

AÑO 36 | Nº 398 | SEPTIEMBRE 2020

INFORMEDICUS

Comunicación mensual para asociados



Con Mi Medicus tu credencial es digital

Más práctica, segura y siempre disponible para vos.



 Consultorios Post Covid-19
en Centros Medicus



 Actualización
del Cuerpo Médico
de tu plan



 ¿Qué podemos hacer para
cuidar el corazón?



 Descuentos especiales del mes



Con Mi Medicus tu credencial es digital

Más práctica, segura y siempre disponible para vos.

La nueva app te permite tener tu **Medicard digital** siempre a mano.

- ▶ Lo llevás en tu celular las 24 h.
- ▶ Generalo activando la geolocalización y con conexión a internet, también tenés acceso offline.
- ▶ Si sos el titular del grupo ves tu credencial y la de los integrantes menores de edad. Los mayores de 18 años ven solo su credencial.
- ▶ También podés compartir el Medicard de tu hijo para que otra persona pueda acompañarlo al médico.



Además, con Mi Medicus contás con todas estas funcionalidades:

- GUARDIA - ESPERA VIRTUAL EN CENTROS MEDICUS
- ACCESO A CONSULTA MÉDICA ONLINE
- BÚSQUEDA EN CARTILLA
- LISTADO DE PROFESIONALES FAVORITOS
- GESTIONES ONLINE
- VISUALIZACIÓN DE ESTUDIOS
- INGRESO A PLATAFORMA DE BENEFICIOS

Descargá Mi Medicus y llevá tu cobertura médica con vos.

Disponible para



Más info en: www.medicus.com.ar



NUEVOS CONSULTORIOS DE CLÍNICA MÉDICA Y NEUMONOLOGÍA para pacientes POST COVID-19

Ante el escenario de la pandemia y para brindar atención específica a aquellos asociados que se vieron afectados por el Covid-19 y presentan síntomas residuales durante la convalecencia o período de recuperación posterior al alta epidemiológica, disponemos de estos nuevos consultorios a cargo de los equipos de especialistas en Clínica y Neumonología de los Centros MEDICUS.

Los síntomas pueden manifestarse como cansancio que persiste, fatiga excesiva ante esfuerzos habituales, broncoespasmo post viral, dolor abdominal, cefalea, entre otros.

A través de las consultas podremos establecer la necesidad de estudios complementarios, arribar a un diagnóstico y posibilitar un abordaje terapéutico temprano.

Podrás solicitar el turno con el Consultorio respectivo de acuerdo a si persisten síntomas clínicos o respiratorios.

Modalidades de atención:

CONSULTA PRESENCIAL CON TURNO en Centros Medicus Azcuénaga y Belgrano:

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

0800-333-3338 ó 4129-5066 centralturnos@medicus.com.ar [@turnosmedicus](https://twitter.com/turnosmedicus)

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**

29 de septiembre - Día Mundial del Corazón

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA CUIDAR EL CORAZÓN?

A pesar de la situación particular que estamos viviendo por la pandemia, la celebración del Día Mundial del Corazón nos recuerda la importancia de la prevención, el control y el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares. Estas son la primera causa de muerte en el mundo. Los infartos agudos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares se cobran más de 17 millones de vidas al año. En Argentina ocurren entre 90000 y 100000 muertes de causa cardiovascular al año.



LAS PRINCIPALES ENFERMEDADES QUE AFECTAN AL CORAZÓN

- El infarto agudo de miocardio. Ocurre cuando hay una oclusión o estrechamiento de los vasos que irrigan al corazón y se manifiesta como dolor o presión en el pecho, cuello o mandíbula y se acompaña de sudor, mareos, frío.
- Enfermedades cerebrovasculares, causadas por sangrados intracerebrales o por coágulos de sangre.
- Angina de pecho, dolor de pecho provocado por la reducción del flujo sanguíneo en el corazón.
- Insuficiencia cardíaca. Afecta a más del 10% de los mayores de 70 años y ocurre en forma brusca o gradual cuando el corazón es incapaz de bombear sangre para cubrir las necesidades del organismo. Se manifiesta por falta de aire, tos seca, hinchazón en las piernas (edemas). Se debe a diferentes causas: obstrucción coronaria, presión alta, problemas en las válvulas, arritmias.

FACTORES DE RIESGO QUE PREDISPONEN LOS PROBLEMAS CARDÍACOS

- Edad y factor hereditable
- Hipertensión
- Diabetes
- Estrés
- Tabaquismo
- Obesidad
- Sedentarismo

RECOMENDACIONES PARA MANTENER SANO EL CORAZÓN

Algunos factores de riesgo no pueden controlarse pero si podemos prevenir la enfermedad coronaria si tenemos en cuenta:

- Llevar una alimentación saludable.
Un estudio reciente demostró que la dieta que se conoce como "mediterránea" basada en el consumo de frutas, verduras, granos, legumbres, aceite de oliva, pescado y evitando las grasas saturadas y de origen animal proporciona beneficios a nivel cardiovascular.
- Realizar actividad física.
Media hora diaria de alguna práctica deportiva ayuda a controlar el peso, la hipertensión arterial y la diabetes.
- Dejar de fumar.
- Mantener un peso corporal adecuado.
- No suspender el tratamiento farmacológico:
En los casos de pacientes con insuficiencia cardíaca hay medicamentos que deben tomarse todos los días. Es importante contar con las recetas médicas, que ahora pueden ser digitales, y es útil tener un listado a mano de los remedios y la forma de administración de cada uno.
- Cuidar el aspecto emocional: Planificar actividades diarias y socializar para mantener un buen estado de ánimo más en este momento de pandemia
- Conocer los signos de alarma ante los cuales se debe consultar al médico: dolor de pecho, falta de aire, hinchazón en las piernas, aumento rápido de peso.
- Continuar controles cardiológicos según las recomendaciones médicas.

Durante los meses de cuarentena se ha observado una reducción superior al 60% en la consulta médica espontánea por enfermedades agudas y crónicas y una importante caída en la realización de prácticas médicas. Además se observó que las personas con infarto agudo de miocardio se presentan más tarde de lo habitual a consultar.

Es importante recordar que los Centros de salud y los consultorios médicos se encuentran tomando todas las medidas sanitarias correspondientes de acuerdo a los protocolos dispuestos por el Ministerio de Salud.

En definitiva tenemos que evitar el contagio del virus, pero es fundamental asegurar que la pandemia no interrumpa el cuidado de nuestra salud y los controles médicos necesarios.

Información suministrada por el SERVICIO DE CARDIOLOGÍA DE LOS CENTROS MEDICUS

En nuestros Centros Medicus podés encontrar una completa atención cardiológica:

CONSULTA PRESENCIAL CON TURNO:

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

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

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**.



APROVECHA
LOS DESCUENTOS
ESPECIALES

DURANTE TODO OCTUBRE
INGRESANDO EN

www.beneficiosmedicus.com



BENEFICIOS
MEDICUS



HAN SIDO INCORPORADOS A MEDICUS EN:									
ZONA NORTE									
GINECOLOGÍA									
DRA. JUNES, MARÍA DEL CARMEN			PIO DÍAZ 628 - VILLA SAENZ PEÑA	4757-4218					
			SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: AV. CABILDO 2134 PISO 9º "C", CABA. TEL: 4788-3872						
ZONA NOROESTE									
ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGIA									
DR. PEREA, AGUSTÍN OSCAR			CALLE AVIADOR BRADLEY 6895 - EL PALOMAR	4751-4382					
HAN CAMBIADO DE DOMICILIO Y/O TELÉFONO EN:									
CABA									
GINECOLOGÍA									
DRA. HRYCYSZYN, GABRIELA ALEJANDRA			USPALLATA 980 PISO 10 DTO "F"	2061-0949					
TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEdia									
DR. BUCHUK, PABLO ALEXIS			MARCELO T. DE ALVEAR 2420 PISO 1 DTO "7"	4962-2109					
			SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: PANAMERICANA KM 49.5 EDIF. BOREAU PILAR SUR PISO 2 OF "8"- PILAR, TEL: (0230) 4644222						
ZONA NORTE									
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA									
DRA BASCONI, VALERIA ALEJANDRA			AV. LIBERTADOR 15326 - ACASSUSO	4742-3670 / 4747-6214					
			SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: AV. RIVADAVIA 4370, 10 DTO B CABA , TEL: 4981-4898						
GINECOLOGÍA									
DRA. CANEVA, CECILIA VERÓNICA			ITUZAINGO 446 PISO 1 DTO "4" - SAN ISIDRO	4742-0238					
			SIGUEN VIGENTES LOS CONSULTORIOS DE: AV. DEL LIBERTADOR 15615 PB, MARTINEZ. TEL: 4743-4440 Y AV. MARCELO T. DE ALVEAR 2223- DON TORCUATO, TEL: 4741-3090						
ZONA OESTE									
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA									
DR. FATUR, DANIEL MARIO			ESPORA 43 - RAMOS MEJÍA	4469 2354 / 3223					
ZONA SUDESTE									
TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEdia									
DR. DANIA, JUAN MANUEL			SAN MARTÍN 675 - QUILMES	6089-2047 / 1566480187					
			SIGUEN VIGENTES LOS CONSULTORIOS DE: CALLE 11 4930, BERAZATEGUI. TEL: 4256-7450 / 2197-7560 / CALLE 158 5258 PB, HUDSON. TEL: 5435-9002.						
HAN DEJADO DE PERTENECER A MEDICUS:									
ZONA OESTE									
OTORRINOLARINGOLOGÍA									
DR. DELLA GIOVANNA, MARTÍN			BELGRANO 123 PISO 15º DTO "6" - RAMOS MEJÍA	4654-1077					
KINESIOLOGÍA									
INSTITUTO KINESICO LANÚS			VICENTE DAMONTE 1658 - LANÚS	4225-0596					