

AÑO 33 | Nº 363 | OCTUBRE 2017

INFORMEDICUS

Comunicación mensual para asociados

Consultá online
tu cartilla en

www.medicus.com.ar

cuidat 

MES DE CONCIENTIZACIÓN
CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

GUÍA PREVENTIVA
PARA EVITAR
LESIONES Y
ACCIDENTES EN
EL HOGAR

Actividades del mes

INSCRIPCIÓN GRATUITA.

Actualización
del Cuerpo Médico
de tu plan

MEDICUS JUNTO A LOS PUMAS



MES DE CONCIENTIZACIÓN
CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

cuidat 

El cáncer de mama detectado en su etapa inicial, tiene altas probabilidades de curación. Por ello es indispensable realizar los controles y exámenes médicos específicos para lograr diagnosticar precozmente la enfermedad.

Además es importante destacar que existen factores de riesgo que pueden colaborar en la aparición de cualquier tipo de cáncer, por lo tanto es necesario sostener hábitos de vida saludables tales como:

- Llevar una dieta que incluya frutas y verduras.
- Evitar el consumo de tabaco y controlar el de alcohol.
- Realizar actividad física regularmente.
- Evitar el exceso de peso.
- Atenuar la exposición al sol.

Te invitamos a participar de los próximos seminarios pensados para la salud de la mujer. *Informes e inscripción en actividades del mes.*





Consultá online tu cartilla en www.medicus.com.ar

The screenshot shows the MEDICUS website interface with the following elements:

- Header:** MEDICUS logo, navigation menu with "Cartilla" (highlighted with a red circle 1), "Centros Medicus", "Planes", and "Gestión online".
- Search Section:**
 - Red circle 2 highlights the "Buscá en cartilla" button.
 - Red circle 3 highlights the search filters: "Azul - Max" (Plan), "Recoleta - Capital Federal" (Barrio/Localidad/Ciudad), and "Clínica Médica" (Especialidad).
 - A search icon and a red location pin icon are also visible.
- Results Section:**
 - Text: "48 resultados para tu búsqueda".
 - Red circle 4 highlights the first result: "Centro Medicus Azcuénaga", "Azcuénaga 910, Capital Federal", "Capital Federal", and "4129-5300 Turnos: 0800-333-3338".
 - A map on the right shows the location of the clinic with a red pin and a callout box containing the clinic's name and contact information.
- Left Sidebar:**
 - Red circle 2 highlights the "Especialidad médica" section.
 - Options listed: "Especialidad odontológica", "Nombre del profesional", "Salud mental", and "Atención de urgencia".

- ① Ingresá en **Cartilla**
- ② Elegí el tipo de búsqueda

- ③ Seleccioná: ■ **Tu Plan** ■ **Barrio / Localidad / Ciudad** ■ **Especialidad**
- ④ Optá por el prestador y ubicalo en el mapa

✓ **Rápido y ágil.**



ACTIVIDADES DEL MES



Recomendaciones especiales para la salud de la mujer

La mejor manera de prevenir es conocer sobre las medidas que debemos tomar para estar saludables a lo largo de nuestra vida.

Este seminario abordará la salud femenina y las recomendaciones universales que son aplicables a todas las mujeres y, también aquellos consejos que son específicos para las distintas etapas de la vida.

Se pondrá énfasis en temas como alimentación, actividad física, cuidados, consultas y chequeos médicos necesarios, preventivos y relacionados con la edad.

El encuentro estará a cargo de la Dra. Romina Denis.

Lunes 09 de octubre

18.00 a 19.30 h.

IADT, Auditorio, Larrea 955 - CABA

Todo lo que necesitás saber sobre las enfermedades mamarias

Octubre es el mes elegido para concientizar sobre la prevención de las enfermedades mamarias y el cáncer de mama. Desde Medicus nos sumamos a la difusión de la importancia de la detección temprana de esta patología como camino para salvar vidas, para ello te invitamos a un seminario informativo sobre el tema.

Es fundamental que la mujer adopte una conducta saludable a través de las revisiones ginecológicas periódicas ya que la mortalidad por cáncer de mama es elevada. En la actualidad, las modernas técnicas de diagnóstico permiten detectar tempranamente las patologías mamarias.

En esta charla, el Dr. Miguel Bensadón, médico ginecólogo especialista en mastología, orientará a las mujeres sobre la manera de prevenirlas y diagnosticarlas precozmente, apuntando siempre a una mejor calidad de vida.

Jueves 19 de octubre

18.00 a 19.30 h.

IADT, Auditorio, Larrea 955 - CABA

Técnicas de respiración

La respiración puede ser un medio muy simple y accesible para comenzar a hacer pequeños cambios en nuestras vidas. En general, como "el respirar" es un acto reflejo y automático no se toma consciencia de su importancia, pero lo cierto es que hacerlo bien nos ayuda a vivir mejor.

El objetivo de este taller es dar a conocer algunas técnicas respiratorias que ayudarán a las mujeres a incrementar su capacidad pulmonar, oxigenar más el cuerpo y en consecuencia mejorar la calidad de vida.

Profesional a cargo: Lic. Catalina Silveyra.

Lunes 23 de octubre

18.00 a 20.00 h.

IADT, Auditorio, Larrea 955 - CAB

INSCRIPCIÓN

Desde el 1º de octubre, 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.



GUÍA PREVENTIVA PARA EVITAR LESIONES Y ACCIDENTES EN EL HOGAR

Desde el momento que los niños comienzan a gatear, enfrentan una posibilidad más real de accidentarse. Ese es el momento de evaluar cuáles son los riesgos que se presentan para ellos (enchufes, cajones, estanterías, etc.).

Más del 50% de los accidentes y lesiones transcurren en las casas. Los más habituales son las caídas y las quemaduras.



Según el ambiente de la casa de que se trate, existen distintas medidas a tener en cuenta:

COCINA



- Usar las hornallas traseras para cocinar con el mango de los recipientes hacia atrás.
- Mantener a los niños fuera de la cocina cuando el horno está encendido o hay líquidos calientes.
- Cerrar la llave de paso del gas si no se utiliza.
- No dejar platos, vasos u otros recipientes al alcance de la mano de los niños.

DORMITORIO



- Los placares no deben tener llave. No permitir el uso de los cajones para jugar.
- Eliminar elementos de riesgo como tijeras y medicamentos de las mesas de luz.
- La cuna del bebé debe tener patas firmes (sin ruedas), barrotes a 6 cm. de distancia, baranda de 60 cm. de altura y el colchón debe ocupar todo el rectángulo de madera.

BAÑO



- Los bebés y niños deben estar siempre acompañados.
- Eliminar todo mecanismo que cierre puertas desde dentro.
- Las alfombras antideslizantes ayudan a evitar los riesgos de caída.
- Mantener siempre tapado el inodoro.
- El uso de agua caliente (canillas, bidet o ducha) debe ser supervisado.

BALCONES Y TERRAZAS



- Deben tener barandas de 1,70 cm de alto como mínimo y ser de malla cerrada.
- Todo recipiente, por muy chico que sea, que pueda contener agua es un peligro, ya sea por ingestión o inmersión.
- Las plantas con frutos o similares de tamaño pequeño, pueden ser ingeridos y causar intoxicaciones u obstrucción de las vías aéreas.
- No usar plaguicidas.
- Todas las herramientas deben estar guardadas bajo llave.

LIVING



- Tapar enchufes y esconder las "zapatillas" y prolongadores.
- Mantener fuera de su alcance adornos de vidrio u otro material rompible.
- Evitar que jueguen con controles remotos ya que sus pilas son de fácil ingestión.

GARAGE



- No es lugar de juego, estén o no los vehículos dentro de él.
- La apertura y el cierre, así como la entrada o salida de los vehículos debe estar estrictamente vigilado por un adulto.
- Jamás el auto debe tener la llave de arranque puesta y siempre debe permanecer cerrado si en la casa hay niños.



UN SCRUM
EN EL QUE FORMAN 8 JUGADORES
PERO EMPUJAN 40 MILLONES.



MEDICUS
SPONSOR OFICIAL DE LOS PUMAS



Actualización del Cuerpo Médico de tu plan

HAN SIDO INCORPORADOS A MEDICUS EN:			AZUL	BLANCA CELESTE	CORPORATE / ONE FAMILY CARE	MC / INTEGRA	MET / TEM	CENTROS MEDICUS
CABA								
OFTALMOLOGÍA ADULTO E INFANTIL								
DR. SIMONETTI, SEBASTIÁN GASTON	VIRREY DEL PINO 2453 PB PISO 6º	4787-2430	■	■	■	■		
PEDIATRÍA			■	■	■	■		
DRA. MANJARIN, MERCEDES	EMILIO CASTRO 7284	4686-0862						
TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA			■	■	■	■	■	■
DR. MASTROPIERRO, JAVIER BAUTISTA	VIRREY ARREDONDO 3414 PB SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: AV. AMEGHINO 302, MONTE GRANDE - BS.AS. TEL: 4284-2125	4552-3674/4551-5562						
ZONA NORTE								
OFTALMOLOGÍA			■	■	■	■		
DR. SILVA, MAURO	AV. CORONEL ESCALADA 1200 LOCAL 19 - GENERAL PACHECO	4718-7753						
ZONA SUDOESTE								
LABORATORIO			■	■	■	■	■	
DRA. MEZA LEIZ, BELÉN	AVENIDA ROCA 1126 -AVELLANEDA-SUDOESTE CAMBIO DE RAZÓN SOCIAL, REEMPLAZA AL LABORATORIO ROCA DE DR. Y DRA. MEZA LEIZ	4222-4471						
HAN CAMBIADO DE DOMICILIO Y/O TELÉFONO EN:								
CABA								
CARDIOLOGÍA			■	■	■	■		
DR. ZALESKI, MARCELO JAVIER	BAUNESS 2230 7º DEP 36	4521-4616/6380/7201						
CIRUGÍA PLÁSTICA Y REPARADORA			■	■	■	■		
DR. PEDRO, GUSTAVO ALEJANDRO	AV. SANTA FE 3288 PISO 4º DTO "A" SIGUEN VIGENTE LOS CONSULTORIOS DE: AV. CORRIENTES 5273 PISO 2º DTO "A" - CABA. TEL: 4857-0362 / 4856-8501 / AV. MITRE 588 PISO 1º DTO "A" - AVELLANEDA. TEL: 4222-9626	4826-0603						
CIRUGÍA PLÁSTICA Y REPARADORA			■	■	■	■		
DR. SCHENONE, GUSTAVO EMILIO	AV. CORONEL DÍAZ 2760 PB B	4805-7795/4802-6672						
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA			■	■	■	■		
DR. BASSO, MATÍAS SALVADOR	URIBURU 1312 PISO 1º DTO "A"	4822-3126 / 4826-5621						
OFTALMOLOGÍA			■	■				
DR. RAPETTI, GUSTAVO EMILIO	AV. RIVADAVIA 4990 PISO 4º DTO "D" SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: JUNCAL 2345 PISO 2º - CABA. TEL: 4829-1441	4902-3206 / 4903-6738						
OTORRINOLARINGOLOGÍA			■	■	■	■		
DR. CLEMENTE, MAXIMILIANO	BUCARELLI 2236 PISO 4º DTO 26	4521-6651						
ZONA SUDOESTE								
NEUROLOGÍA			■	■	■	■		■
DR. RIVERO, ROBERTO	ACEVEDO 201- LOMAS DE ZAMORA	7078-0070						
HAN DEJADO DE ATENDER EN:								
CABA								
CIRUGÍA PLÁSTICA Y REPARADORA			■	■	■	■		
DR. ANGHEBEN, EDUARDO	AV. MONROE 4990 PB SIGUEN VIGENTES LOS CONSULTORIOS DE: ARENALES 3069 PB DTO "B"- CABA . TEL: 4821-1666/4824-6673 / MARCOS PAZ 3836- CABA. TEL: 4504-1295	3535-2352						
NOROESTE								
PEDIATRÍA			■	■	■	■		
DR. DE ROSA, RICARDO ALBERTO	LORENZO LÓPEZ 480 - PILAR SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: GUALEGUAYCHU 1924- CABA. TEL: 4642-2621 / 4566-5137	(0230) 4429061						
HAN DEJADO DE PERTENECER A MEDICUS:								
CABA								
CIRUGÍA INFANTIL			■	■	■	■		
DR. HEINEN, FERNANDO LEÓN	BERUTI 3240	4824-7279						
CLÍNICA MÉDICA			■	■	■	■	■	
DRA. ROSSETTO, BIBIANA ELBA	AZCUÉNAGA 958 PB "D"	4966-0555						
DR. WERBER, JORGE ALBERTO	HIDALGO 1456 PISO 2º DTO "A" VUELTA DE OBLIGADO 1816 PISO 1º	4854-9722 4780-2042						
PEDIATRÍA			■	■				
DRA. CARO, MARÍA ALBERTA	TANDIL 5236	4635-8537						
ZONA SUDESTE								
KINESIOLOGÍA			■	■	■	■	■	■
LIC. MIGAZZO, EMILIA	CONESA 119 - QUILMES	4254-6806						