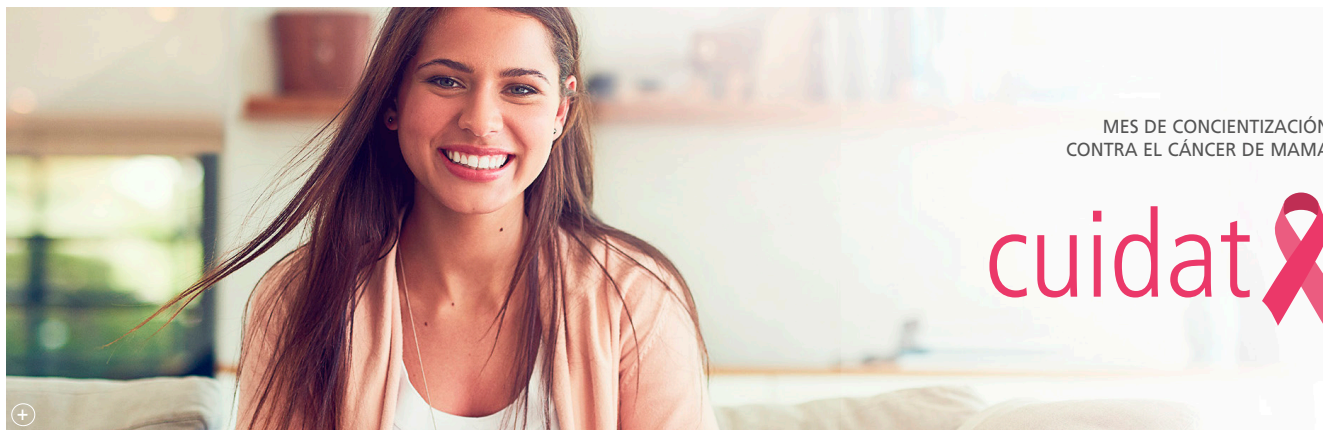


AÑO 36 | Nº 399 | OCTUBRE 2020

INFORMEDICUS

Comunicación mensual para asociados

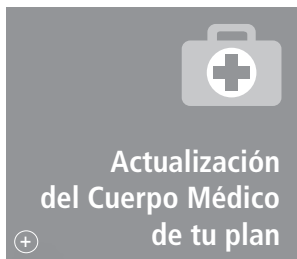


MES DE CONCIENCIACIÓN
CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

cuidat 



Sumamos Reumatología a
Consulta Médica Online



Actualización
del Cuerpo Médico
de tu plan



¿Cómo acompañar a los chicos en
esta nueva forma de aprender?



MES DE CONCIENTIZACIÓN
CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

cuidat 

La detección temprana es fundamental.
Llevá un estilo de vida saludable y
realizá la visita anual a tu ginecólogo
para realizar el chequeo adecuado.

Tené en cuenta 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 años. Una por año a partir de los 40 en mujeres asintomáticas y sin antecedentes familiares de cáncer de mama.

ECOGRAFÍA MAMARIA

Complementaria a la mamografía, es útil para mujeres premenopáusicas con sintomatología mamaria, embarazadas o en período de lactancia.

MEDICUS
ESPACIO Mujer

Podés realizar tus chequeos y controles en el **ESPACIO MUJER**
del CENTRO MEDICUS BELGRANO. Cuba 1886 - CABA

Para solicitar turnos y obtener más información: **CENTRAL DE TURNOS CENTROS MEDICUS**. Lunes a viernes de 8 a 20 h.

 0800-333-3338 ó 4129-5066  centralturnos@medicus.com.ar  @turnosmedicus





Para el tratamiento del dolor articular sumamos Reumatología a Consulta Médica Online

El cuerpo humano tiene alrededor de 400 articulaciones, las que le dan movilidad y flexibilidad, aunque también son fuentes potenciales de dolor. El dolor articular, que se produce principalmente (pero no exclusivamente) con la edad, es uno de los problemas de salud más extendidos. Las articulaciones, que interconectan las diversas partes del cuerpo, son también mecanismos complejos que se componen de múltiples elementos, incluyendo cartílagos, ligamentos, membranas, fluidos y tejidos. Por lo tanto, el dolor articular puede tener múltiples causas.

El dolor articular puede dividirse en tres categorías:

1. Inflamación articular: artritis

2. Desgaste articular: artrosis

3. Traumatismo articular

Además, es importante definir si el dolor es de una o más articulaciones. También, si el dolor articular se acompaña de otras manifestaciones clínicas como por ejemplo, en la piel, podría coexistir psoriasis. De esta forma, diferenciar si existe o no la posibilidad de una enfermedad autoinmune subyacente como causa de artritis (ejemplo: artritis reumatoidea) es de máximo interés para el paciente no sólo por el diagnóstico adecuado, sino por el pronóstico, el tipo de tratamiento y la posibilidad de acceder a terapéuticas innovadoras. Descartándose un origen autoinmune, se considera la posibilidad de artrosis como causa de dolor, ofreciéndose la posibilidad de iniciar el mejor tratamiento según el perfil del paciente.

El CONSULTORIO DE DOLOR ARTICULAR del Servicio de Reumatología del CENTRO MEDICUS AZCUÉNAGA permite la posibilidad de establecer una primera aproximación diagnóstica al dolor articular, realizar los estudios necesarios y una vez definido el diagnóstico de certeza, iniciar el tratamiento correspondiente para permitir recuperar una vida normal.

Modalidades de atención:

CONSULTA MÉDICA ONLINE:

Accedé a una video consulta descargándote la app en tu celular o ingresando desde www.medicus.com.ar / Gestión Online / Consulta Médica Online. También desde la nueva app **Mi Medicus**

CONSULTA PRESENCIAL CON TURNO en Centro Medicus Azcuénaga:

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

☎ 0800-333-3338 ó 4129-5066 ✉ centralturnos@medicus.com.ar 🌐 @turnosmedicus

Consejos para padres

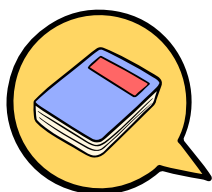
¿CÓMO ACOMPAÑAR A LOS CHICOS EN ESTA NUEVA FORMA DE APRENDER?

La pandemia modificó la escolaridad convirtiendo a los hogares en aulas virtuales a las que los chicos tienen cada vez menos ganas de conectarse.

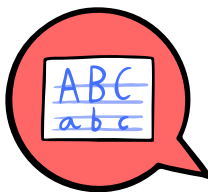
- ▶ Les cuesta prestar atención a las consignas de los docentes.
- ▶ No se sienten motivados a realizar las tareas que les solicitan.
- ▶ Su interés decae a medida que transcurren los días.
- ▶ Piden más ayuda para resolver lo escolar.
- ▶ Se ven privados del contacto afectivo con sus pares.



A las demandas escolares se suman las expectativas de los padres que ahora pueden monitorear más de cerca el cumplimiento de las mismas. Esto, unido a la situación de confinamiento prolongado, limita las posibilidades de esparcimiento y de descarga de emociones a través del juego compartido y de la charla con amigos. Por eso, ¿qué podemos hacer para ayudar a que los niños transiten mejor el momento?



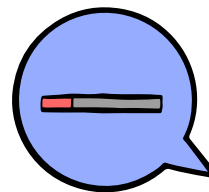
Proponer organigramas de horarios para utilizar las pantallas con fines educativos, lúdicos, de intercambio social.



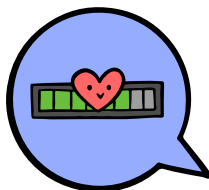
Ayudarlos en sus tareas pero como guías, no resolver por ellos.



Permitirles que envíen trabajos con errores, es la forma de aprender.



Ser flexibles: se puede entender que un día no tengan ganas de participar de una clase o de entregar una tarea.



Tener empatía: validar lo que sienten, entenderlos, aunque no pueda resolverse en este momento.



Estimular el contacto con amigos de forma virtual o presencial al aire libre y extremando los cuidados.



Compartir espacios de contención afectiva y de recreación en familia.

17 de octubre - DÍA NACIONAL DE LA LUCHA CONTRA LA OBESIDAD

EN ARGENTINA, 6 DE CADA 10 PERSONAS TIENEN EXCESO DE PESO



RECOMENDACIONES PARA UN PESO SALUDABLE:

Rodeate de alimentos reales como frutas, verduras, huevo, lácteos descremados y sin azúcar.



Realizá preparaciones caseras y sumá a los más chicos.



Bebé agua fresca y aguas saborizadas caseras en lugar de gaseosas.



Incorporá granos y harinas integrales, legumbres, semillas, frutas secas y desecadas.
Eliminá los productos ultraprocesados.



ARROZ, QUINOA,
AVENA, TRIGO,
CENTENO



LENTEJAS,
POROTOS,
GARBANZOS,
ARVEJAS, SOJA



SÉSAMO, GIRASOL,
AMAPOLA, CHIA,
LINO



ALMENDRAS,
PISTACHOS, NUECES,
PASAS DE UVA,
DÁTILES



PRODUCTOS
ULTRAPROCESADOS

Mantenete activo y en movimiento todos los días.



