

AÑO 37 | Nº 410 | SEPTIEMBRE 2021

INFORMEDICUS

Comunicación mensual para asociados



Tu Medicard digital siempre con vos



Actualización
del Cuerpo Médico
de tu plan

29 de septiembre | Día mundial del corazón

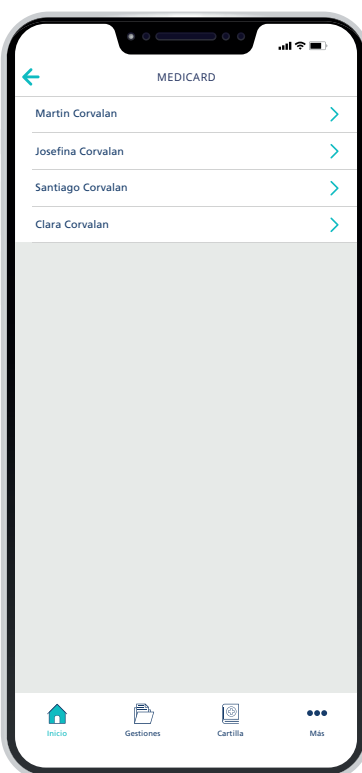
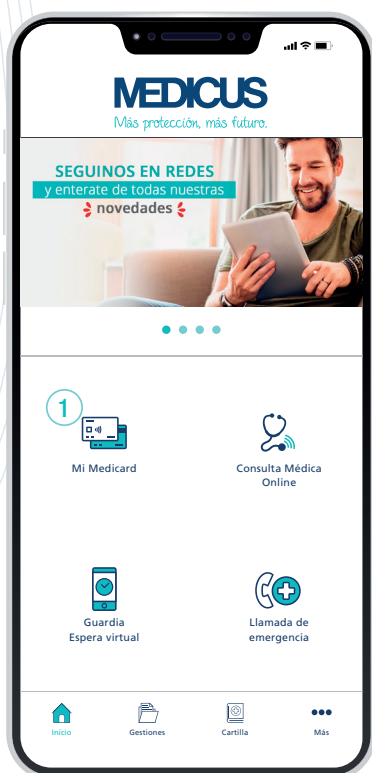
Pautas cardiosaludables
para cuidar tu corazón





Tu Medicard digital siempre con vos

La alternativa más práctica y segura porque te permite tener tu credencial siempre a mano en consultas, estudios y farmacias.



- 1 Desde la app **Mi Medicus** podés acceder a tu credencial digital y a las de tu grupo familiar.
- 2 Además tenés la posibilidad de compartir el Medicard de un integrante para que alguien de tu confianza pueda acompañarlo al médico o ir a la farmacia.
- 3 Para la presentación de tu credencial en la farmacia contás con un práctico código de barras.

- Para poder visualizar la credencial debés tener activada la geolocalización.
- El Medicard digital se genera con conexión a internet, pero si la sesión permanece abierta (Recordar mis datos) y estás sin wifi, tenés acceso offline durante 24 h.
- Recordá presentar siempre el DNI junto al Medicard en toda atención médica.



Descubrí Mi Medicus y todas las funcionalidades.

Descargala en:





MES DE
MAMA

APROVECHÁ
LOS DESCUENTOS
ESPECIALES

BENEFICIOS
MEDICUS

Durante octubre ingresá en www.beneficiosmedicus.com y buscá el regalo para mamá.

Elegí el beneficio que desees y descargá tu cupón utilizando los mismos datos de logueo de la app Mi Medicus o la web de Medicus.



Pautas cardiosaludables para cuidar tu corazón

Cada 29 de septiembre, día mundial del corazón, es una oportunidad para recordar que las enfermedades cardiovasculares continúan siendo la primera causa de muerte en el mundo.



Podés hacer mucho para mantener sano tu corazón siguiendo estas recomendaciones generales:



Alimentación equilibrada

Seguí una dieta sin exceso de sal que incluya frutas, verduras, granos integrales y aceite de oliva; moderá el consumo de lácteos y de carnes rojas; evitá los ultraprocesados y cociná más natural.



Actividad física regular

El ejercicio disminuye los factores de riesgo para desarrollo de enfermedades cardiovasculares, ayuda a controlar el peso y a nivelar el colesterol. Elegí una actividad que te guste y sostenela en el tiempo.



Dejar de fumar

Abandonar el hábito aporta múltiples beneficios al corazón y a la salud en general. Buscá ayuda profesional si ya intentaste y no pudiste lograrlo.



Reducir el estrés y tener un buen descanso

Encontrá alguna actividad liberadora de tu agrado como meditación, yoga, pintura, jardinería. Eso te ayudará también a dormir mejor.



Controles preventivos

Son fundamentales la medición de la presión arterial y los chequeos de glucosa en sangre y colesterol. Seguí las indicaciones de tu médico.



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										
CLÍNICA MÉDICA										
DRA. TIELLI, VERÓNICA LILIANA	AV. INDEPENDENCIA 1835 PB "C"	5811-5022 / 1556122152	■	■	■	■	■	■	■	■
HAN CAMBIADO DE DOMICILIO Y/O TELÉFONO EN:										
CABA										
CARDIOLOGÍA										
DRA. CUROTTO, MARÍA VALERIA	AYACUCHO 1246 PISO 1°	2120-3180	■	■	■	■	■	■	■	■
SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: JOSÉ BONIFACIO 1679, 4° "D", CABA. TEL: 4634-2976										
CLÍNICA MÉDICA										
DR. CENTENO, ÁNGEL MARTÍN (H)	ARENALES 1611 PISO 3°	4811-6127 / 4814-2965 / 4815-3906	■	■	■	■	■	■	■	■
DERMATOLOGÍA										
DRA. DE PABLO, ANA BEATRIZ	AV. PUEYRREDÓN 1655 PISO 1° DTO "A"	4826-5707 / 1525241901	■	■	■	■	■	■	■	■
SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: PEDRO IGNACIO RIVERA 4078 "PB". TEL: 4545-0875 / 7998 - 1523706682										
GASTROENTEROLOGÍA INFANTIL - PEDIATRÍA										
DR. PONCZOSZNIK, MARIO DANIEL	CHARCAS 4189 PISO 1° DTO "C"	1555878866	■	■	■	■	■	■	■	■
SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: LAS LILAS 970 PISO 1° OF. 16, PILAR. TEL: (02320) 363955										
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA										
DRA. FELER, MARÍA FLORENCIA	AV. RIVADAVIA 6126 PISO 1° DTO "A"	1523192650	■	■	■	■	■	■	■	■
ZONA SUDOESTE										
KINESIOLOGÍA										
CIMEK	ITUZAINGÓ 1588 - LANÚS	4240-7652 / 1550258896	■	■	■	■	■	■	■	■
SIGUE VIGENTE LA SEDE DE: RIVERA 335, LOMAS DE ZAMORA. TEL: 4245-8096										
HAN DEJADO DE PERTENECER A MEDICUS:										
CABA										
CLÍNICA MÉDICA										
DR. BOLOMO, NARCISO JULIO	MARCELO T. DE ALVEAR 20212 PISO 3° "D"	4961-3737	■	■	■	■	■	■	■	■
GASTROENTEROLOGÍA										
DR. BUSTOS FERNANDEZ, LUIS MARÍA	ECHEVERRÍA 2771	4788-6102	■	■	■	■	■	■	■	■
ODONTOLOGÍA GENERAL										
DR. CASSAGNET, MIGUEL	AV. BALBÍN 3810, 1°A	4541-8738	■	■	■	■	■	■	■	■
NEUROLOGÍA										
DR. GONZÁLEZ, LEONARDO ADRIÁN	AV. RIVADAVIA 5170 PISO 6° DTO "A"	4901-7813 / 7487	■	■	■	■	■	■	■	■
NEUROLOGÍA INFANTIL										
DR. SCHNITZLER, NICOLÁS EDUARDO	MARCELO T. DE ALVEAR 2400	4965-1100 / 6500	■	■	■	■	■	■	■	■
ZONA SUDOESTE										
FONOAUDIOLOGÍA										
LIC. MORALES, ADRIANA EMMA	ROTTA 231 PB DTO. "B" - MONTE GRANDE - EL JAGUEL	4284-0434	■	■	■	■	■	■	■	■

Actualización del Cuerpo Odontológico de tu plan

			POM	POC	POT
HAN DEJADO DE PERTENECER A MEDICUS:					
CABA					
ODONTOLOGÍA GENERAL					
DR. CASSAGNET, MIGUEL	AV. BALBIN 3810 1°A	4541-8738	■	■	■
ZONA OESTE					
ODONTOPEDIATRÍA					
DRA. GATTI, PAULA SUSANA	ESPAÑA 266 1° - MORENO	0237-463686	■	■	■