

AÑO 36 | Nº 394 | MAYO 2020

INFORMEDICUS

Comunicación mensual para asociados

CONTINUAMOS
ACERCANDO
LA VACUNA
ANTIGRIPIAL
A NUESTROS
ASOCIADOS



CUIDADOS POSTURALES DURANTE LA CUARENTENA



Entrená en el living con
MEGATLON
en casa



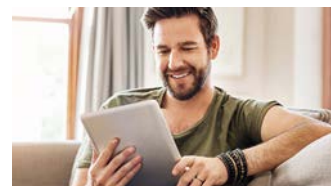
Actualización
del Cuerpo Médico
de tu plan



Acercate a nuestros Centros.
Sabemos cómo cuidarte.



Alimentación en cuarentena
para pacientes con diabetes



Nuevas especialidades para
Consultas Médicas Online



Acercate a nuestros Centros. Sabemos cómo cuidarte.



En estos momentos es importante que sigas controlando tu salud.

Nuestros Centros Azcuénaga y Belgrano están preparados para que puedas realizar tus consultas, estudios de diagnóstico y dar continuidad a los tratamientos médicos. La atención se brinda solicitando turno previo y dando prioridad a quienes se encuentran incluidos en grupos de riesgo.

Estamos aplicando todos los protocolos de seguridad e higiene dispuestos por el Ministerio de Salud para brindar seguridad en todos los niveles de atención: adecuamos los espacios de espera y circulación, incorporamos la toma de temperatura a todo aquel que ingresa, cumplimos estrictamente con el distanciamiento social obligatorio en todas las áreas y brindamos capacitación constante a nuestro personal.

Sentite seguro, vení a nuestros Centros, te estaremos cuidando desde tu llegada.

	Centro Medicus Azcuénaga	Centro Medicus Belgrano
 Uso obligatorio de barbijo o tapaboca.	●	●
 Triage de ingreso a cargo de personal de enfermería.	●	●
 Circuitos de circulación interna diferenciados para pacientes febriles.	●	
 Sala de espera y consultorios de atención independientes para pacientes febriles.	●	
 Salas de espera con capacidad controlada y distanciamiento social obligatorio.	●	●
 Atención por Guardia	●	
 Turnos disponibles con prioridad para grupos de riesgo en servicios de diagnóstico y consultas.	●	●
 Seguimiento médico por video consulta a través de la app.	●	●



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

CAMPAÑA MEDICUS ANTIGRIPAL 2020

CONTINUAMOS ACERCANDO
LA VACUNA ANTIGRIPAL
A NUESTROS ASOCIADOS.



El objetivo fundamental de la campaña 2020 continúa siendo, de acuerdo al lineamiento dispuesto por el Ministerio de Salud de la Nación, la vacunación de los denominados grupos de riesgo o pacientes más vulnerables.

Sin embargo, iniciamos una segunda etapa destinada a vacunar a aquellos asociados que lo deseen con una cobertura diferencial.

Consultá los beneficios, requisitos y lugares para vacunarte ingresando en:

>> CABA Y GBA <<

>> INTERIOR DEL PAÍS <<



Podés realizar una consulta médica online con un profesional de nuestros Centros **sin salir de tu casa.**

Sumamos nuevas especialidades para brindarte un servicio más completo:

- Clínica Médica
- Pediatría
- Cardiología
- Dermatología
- Neumonología
- Alergia
- Endocrinología
- Nutrición
- Traumatología
- Infectología
- Neurología
- Gastroenterología

Nuestros especialistas pueden dar respuesta a tus inquietudes y dar continuidad a los tratamientos iniciados.



Descárgate la app



o ingresá desde:

www.medicus.com.ar / Gestión OnLine / Consulta Médica Online

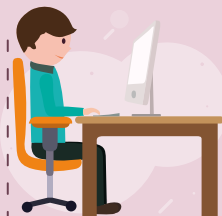


CUIDADOS POSTURALES DURANTE LA CUARENTENA

En este tiempo de cuarentena, tuviste que adaptar el espacio y organizarte para trabajar y estudiar desde tu casa

Es importante que sigas cuidando la postura y que hagas pausas regulares.

Tené en cuenta estas recomendaciones para tu escritorio casero.



El respaldo de la silla debe permitir un apoyo lumbar completo y una inclinación posterior entre 90° y 105° .



Las rodillas deben estar a nivel o por debajo del plano de las caderas en una flexión de 90°



Los pies completamente apoyados en el suelo.



El teclado debe ubicarse a una altura donde los codos queden flexionados a 90° y las muñecas relajadas.



El mouse debe estar al mismo nivel que el teclado. Los codos deben estar cerca de los costados y los hombros deben estar relajados.



El centro del monitor debe estar a la altura o un poco por debajo de los ojos.



Tratá de hacer pausas regulares para girar tus hombros y mover tu cuello de lado a lado.



Entrená en el living con **MEGATLON** en casa

Te brindamos una nueva propuesta para que pongas el cuerpo en movimiento sin salir de casa.

Seguinos en Instagram y enterate de la grilla semanal de actividades.

Te esperamos en las clases **en vivo** desde **@medicus_sa**



Recomendaciones para pacientes con diabetes

La alimentación en tiempos de cuarentena

Es recomendable que, en este momento, las personas con diabetes cumplan estrictamente con el tratamiento indicado por su equipo médico tratante para poder mantener el mejor estado de salud posible.

Para ello, los tres pilares básicos son:

- **ALIMENTACIÓN SALUDABLE:** sostené una alimentación balanceada y completa, evitando aumentos de peso.
- **MOVIMIENTO DIARIO:** es ideal que a tus quehaceres diarios le sumes una rutina de 30 minutos de actividad física planificada.
- **MONITOREO GLUCÉMICO Y FÁRMACOS:** continuá con el esquema pautado con tu médico, controlando tu nivel de azúcar en la sangre con más periodicidad y tomando la medicación indicada.



Algunos consejos prácticos

- Se ordenado con las ingestas. Organizá los horarios de comidas y colaciones.
- Dejá pasar un tiempo entre ingesta e ingesta, de esta forma ayudarás a normalizar tu glucemia.
- Cuidá las cantidades y no repitas plato.
- Hidratate con 2 litros de agua por día.
- Evitá productos ultraprocesados; sumá alimentos frescos.
- Buscá formas de seguir en movimiento, recordá que el ejercicio es la mejor opción para normalizar tu glucemia.
- Aprovechá para volver a la comida casera. Evitá consumir alimentos altos en sodio como snacks, quesos, fiambres, caldos comerciales y comidas preelaboradas. Cuidá tu presión arterial
- Consumí lácteos descremados.
- Incluí una ensalada cruda al día y vegetales en ambas comidas.
- Utilizá rocío vegetal para cocinar. Los aceites deben usarse solo como condimento en ensaladas.
- Consumí 4 a 5 porciones de frutas y verduras por día para mantener los valores de glucemia equilibrados.

Una alimentación saludable, ayuda a mantener los valores de glucemia y presión normales, fortaleciendo además nuestro sistema inmunológico en este momento de pandemia.

