

AÑO 34 | Nº 375 | OCTUBRE 2018

INFORMEDICUS

Comunicación mensual para asociados

PMAT PROGRAMA MEDICUS ANTITABACO

► Dejar de fumar
es posible



MES DE CONCIENTIZACIÓN
CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

Cuidat 

Realizá el chequeo mamario anual



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



Actividades del mes

 INSCRIPCION GRATUITA.



Actualización
del Cuerpo Médico
de tu plan



En el mes de mamá
sumamos beneficios





MES DE CONCIENTIZACIÓN
CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

Cuidat

Realizá el chequeo mamario anual

El cáncer de mama es el tipo de cáncer más frecuente en la mujer. Pero existen formas efectivas de detectarlo tempranamente y tratarlo de manera exitosa.

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

Además es importante saber que se pueden minimizar los factores de riesgo para contraer cáncer de mama, sosteniendo hábitos de vida saludables:

- 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.
- Favorecer la lactancia materna cuando sea posible.

Para conocer más sobre prevención de enfermedades mamarias, te invitamos a participar de nuestro próximo seminario. *Más info en pág. 6*



PMAT PROGRAMA MEDICUS ANTITABACO

▶ Dejar de fumar es posible



El tabaquismo es la principal causa de muerte prevenible en países desarrollados. Según datos de la OMS, 1 de cada 2 fumadores muere en forma prematura por causas vinculadas al tabaco. En Argentina fuma el 22.3% de la población y mueren 40.000 personas al año a causa del cigarrillo.

Fumar es una adicción compleja mediada por la nicotina, aunque también tiene un fuerte componente conductual y psico-social. Esto hace que abandonar el hábito sea aún más difícil y requiera de la ayuda e intervención médica.

El daño causado por fumar cigarrillos se debe no sólo a la nicotina sino a más de 4.000 sustancias que se encuentran presentes en el humo, muchas de las cuales se conoce que producen cáncer y otras enfermedades.

▶ Dejar de fumar es lo mejor que cada uno puede hacer por su salud y la de su familia

Cuanto más tempranamente se deje el hábito, se obtiene más provecho. Las mejoras obtenidas al abandonar el tabaco son incontables y se observan tanto de forma inmediata como en el mediano y largo plazo:

 Mayor percepción de olores y sabores

 Mejora de la piel y del aliento

 Mayor tolerancia al ejercicio

 Incremento de la autoestima

 Menor riesgo de enfermedad cardiovascular y cáncer

 Ganancia en años de sobrevida

 Menor riesgo de osteoporosis

 Aumento de la fertilidad

▶ Conocé PMAT, nuestro PROGRAMA MEDICUS ANTITABACO

Toda persona que decida dejar de fumar, puede lograrlo. Apoyarse en un tratamiento dirigido por profesionales, proporciona herramientas para lograr el objetivo.

MEDICUS, a través de los CENTROS MEDICUS, pone a tu alcance un tratamiento específico para la deshabituación al tabaco.

El PROGRAMA MEDICUS ANTITABACO está dirigido y supervisado por médicos clínicos especialmente entrenados y propone un seguimiento individual y específico del paciente, de acuerdo a sus particularidades.

Las medicaciones disponibles actualmente son muy efectivas para reducir los síntomas de abstinencia y, de esa manera, hacer más tolerable el esfuerzo y aumentar la posibilidad de éxito en el tratamiento.

▶ MEDICUS te ofrece el apoyo necesario para que logres alejarte del tabaco en nuestros Centros Medicus Azcuénaga, Belgrano, Lomas de Zamora, Morón y en Consultorios Medicus Caballito. Solicitá turno para la primera entrevista en:

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

 0800-333-3338 ó 4129-5066

 centralturnos@medicus.com.ar

 @turnosmedicus

Consultá tus estudios realizados en Centros Medicus en www.medicus.com.ar

- Podés encontrar todos los resultados online, 24 h. después de la fecha de entrega informada de manera simple y rápida desde tu perfil.

MEDICUS
Cartilla ▾
Centros Medicus ▾
Planes ▾
Gestión online ▾
OVIEDO >

Mi Medicus

OVIEDO

Soy asociado y quiero registrarme >

Información personal
Mis datos >

- Mis resultados de laboratorio >
- Mis estudios por imágenes >

Mis suscripciones >

Gestiones
Solicitud de autorizaciones >
Solicitud de Medicard >
Descarga de formularios >
Reintegros >
Turnos en Centros Medicus >

1 Accedé al resultado de tus estudios de laboratorio

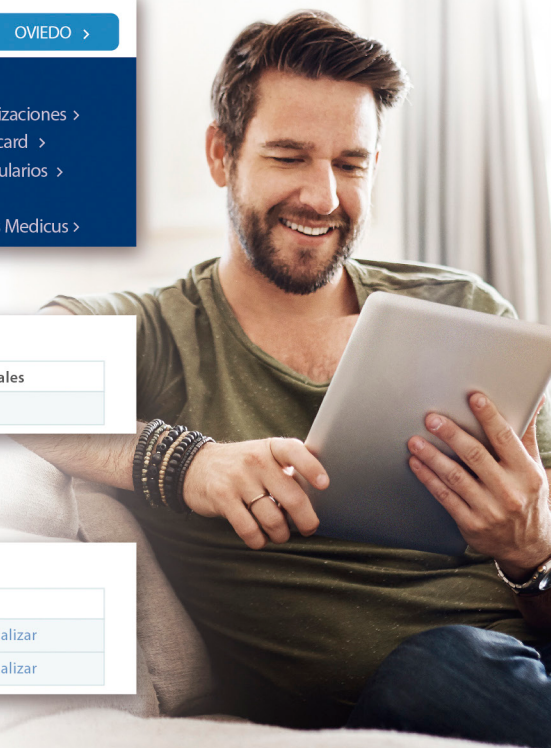
Mis resultados de laboratorio				
Asociado	Estado	Fecha	Archivo	Adicionales
Oviedo Joaquina	Completo	30/09/2018	 Descargar	

-  Descargá el informe.

2 Consultá tus estudios por imágenes

Mis estudios por imágenes				
Asociado	Servicio	Nro Atención	Fecha	Imagen
Oviedo Joaquina	RADIOLOGIA	7621998	05/08/2018	 visualizar
Oviedo Joaquina	RESONANCIA	7956498	29/12/2017	 visualizar

-  Visualizá la imagen deseada.





ORGULLOSOS DE ACOMPAÑAR DESDE SIEMPRE A LOS PUMAS



THE RUGBY
CHAMPIONSHIP

MEDICUS
MÁS PROTECCIÓN, MÁS FUTURO.





En el mes de mamá

continuamos sumando
descuentos exclusivos en
www.beneficiosmedicus.com

Seguinos en nuestras redes sociales
para mantenerte informado de todas las novedades



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 una persona con diagnóstico de diabetes no necesita consumir alimentos especiales. 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
Lic. Constanza Machain Barzi



Martes 16 de octubre



17.00 a 18.30 h.



IADT, Auditorio, Larrea 955 - CABA

Trastornos de conducta alimentaria

¿Estás pendiente de la comida todo el tiempo?, ¿te preocupa tu imagen en el espejo?, ¿contás las calorías?, ¿comés a escondidas?, ¿te avergüenza que te vean comer?, ¿te pesás varias veces al día? Si te están sucediendo algunas de estas cosas, o conocés a alguien que le suceda, tal vez sea importante conocer más acerca del trastorno de conducta alimentaria y sus múltiples aristas (obesidad, bulimia, anorexia) y cómo se ve afectada tanto la salud mental como la física.



Lic. Fernanda Barros



Martes 23 de octubre



18.00 a 19.30 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 31 de octubre



18.30 a 20.00 h.



IADT, Auditorio, Larrea 955 - 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

AZUL
BLANCA CELESTE
CORPORATE / ONE FAMILY CARE
MC / INTEGRA
MET / TEM
CENTROS MEDICUS

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

Response	Percentage
Yes	45%
No	45%
Don't know	5%
Not applicable	5%

--	--	--	--	--	--