

AÑO 35 | Nº 387 | OCTUBRE 2019

INFORMEDICUS

Comunicación mensual para asociados



 Beneficios de primavera

Mes de concientización contra el cáncer de mama

MEDICUS
ESPACIO Mujer

Contá con el nuevo **ESPACIO MUJER**, un área exclusiva para la realización de tus chequeos y controles específicos, inaugurado recientemente en nuestro Centro Medicus Belgrano.



Actividades del mes

 INSCRIPCION GRATUITA



Actualización
del Cuerpo Médico
de tu plan



 Acompañando al mejor Rugby Argentino

 Claves para disminuir el consumo de sal

Mes de concientización contra el cáncer de mama



Son indispensables: la consulta médica periódica, el autoexamen mamario y la realización de los estudios específicos.



El cáncer de mama es un desafío para la salud pública debido a su frecuencia, morbilidad y mortalidad. En este sentido, es reconocida como la primera causa de muerte por cáncer en mujeres de 40 a 59 años. En los últimos años hubo un incremento en su diagnóstico, en los estadios iniciales, debido a la utilización de la mamografía y la ecografía, el examen médico mamario regular y la difusión.

La detección temprana resulta un factor clave a la hora de poder prevenir y curar la enfermedad, por lo que resulta vital realizar los estudios con regularidad. Existe una serie de avances tecnológicos que han permitido mejorar la precisión de los exámenes y un diagnóstico aún más precoz.

En el marco de la prevención, se recomienda el autoexamen de mamas como parte de una rutina personal mensual, complementado por una consulta anual con un ginecólogo y la realización de una mamografía, acompañada de una ecografía específica efectuada por un médico dedicado al diagnóstico por imágenes mamarias.

En el CENTRO MEDICUS BELGRANO inauguramos recientemente un área exclusiva para la salud de la mujer. Este nuevo **ESPACIO MUJER** está a cargo de un reconocido plantel de médicos especialistas, técnicos altamente capacitados y dispone de aparatología de vanguardia para el completo estudio de la mama.

"Estos tipos de estudios son la tecnología de prevención de cáncer de mama más avanzada del mundo, ya que no sólo mejora la calidad y exactitud del diagnóstico, sino que además permite evitar estudios innecesarios que pueden generar angustia o incertidumbre en los pacientes" comenta la Dra. Marcia Oliva, Coordinadora del Servicio de Diagnóstico Mamario Integral.



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

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

*Consultar cobertura

MEDICUS
ESPACIO Mujer

Cuba 1886 - CABA

Lunes a viernes de 8 a 20 h.

Sábados de 8 a 13 h.

Accedé a la atención solicitando turno previo

CENTRAL DE TURNOS CENTROS MEDICUS Lunes a viernes de 8 a 20 h.



0800-333-3338 ó 4129-5066



centralturnos@medicus.com.ar



@turnosmedicus



Beneficios de primavera

Continúan los descuentos especiales en
BARES - RESTAURANTES - REGALERÍA - FITNESS - ENTRETENIMIENTO
para que disfrutes la época más linda del año.

Conocelos en
www.beneficiosmedicus.com



Claves para disminuir el consumo de sal

La sal es uno de los principales elementos que se pueden encontrar en la dieta diaria, para realzar el sabor de algunos ingredientes y comidas. El consumo diario recomendado de sodio es de 5 mg, pero en la dieta promedio de un argentino ronda entre 7 y 8 gr.

Su uso excesivo es perjudicial para la salud, especialmente para aquellos pacientes que padecen hipertensión y otras patologías como la diabetes. Por ello es importante reducir el consumo de sal, adoptar hábitos alimenticios saludables y aprender a detectar la sal invisible.

El sodio se puede encontrar en muchos alimentos, agregado durante su cocción y principalmente en productos procesados o multiprocesados.

Es importante aprender a leer las etiquetas de los envases y saber el uso de los nombres alternativos que se le dan a la sal, como glutamato de sodio, pirofosfato de sodio, propianato de sodio, inosinato disódico, citrato sódico, alginato disódico, entre otros.

TE PROPONEMOS ALGUNAS PAUTAS QUE TE AYUDARÁN A LOGRAR UNA CONDUCTA ALIMENTARIA MÁS SALUDABLE:



Evitá consumir enlatados, quesos, panificados y caldos comerciales, incluso en sus variedades sin sal.



No lleses el salero a la mesa, de esta manera agregarás menos sal a los platos preparados.



Aprendé a leer las etiquetas y analizar la información nutricional.



Realzá el sabor utilizando especias, existe una gran variedad no perjudiciales para la salud.



Mantené el gusto de tus comidas realizando la cocción por calor seco, horno, parrilla o vapor, evitando hervirlas.



CON LOS **PUMAS** JUEGUEN
DONDE JUEGUEN



Desde siempre junto al Rugby Argentino.



ACTIVIDADES DEL MES



Encuentro dirigido a familiares y pacientes con diabetes

Alimentos y diabetes: ¿Debo leer las etiquetas?

En el mercado existe una gran variedad de alimentos especialmente formulados para diabetes, bajo la concepción de que el diabético debe tener una alimentación especial, cuando en realidad no es necesario. Sí es importante que aprenda a comer los alimentos y productos alimentarios comunes, en un orden y proporción determinados, dependiendo de su ritmo de vida, necesidades energéticas y gustos personales. Los alimentos dietéticos tienen la característica de poseer menor cantidad de hidratos de carbono pero en contrapartida contienen mayor cantidad de proteínas y grasas que pueden dañar las arterias y riñones. Para ello aprenderemos qué nos dicen las etiquetas de los productos, qué debo y qué no debo mirar para cuidar mi salud.

Lic. Laura Casparián y Lic. Constanza Machain Barzi Martes 15 de octubre 17.00 h. Centro Medicus de Salud Mental, Juncal 2184 - 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 este encuentro se orientará a las mujeres sobre la manera de prevenirlas y diagnosticarlas precozmente, apuntando siempre a una mejor calidad de vida.

Dr. Miguel Bensadón Miércoles 16 de octubre 18.30 h. Centro Medicus de Salud Mental, Juncal 2184 - CABA

Niños, niñas y adolescentes capturados por las pantallas

Los niños y adolescentes de la actualidad pasan mucho tiempo frente a distintos dispositivos móviles. En este encuentro se hablará sobre el rol de los padres frente a esta situación, cómo transformar ese tiempo invertido en un recurso valioso para el crecimiento, cuándo y cómo es necesario intervenir. Cuáles son las ventajas e inconvenientes del uso de la tecnología en la infancia.

El objetivo de este encuentro es que los adultos, mediante el conocimiento de la temática, obtengan herramientas que colaboren en el desarrollo de estrategias para cuidar a sus hijos.

Lic. Andrea Spinosa Martes 22 de octubre 18.00 h. Centro Medicus de Salud Mental, Juncal 2184 - CABA



Inscríbete desde el 1 de octubre telefónicamente (contestador) al 4129-5253.
Enviando un mail a prevencion@medicus.com.ar | Ingresando a www.medicus.com.ar



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										
KINESIOLOGÍA										
INSTITUTO PROF. LILIANA S. VOTO (ECOHEALTH)	ORTEGA Y GASSET 1573	4776-4779	■	■		■				
SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: AV. PUEYRREDÓN 1789 PISO 1º, CABA TEL: 4826-7880 / 4826-7871 (SOLO GINECOLOGÍA-OBSTETRICIA)										
ZONA NOROESTE										
PEDIATRÍA										
DRA. URQUIZA, NANCY ALEJANDRA	CALLE 1852 N° 486 - EL PALOMAR	4758-2649	■	■		■	■	■		
ZONA SUDESTE										
FONOAUDIOLOGÍA										
LIC. GONZÁLEZ, LILIANA EDITH	AV. SAN MARTÍN 86 PISO C DTO "1" - BERNAL	4252-5417	■	■		■	■	■		
KINESIOLOGÍA										
LIC. GORI, JORGE DANIEL	SAN MARTÍN 311 - QUILMES	4254-4717 / 1533149887	■	■		■	■	■		
LIC. HANSEN, HERNÁN	SAN MARTÍN 311 - QUILMES	4254-4717 / 1533149887	■	■		■	■	■		
HAN CAMBIADO DE DOMICILIO Y/O TELÉFONO EN:										
CABA										
CARDIOLOGÍA INFANTIL										
DR. ROSENAL, CARLOS FERNANDO	AV. MEDRANO 1020 PISO 2º DTO "206"	2010-4295	■	■		■	■	■		
CLÍNICA MÉDICA										
DRA. MARABI, REGINA FABIANA	AV. PUEYRREDÓN 924 PISO 14º DTO "F"	4962-1347 / 4966-1817	■	■		■	■	■	■	■
GINECOLOGÍA - OBSTETRICIA										
DR. VIDAL BAZTERRICA, ENRIQUE T.	CASTEX 3360	4809-5533	■	■		■	■	■		
TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA										
DR. ISRAEL, MARCELO HERNÁN	CÉSPEDES 2410 PISO 10º DTO "A"	5309-0256	■	■		■	■	■		
SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO UBICADO EN: JUNCAL 170, ITUZAINGÓ. TEL: 4623-2377 / 7925 / 4624-1672										
ZONA NOROESTE										
OBSTETRICIA										
DR. LÓPEZ RENDÓN, GUILLERMO ENRIQUE	REYBAUD 1448 - DON TORCUATO	4741-8205	■	■		■	■	■		
SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: AV. SANTA FÉ 1060 PISO 1º DTO "B", ACASSUSO. TEL: 4792-3172										
PEDIATRÍA										
DR. REINKE DE SALAS, GERARDO	REYBAUD 1448 - DON TORCUATO	4741-8205 / 8259 / 2019	■	■		■	■	■		
ZONA OESTE										
PEDIATRÍA										
DR. MEDONE, MARCELO ARNALDO	BERUTI 385 - SAN ANTONIO DE PADUA	1562872983	■	■		■	■	■		
HAN DEJADO DE ATENDER EN EL SIGUIENTE CONSULTORIO:										
CABA										
ENDOCRINOLOGÍA Y METABOLISMO										
DRA. OTERO, ALCIRA BEATRÍZ	AZCUÉNAGA 1493 1ºB	4824-1376	■	■		■				
SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: OLLEROS 2411 PISO 10 DTO 2, CABA. TEL: 4774-6711 /4778-0952										
FONOAUDIOLOGÍA										
LIC. TRUTSCHEL, SILVIA MÓNICA	MELIÁN 4881	4701-8276	■	■		■	■	■	■	
SIGUEN VIGENTE LOS CONSULTORIOS DE: PANAM. OFFICE PARK NORTE KM 42, 3º DTO "309", PILAR TEL: (02320) 473327 / AV. CABILDO 4769 PISO 7º DTO "A", CABA. TEL: 4702-4425										
GINECOLOGÍA - OBSTETRICIA										
DR. VIDAL BAZTERRICA, ENRIQUE T.	SAN MARTÍN DE TOURS 2926	4809-5533	■	■		■	■	■		
SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: CASTEX 3360, CABA. TEL: 4809-5533										
ZONA NORTE										
GINECOLOGÍA - OBSTETRICIA										
DR. VIDAL BAZTERRICA, ENRIQUE T.	BLANCO ENCALADA 158 - SAN ISIDRO	4765-1902 / 5474 / 7190	■	■		■	■	■		
SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: CASTEX 3360, CABA. TEL: 4809-5533										
ZONA OESTE										
PEDIATRÍA										
DRA. CORCERO, NORMA SUSANA	AV. SANTA ROSA 427 - CASTELAR	4624-1645 / 4661-2836	■	■		■	■	■		
SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: FRENCH 2962 PB 2, CABA. TEL: 4824-2958										
HAN DEJADO DE PERTENECER A MEDICUS:										
ZONA NORTE										
GINECOLOGÍA										
DRA. SÁNCHEZ NERI, MARÍA ISABEL	AV. LIBERTADOR GRAL. SAN MARTÍN 330 - TIGRE	4731-5576 /6481	■	■		■	■	■		