consumo de productos animales crudos o poco cocinados.

Podés acceder a la nota completa ingresando en nuestra web www.medicus.com.ar





Siempre tenemos
beneficios para vos

Ingresa en www.beneficiosmedicus.com
y descubrí los descuentos especiales para cada ocasión.



ACTIVIDADES DE MARZO

Tengo diabetes: ¿Cómo lograr llevar adelante el tratamiento?

Encuentro dirigido a familiares y pacientes con diabetes

La Diabetes Mellitus es una enfermedad crónica que puede presentar complicaciones en riñón, retina, corazón o pies. Estar informado y una buena educación diabetológica ayudan a prevenir estos inconvenientes.

Este primer encuentro del año está destinado a brindar nociones introductorias sobre la enfermedad y despejar las dudas de los asistentes.

Día: **Martes 17 de marzo - 17 h.**

Lugar: **CENTRO MEDICUS DE SALUD MENTAL,
Juncal 2184 - CABA**

Disertantes:

**Lic. Laura Casparián y
Lic. Constanza Machain Barzi**

¿Podemos planificar lo que vamos a comer o es la comida la que nos domina?

Muchas veces perdemos el control, confundimos hambre con deseo, necesidad con emociones. El propósito de este encuentro es tener un espacio para cambiar hábitos, adquirir una alimentación saludable y conectarnos con lo que nos pasa emocionalmente. Reconocer hambre, apetito, saciedad, que a veces están tapadas por angustia, aburrimiento, ansiedad y poder diferenciarlas.

Día: **Martes 31 de marzo - 18:30 h.**

Lugar: **CENTRO MEDICUS DE SALUD MENTAL,
Juncal 2184 - CABA**

Disertante:

**Lic. Fernanda Barros, coordinadora
del equipo de trastornos de conducta
alimentaria.**

Inscríbete desde el 3 de marzo telefónicamente (contestador) al **4129-5253**.

Enviando un mail a **prevencion@medicus.com.ar** | Ingresando a **www.medicus.com.ar**

Actividades gratuitas y abiertas a la comunidad, cupos limitados. Si estás inscripto y no podés concurrir, cancelá con la mayor antelación posible. Muchas gracias.

