

Orientación vocacional:
cómo acompañar en
el proceso de elección.



**Centro Medicus
Belgrano,**
el lugar para
tu chequeo mamario
y ginecológico.



Actualización
del Cuerpo Médico
de tu plan



Encuentros
virtuales del mes

Diabetes:
detección
y tratamiento.



**Autorizaciones
online**





Orientación vocacional: cómo acompañar en el proceso de elección.

Son muchas las expectativas y los interrogantes que se les presentan a los adolescentes que están terminando el secundario:

Qué hacer, cómo seguir, qué me gusta.



Hasta este momento fueron los padres quienes tomaron las decisiones relacionadas con la educación, pero al terminar el secundario es el turno de los chicos.

No es una decisión sencilla porque no solo se trata de la elección de una carrera o profesión, abordar el tema requiere de una mirada introspectiva que implica conectarse con los intereses y las habilidades propias.

Por otro lado, en la actualidad la oferta de carreras, tecnicaturas o profesorados es muy amplia y existen muchas propuestas innovadoras que se alejan de las carreras tradicionales.

Es importante acompañar a los adolescentes en el proceso y quitarles presión respecto a la definición, cada elección es particular y llevará el tiempo que sea necesario, la idea es que lleguen a sentirse seguros y convencidos de aquello que les gustaría hacer de ahí en más.

RESPUESTAS A PREGUNTAS FRECUENTES:

¿Qué es la orientación vocacional?

Es un proceso que consiste en acompañar a alguien a pensar en su proyecto futuro. Se realiza en una cantidad acotada de encuentros que conforman un proceso dinámico, donde el orientado asume una participación activa y el profesional actúa como guía.

¿Es necesario consultar a un profesional?

Lo es para aquellos adolescentes que están desorientados, les gustan muchas carreras o no les gusta ninguna. También es una posibilidad para adultos que necesitan una reorientación vocacional o laboral.

¿Cuándo es conveniente hacer una orientación?

Es mejor comenzar un proceso cuando se cursa el último año del secundario, cuando la pregunta por el futuro adquiere mayor peso. Es posible hacerlo antes pero es conveniente esperar a conocer todas las materias que se cursan en el último año, ya que las mismas podrían despertar interés.

¿Hay test que garanticen la elección de una carrera?

No hay test que determinen con precisión cuál es la carrera más adecuada para quién consulta. Se trata de un camino a recorrer por el interesado en el que se intentará ayudarlo a conectar con sus intereses, sus habilidades, su propia historia personal y con las distintas opciones del mercado laboral.

¿Cómo acompañar a los jóvenes en este proceso?

Dejándolos elegir con libertad, sin presionar para que se decidan con rapidez. Es mejor tomarse un tiempo para optar, pensar bien y evaluar posibilidades internas y externas para llegar a la elección más segura y convincente posible.

En el **Centro Medicus de Salud Mental** brindamos el servicio de **Orientación vocacional**. El proceso está a cargo de profesionales del Equipo Infanto-Juvenil.

Para recibir más información o solicitar una consulta inicial, escribinos a recepcion.salud.mental@medicus.com.ar



Centro Medicus Belgrano, el lugar para tu chequeo mamario y ginecológico.



En nuestro Centro contamos con el **Espacio Mujer**, un área exclusiva a cargo de reconocidos profesionales y un moderno equipamiento, pensado para que puedas realizar los siguientes controles:

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

Te esperamos en nuestro Centro Medicus Belgrano: Cuba 1886, CABA.

La atención es únicamente con turno previo: **CENTRAL DE TURNOS CENTROS MEDICUS** Lunes a viernes de 8 a 20 h.

☎ 0800-333-3338 ó 4129-5066 📞 11 4029-5500

MEDICUS
ESPACIO Mujer

**Consultar cobertura*

La prevención temprana es fundamental

Realizar los chequeos mamarios en forma regular permite detectar a tiempo el cáncer de mama para recibir el tratamiento adecuado y poder superar la enfermedad.

Te recordamos los controles específicos:

- ♦ **AUTOEXAMEN MAMARIO**
A partir de los 20 años, permite detectar los cambios en las mamas al realizarlo luego del período menstrual.
- ♦ **EXAMEN CLÍNICO MAMARIO**
Lo realiza un médico especialista en el chequeo anual a partir de los 30 años.
- ♦ **EXAMEN MAMOGRÁFICO**
Una mamografía inicial a los 35. Y una por año a partir de los 40 en mujeres asintomáticas y sin antecedentes familiares.
- ♦ **ECOGRAFÍA MAMARIA**
Estudio complementario a la mamografía.



14 de noviembre - Día mundial de la diabetes

Detectar la diabetes precozmente es muy sencillo y beneficioso para el paciente.



Casi la mitad de las personas que tienen diabetes no lo saben. Es una enfermedad silenciosa que no diagnosticada o mal controlada puede conducir a problemas graves de salud.

No obstante cuando se detecta en forma temprana y junto a un tratamiento adecuado es posible prevenir sus complicaciones.

¿Qué debemos saber sobre la diabetes?

- Es una enfermedad crónica que si no se controla puede traer importantes complicaciones cardíacas, renales, de la vista y también circulatorias.
- Aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce y se caracteriza por alta concentración de glucosa en sangre.
- Puede desarrollarse sin síntomas iniciales. La diabetes tipo 2 es la más común, representa alrededor del 90% de los casos y se relaciona con factores de riesgo modificables.

Principales factores de riesgo

Es importante consultar al médico y realizar una prueba de glucemia (glucosa en sangre) en estos casos o situaciones:

- Si tenés padres, abuelos, tíos, hermanos con diabetes.
- Si el médico te dijo que tenías la glucemia un poco más alta que lo normal pero que no llegaba a ser diabetes.
- Sos sedentario, tenés sobrepeso u obesidad.
- Tenés presión alta y/o colesterol y/o triglicéridos altos.
- Tenés enfermedad coronaria, de las arterias del corazón, piernas o carótidas; o tuviste un accidente cerebrovascular.
- Si te dió hígado graso en una ecografía abdominal.
- Si sos mujer y tuviste diabetes durante el embarazo o un bebé con peso al nacer $\geq 4\text{kg}$ o tenés ovario poliquístico.
- Si tomás corticoides o si durante una internación te subió la glucemia.

A partir de los 45 años, los chequeos con glucemias normales se deben repetir cada 3 años o cuando lo considere el médico.

¿Qué podemos hacer para controlar la glucemia y prevenir las complicaciones?

- Concurrir a los controles médicos.
- Tomar la medicación y seguir las indicaciones.
- Llevar una alimentación saludable con un plan específico de ser necesario.
- Controlar la presión sanguínea.
- No fumar.
- Realizar actividad física.
- Informarse e involucrarse con el tratamiento.

PODEMOS BRINDARTE UNA ATENCIÓN INTEGRAL EN DIABETES

El Servicio de Diabetes de nuestro Centro Medicus reúne un staff de médicos especialistas, licenciados en nutrición y enfermeros formados para brindar una atención exclusiva orientada a la prevención y seguimiento de la enfermedad.

Canales para solicitud de turnos en DIABETOLOGÍA y CONSULTORIO DE PIE DIABÉTICO:

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



Gestioná tus autorizaciones en forma online

Accedé a la sección de Gestiones de la app **Mi Medicus** o la web **www.medicus.com.ar** y elegí **Autorizaciones**.

- ▶ Para realizar un nuevo pedido sólo debés completar los campos indicados, adjuntar la orden médica y enviar la solicitud.
- ▶ Luego podrás hacer el seguimiento de la gestión.

También podés chequear si tu práctica o estudio requiere autorización.

Recordá hacer el pedido con 72 h de anticipación.

Tené en cuenta que ya no contamos con casilla de mail para solicitar autorizaciones.

Además con **Mi Medicus** podés:

- ✓ Realizar tus gestiones administrativas.
- ✓ Consultar tu cartilla y profesionales favoritos.
- ✓ Pedir turnos para Centros Medicus.
- ✓ Ver tu factura y pagar.
- ✓ Acceder a una Consulta Médica Online.
- ✓ Y mucho más.

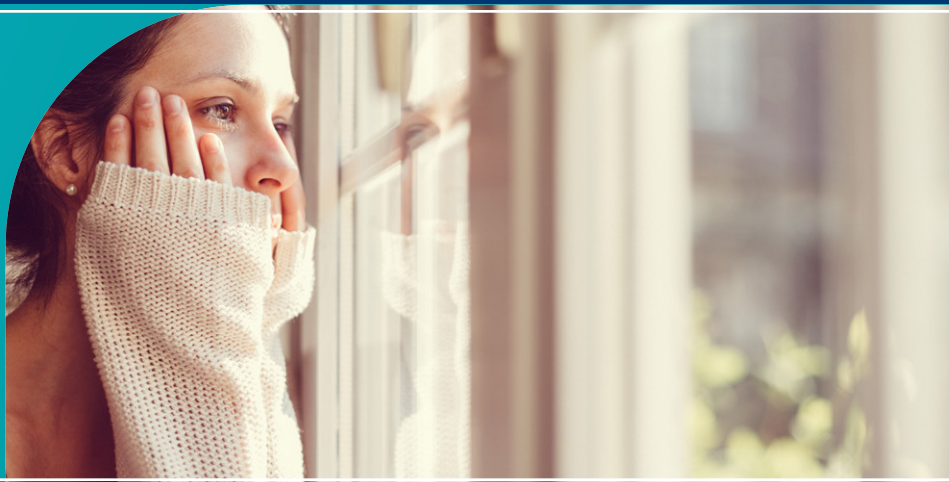
Descargala en:



Mi Medicus



ENCUENTROS VIRTUALES DE NOVIEMBRE



CONSUMO ADICTIVO

🕒 16 de noviembre - 17 h.

📍 Plataforma TEAMS
Duración 1 hora

Accedé haciendo click aquí.

Desde hace años, el consumo de sustancias viene incrementándose y decreciendo en la edad de inicio, afectando tanto a jóvenes como a adultos de diversos contextos socioambientales.

Ante esta situación que nos atraviesa como sociedad, compartiremos un espacio para reflexionar sobre cómo abordar esta problemática en familia y también brindaremos información sobre los distintos tipos de tratamiento y algunas conceptualizaciones generales sobre las adicciones.

Disertante: Lic. Silvina Smud, co-coordinadora del Equipo de Adicciones del Centro de Salud Mental.

ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR LA DIABETES EN VACACIONES

🕒 30 de noviembre - 11 h.

📍 Plataforma MEET
Duración 1 hora

Accedé haciendo click aquí.

La diabetes no se toma descanso, por eso te invitamos a participar de este taller en el cual trataremos en forma lúdica de buscar estrategias para no descuidar la enfermedad durante las vacaciones, viajes, salidas especiales, fiestas, comidas en restaurantes y hoteles.

También repasaremos brevemente los cuidados específicos que se deben tener respecto a la diabetes, teniendo en cuenta que el paciente es el protagonista del tratamiento y cuánto más conocimiento tenga, mejor será su tránsito por la enfermedad.

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

Actualización del Cuerpo Médico de tu plan

HAN SIDO INCORPORADOS A MEDICUS EN:			AZUL	BLANCA / CELESTE	CORPORATE / FAMILY	IMC / INTEGRA	INTEGRA 2	IMET / TEM	CENTROS MEDICUS
CABA									
PEDIATRÍA									
DRA. ABRAMOVICH, ISABEL	BAUNESS 1442	15-6335-0803							
ZONA NORTE									
TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA									
DR. PREVIGLIANO, JUAN PABLO	9 DE JULIO 521 PISO 2 DTO "D" - SAN ISIDRO	4747-4882							
SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO SITO EN: MARCELO T. DE ALVEAR 2439, CABA TEL: 4965-6500									
HA CAMBIADO DE DOMICILIO Y/O TELÉFONO EN:									
CABA									
CLÍNICA MÉDICA									
DRA. GORDON, LAURA DENISE	VUELTA DE OBLIGADO 1797 PISO 2° DTO "A"	4783-5837							
HA DEJADO DE ATENDER EN EL SIGUIENTE CONSULTORIO:									
ZONA NOROESTE									
GINECOLOGÍA									
DRA. TETI, CELINA PAULA	ING. HUERGO 3350 - LOS POLVORINES	4660-3154							
SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO SITO EN: AV. MITRE 476 PISO 5° DTO "C", AVELLANEDA TEL: 4201-6610									
HAN DEJADO DE PERTENECER A MEDICUS:									
CABA									
NEUMONOLOGÍA									
DRA. TANCO, SUSANA MARGARITA	AV. DEL LIBERTADOR 4992 PB DTO "1"	4778-9405 / 15-3888-7417							
PEDIATRÍA									
DR. DE ELIZALDE, RUFINO	PACHECO DE MELO 2549 PB DTO "A"	4805-6888							
LA DIRECCIÓN MÉDICA DE MEDICUS LAMENTA COMUNICAR EL FALLECIMIENTO DEL DR. GARRIDO, SERGIO ALEJANDRO QUIEN SE DESEMPEÑABA EN LA ESPECIALIDAD DE CIRUGÍA VASCULAR PERIFÉRICA Y DEL DR. BRUNO, OSCAR QUIEN SE DESEMPEÑABA EN LA ESPECIALIDAD DE ENDOCRINOLOGÍA Y METABOLISMO.									

Actualización del Cuerpo Odontológico de tu plan

			POM	POC	POT
HA SIDO INCORPORADO A MEDICUS EN:					
ZONA SUDESTE					
ODONTOPEDIATRÍA					
CENTRO PRIVADO DE ODONTOLOGÍA INTEGRAL	COLÓN 453- QUILMES	7502-8632			
SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO EN: MITRE 633, QUILMES - TEL: 7505-6686					
HA DEJADO DE ATENDER EN EL SIGUIENTE CONSULTORIO:					
ZONA NORTE					
ODONTOLOGÍA					
MAIDAC DE SANTANA, MARÍA DEL CARMEN Y EQUIPO	RUTA 202 N° 2262 1ER PISO - DON TORCUATO	4748-2017 / 4748-0632			
SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO SITO EN: AV. CERRITO 1530 PISO 12 DTO "C", CABA TEL: 4813-1713					
HA DEJADO DE PERTENECER A MEDICUS:					
CABA					
ODONTOLOGÍA GENERAL - ODONTOPEDIATRÍA					
DRA. ARREBOLA, ANA GABRIELA	ORO 2491 PISO 6° DTO "B"	4773-3654			