

AÑO 34 | Nº 370 | MAYO 2018

INFORMEDICUS

Comunicación mensual para asociados

31 de mayo **DÍA MUNDIAL SIN TABACO**

CUANDO DEJÁS DE FUMAR GANA TU SALUD



**Cuidate, vacunate
contra la gripe.**

**CAMPAÑA MEDICUS
ANTIGRIPIAL 2018**



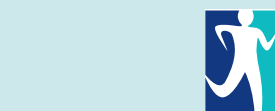
Realizá tus trámites online en www.medicus.com.ar



**Información útil sobre
SARAMPIÓN**



NUEVA AGENCIA BELGRANO



Actividades del mes

INSCRIPCIÓN GRATUITA.



**Actualización
del Cuerpo Médico
de tu plan**

+



Cuidate, vacunate contra la gripe.

**CAMPAÑA MEDICUS
ANTIGRIPAL 2018**

Contás con importantes beneficios. Ingresá en
www.medicus.com.ar



31 de mayo **DÍA MUNDIAL SIN TABACO**

CUANDO DEJÁS DE FUMAR GANA TU SALUD

Fumar es un hábito difícil de abandonar, es una adicción compleja y la principal causa de muerte prevenible en los países desarrollados. En Argentina fuma el 22.3% de la población y 40.000 personas al año mueren a causa del cigarrillo.

No importa la cantidad de cigarrillos fumados diariamente, ni la edad, ni la circunstancia, siempre es saludable alejarse del tabaco.

Estos son algunos de los beneficios que se producen en el organismo desde el minuto cero que dejás de fumar:

20 minutos se normaliza la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

8 horas hay una mejor oxigenación pulmonar.

48 horas se normaliza el sentido del gusto y el del olfato.

72 horas el 90% de la nicotina ya fue sintetizada y eliminada.

1 mes los síntomas como ansiedad, irritabilidad e insomnio se terminan.

3 meses la circulación sanguínea mejora y desaparece la tos de fumador.

6 meses se reducen los resfríos y las bronquitis.

1 año disminuye el riesgo de infarto cardiovascular.

4 años la posibilidad de sufrir problemas cardíacos es igual que en los no fumadores.

10 años el riesgo de padecer cáncer de pulmón se equipara al del no fumador.

Te invitamos a participar del Seminario **¿Estás interesado en dejar de fumar?**

Más información e inscripción en "Actividades del mes"



Información útil sobre SARAMPIÓN

Recientemente en la ciudad de Buenos Aires se diagnosticó el primer caso de sarampión autóctono después de 18 años.

Existe preocupación en el mundo ya que si bien la mortalidad global por esta enfermedad está en descenso, la misma ha reaparecido en varios países de Europa y América.

En el año 2017 se notificaron casos de sarampión en 4 países americanos, mientras que durante este año, 9 países han confirmado casos.

¿Qué es el sarampión?

Se trata de una enfermedad viral que se inicia entre una y dos semanas después del contacto.

Comienza con fiebre alta con secreciones conjuntivales, nasales y tos, conocido como triple catarro. Al tercer día se agrega erupción de cara y cuello que se extiende al resto del cuerpo.

La erupción va disminuyendo en la misma forma en que apareció y en ese período comienza a bajar la fiebre.

Las complicaciones, aunque muy infrecuentes sobre todo en niños sanos, incluyen cuadros respiratorios, convulsiones e infecciones del sistema nervioso central, pudiendo incluso provocar la muerte.

¿Cómo se previene?

Existe una vacuna altamente efectiva para prevenir la enfermedad que está incluida en el Plan Nacional de Vacunación, por lo que se recomienda verificar el cumplimiento del esquema de vacunas recomendadas en niños y adultos.

- De 12 meses a 4 años: deben acreditar UNA DOSIS de vacuna triple viral (sarampión-rubéola-papera)
- Mayores de 5 años: deben acreditar DOS DOSIS de vacuna con doble o triple viral. Esto incluye a los adultos.
- Las personas nacidas antes de 1965 no necesitan vacunarse porque son considerados inmunes.

En caso de dudas se recomienda consultar al pediatra o clínico de cabecera.

En caso de fiebre alta (más de 38°) por más de 24 horas, NO automedicar y consultar al médico.

Si la fiebre se acompaña de triple catarro (conjuntivas, nasal y tos) y/o erupción en la piel, informar rápidamente al solicitar atención médica.





NUEVA AGENCIA BELGRANO

Durante mayo, mudamos nuestro espacio para brindarte la mejor atención personalizada.

Consultas generales sobre cobertura · Cambios de plan
Reintegros · Autorizaciones de prácticas médicas e internación
Abono de cuotas (sólo con cheque, tarjeta de débito o crédito).

■ Te esperamos en: **Sucre 2122, CABA**

Lunes a viernes 9.30 a 18.30 h.

Centro de Atención al Asociado: 0800-333-7624





Realizá tus trámites online en www.medicus.com.ar

Logueate y accedé a gestiones online desde cualquier dispositivo.
Podés solicitar turnos, autorizaciones y mucho más de manera ágil y sencilla.

MEDICUS

Cartilla ▾

Centros Medicus ▾

Planes ▾

Gestión online ▾

[MI MEDICUS >](#)

MI MEDICUS

[Soy asociado y quiero registrarme >](#)

Información personal

[Mis datos >](#)

[Mis resultados de laboratorio >](#)

[Mis suscripciones >](#)

Gestiones

[Solicitud de autorizaciones >](#)

[Solicitud de Medicard >](#)

[Descarga de formularios >](#)

[Turnos en Centros Medicus >](#)



ACTIVIDADES DEL MES

Encuentro dirigido a familiares y pacientes con diabetes

Pie diabético ¿Qué cuidados necesitan mis pies?

La diabetes es una enfermedad crónica, cuyo desarrollo parece aumentar unido al estilo de vida actual. Los hábitos que estamos desarrollando en las sociedades occidentales (alimentación inadecuada, sedentarismo, estrés) hacen que cada vez sean mayores los índices de pacientes con diabetes. Una de las manifestaciones más comunes que se pueden presentar son las llamadas enfermedades vasculares periféricas.

En las personas diabéticas, factores de riesgo como la hipertensión, el tabaquismo, la hiperglucemia y la hipercolesterolemia actúan de manera acelerada y producen cambios en la macro y micro circulación, y también en la estructura y funcionamiento del sistema arterial.

En este encuentro aprenderemos los cuidados especiales que necesitan los pies y practicaremos una serie de ejercicios para ayudar a la circulación de las piernas y pies que servirán para incorporar a la rutina.



Lic. Laura Casparián
Lic. Constanza Machain Barzi



Martes 15 de mayo



17.00 a 18.30 h.



IADT, Auditorio, Larrea 955 - CABA



Todo lo que debemos saber sobre la hipertensión arterial

La hipertensión arterial es una enfermedad muy frecuente en la edad adulta y no por ello debe ser considerada normal. Esta enfermedad no presenta síntomas pero daña nuestro sistema vascular, por ello se la conoce como el enemigo silencioso.

En el encuentro se indicará a los asistentes pautas preventivas con el fin de evitar las complicaciones que trae aparejada la hipertensión arterial y se los orientará sobre la dieta a seguir, con el objetivo de comer de manera saludable y apropiada.

La educación de los pacientes es el aliado más poderoso para llevar adelante un tratamiento exitoso ante la aparición de esta patología.



Dra. Silvia Poppe



Miércoles 16 de mayo



18.00 a 20.00 h.



IADT, Auditorio, Larrea 955 - CABA

¿Estás interesado en dejar de fumar?

Si estás pensando en la posibilidad de dejar de fumar, aprovechamos esta oportunidad para invitarte a participar de este seminario en el marco del Programa MEDICUS Antitabaco.

En el encuentro abordaremos distintos temas vinculados a la problemática del fumador como la adicción a la nicotina, los fantasmas de la deshabituación, las recaídas y especialmente, las opciones de tratamiento disponibles en la actualidad. Además compartiremos con los concurrentes inquietudes, vivencias y mitos con el objetivo de animar al fumador a iniciar su procesopara dejar de fumar.



Dra. Romina Denis



Martes 22 de mayo



18.00 a 20.00 h.



IADT, Auditorio, Larrea 955 - CABA



Inscríbete desde el 2 de mayo 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.



Actualización del Cuerpo Médico de tu plan

HAN SIDO INCORPORADOS A MEDICUS EN:

CABA

KINESIOLOGÍA LIC. GONZÁLEZ, RODRIGO SEBASTIÁN	AGUILAR 2190 PB "A"	4784-8346					
NEUROCIRUGÍA DR. SEOANE, EDUARDO ROBERTO	ARAOZ 2330 PB "C" <i>SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: AV. LA PLATA 213 4B, CABA. TEL: 4903-4398/4903-4705</i>	4832-0958					
OBSTETRICIA DR. GANINO, OMAR ANDRÉS	NOGOYÁ 3333 PISO 1º DTO "A"	4504-0171					

ZONA NORTE

KINESIOLOGÍA LIC. COZZOLINO, ALEJANDRO RAÚL	FALUCHO 1708 - INGENIERO MASCHWITZ	(0348) 444-7129					
PEDIATRÍA DRA. EUGUI BANCHERO, LUCIANA YANELA DE LOS MILAGROS	AV. LAPRIDA 4042 PISO 1º - VILLA MARTELLI	2052-1305					
DR. FERNÁNDEZ, FERNANDO HUMBERTO JOSÉ	AV. DEL LIBERTADOR 15328 - ACASUSSO <i>SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: ALEM 134, SAN ISIDRO. TEL: 4743-4616/1414</i>	4742-9487/4743-5909					

ZONA OESTE

OTORRINOLARINGOLOGÍA DR. RACCA, CARLOS ALBERTO	REP. ORIENTAL DEL URUGUAY 353 - MORÓN	4629-1995/4483-0393					
DR. STILMAN, JORGE DANIEL	REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY 353 - MORÓN <i>SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: AV. VERGARA 3890, HURLINGHAM. TEL: 4665-8987</i>	4665-8987					
PEDIATRÍA DRA. MÁRQUEZ, LIDIA NOEMÍ	24 DE OCTUBRE 1039 - ITUZAINGÓ	4458-3300					

ZONA SUDOESTE

LABORATORIOS ANÁLISIS CLÍNICOS DRA. MONTALVETTI	PASO DE LA PATRIA 161 - EZEIZA <i>SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: MARIANO CASTEX 779, LOC. CANNING - EZEIZA-LA UNIÓN TEL: 4232-9500</i>	4295-4351/4125 INT. 105					
---	---	-------------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

HAN CAMBIADO DE DOMICILIO Y/O TELEFONO EN:

CABA

ENDOCRINOLOGÍA Y METABOLISMO DR. GALPARSORO, GUSTAVO JOSÉ	BOMBAY 2275	4566-5734/4567-0975/4648-2579					
PEDIATRÍA DRA. GOLDBERG, CAROLINA GISELLE	AV. CORRIENTES 5143 PISO 1º DTO "B"	2108-3859					
REUMATOLOGÍA DRA. ROSMAN, FANY LAURA	ARCOS 2419 PISO 4º DTO "B" <i>AGREGA LÍNEA TELEFÓNICA 4780-9242</i>	4784-0078/4780-9242					
TRATAMIENTO DEL DOLOR DR. GUAYCOCHEA, SAMUEL SANTIAGO	PARAGUAY 2301 PISO 21 DTO "1"	4961-6468/6619					
TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA DR. LÓPEZ OVENZA, JUAN MANUEL	AV. CABILDO 2134 PISO 9 DTO "C"	4788-3872					
DR. SAVINO, ALEJANDRO	ARCOS 2419 PISO 4º DTO "B" <i>AGREGA LÍNEA TELEFÓNICA 4780-9242</i>	4784-0078/4780-9242					

ZONA OESTE

CLÍNICA MÉDICA DR. TAMAGNONE, FRANCISCO GUILLERMO	AV. GAONA 11024 KM 41 COLECTORA SUR - MORENO	2120-2770					
---	--	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

ZONA SUDOESTE

CARDIOLOGÍA DR. VAUTHIER, EDUARDO VÍCTOR	H. IRIGOYEN 8439 1º PISO - LOMAS DE ZAMORA <i>CAMBIA LÍNEA TELEFÓNICA - SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: OTAMENDI 629, CABA TEL: 4981-7816 / 4982-8184</i>	4243-1452					
--	---	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

HAN DEJADO DE ATENDER EN:

CABA

CIRUGÍA GENERAL DRA. MÉNDEZ, SILVINA MARCELA	MOLDES 2132 PISO 6º DTO 42 <i>SOLO REALIZA CONSULTAS EN EL SERVICIO DE CUIDADOS DOMICILIARIOS Y PALIATIVOS</i>	4782-7153					
ZONA SUDOESTE							
GINECOLOGÍA DRA. ANTELO, GABRIELA MABEL	DE LA SERNA 111 - GERLI <i>SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: RONDEAU 16, WILDE. TEL: 4217-2449/ 2045-7766</i>	4265-1275					