



INFORMEDICUS

Comunicación para asociados

5 consejos para una piel sana en invierno



Ventajas del aburrimiento en los chicos



Actualización
del Cuerpo Médico
de tu plan



La prevención es
el primer paso

MEDICUS

Estación RCP



Nuevo
beneficio en
gimnasios



Intoxicación por
**MONÓXIDO
DE CARBONO**





5 consejos para mantener la piel sana en invierno

Las bajas temperaturas, el viento y la calefacción pueden provocar sequedad y otros problemas cutáneos.

Te dejamos recomendaciones para cuidarla.



Protegete del frío

Las bajas temperaturas pueden dañar la dermis, causando enrojecimiento e irritación. Para minimizarlo podés usar bufandas, guantes y gorros. No olvides aplicar protector solar en las áreas expuestas como cara, cuello y manos, ya que los rayos UV pueden provocar daños incluso en invierno.



Tomá suficiente agua

En invierno, tendemos a beber menos agua porque no sentimos tanta sed, pero la hidratación interna es tan importante como la externa. Tomá al menos ocho vasos de agua al día para ayudar a mantener la elasticidad y el brillo de tu piel.



Hidratála regularmente

El aire frío y seco puede deshidratar la piel rápidamente. Es fundamental que uses una crema rica en nutrientes que ayuden a retener la humedad. Aplicá la crema luego de la ducha con la piel ligeramente mojada para sellar la hidratación.



Evitá las duchas largas y calientes

Aunque una ducha puede ser muy reconfortante en invierno, el agua caliente elimina los aceites naturales de la piel, dejándola seca y escamosa. Optá por duchas tibias más cortas y utilizá jabones suaves sin fragancias para no irritarla.



Usá un humidificador

La calefacción puede reseca el aire, lo que contribuye a la deshidratación de la piel. Usar un humidificador en tu hogar o lugar de trabajo puede añadir humedad al aire, ayudando a mantener tu piel hidratada. Colocarlo en la habitación mientras dormís puede maximizar los beneficios.

Recordá siempre elegir productos adecuados para tu tipo de piel y, si tenés problemas persistentes, visitá a un dermatólogo.

Canales para solicitar turno con el Servicio de Dermatología de nuestros centros:

- Desde App Mi Medicus o www.medicus.com.ar
 - O a través de **CENTRAL DE TURNOS CENTROS MEDICUS** de lunes a viernes de 8 a 20 h.
- ☎ 0800-333-3338 📞 11 4029-5500



Ventajas del aburrimiento en los chicos

Todos, pero especialmente los niños, atravesamos experiencias de aburrimiento. Aunque a menudo se percibe como algo negativo que debe evitarse, puede ser beneficioso para el desarrollo infantil y contribuir al crecimiento emocional, mental y creativo.



La tecnología, la vida moderna y las actividades extraescolares llevan a que los chicos tengan rutinas a veces muy estructuradas sin espacios de tiempo para descansar, jugar y aburrirse.

El aburrimiento puede traer asociado estos 4 beneficios:

CREATIVIDAD

Cuando no tienen actividades estructuradas o entretenimientos constantes, los chicos se ven obligados a encontrar maneras de entretenerse a sí mismos. Esto puede llevar a la invención de juegos, la creación de historias o la exploración de intereses personales. Al no tener una solución inmediata al momento de aburrimiento, los niños aprenden a usar su imaginación y a pensar de manera innovadora.

Ideas para potenciar la imaginación:

- ▶ Crear historias y juegos
- ▶ Construir con bloques o juguetes de armar sin instrucciones
- ▶ Dibujar o pintar sin un objetivo específico

INDEPENDENCIA Y AUTODISCIPLINA

Al tener momentos libres de rutinas aprenden a gestionar su propio tiempo y a tomar decisiones sobre cómo emplearlo. Esto puede ayudarles a desarrollar habilidades importantes como la planificación y la resolución de problemas. Además, al aprender a enfrentar el aburrimiento por sí mismos, los niños desarrollan una mayor capacidad de resiliencia y paciencia.

Cómo fomentar la autonomía:

- ▶ Organizar el espacio de juego
- ▶ Tomar decisiones sobre qué hacer durante el tiempo libre
- ▶ Aprender a disfrutar de la tranquilidad y el tiempo a solas

CURIOSIDAD Y APRENDIZAJE

El aburrimiento puede despertar la curiosidad natural de los niños y motivarlos a aprender cosas nuevas. Sin actividades planificadas, pueden explorar su entorno y descubrir intereses que no considerarían de otra manera. Esta curiosidad innata puede favorecer el aprendizaje y la exploración a lo largo de su vida.

Tips para alentar intereses:

- ▶ Investigar temas nuevos
- ▶ Explorar la naturaleza y el entorno
- ▶ Hacer preguntas y buscar respuestas de manera independiente

GESTIÓN EMOCIONAL Y REFLEXIÓN

Los niños pueden utilizar los momentos libres para procesar sus pensamientos y sentimientos, lo que es importante para su bienestar emocional. La falta de distracciones externas permite que se conecten mejor consigo mismos y desarrollen una mayor autoconciencia.

Cómo ejercitar emociones:

- ▶ Reflexionar sobre experiencias diarias
- ▶ Identificar y expresar emociones
- ▶ Desarrollar la empatía y la comprensión de los sentimientos de los demás



La intoxicación por **MONÓXIDO DE CARBONO** puede ser mortal

El monóxido de carbono es un gas tóxico, sin color ni olor, no irritante y menos denso que el aire por lo que se disipa rápido. Se produce por la combustión incompleta de cualquier material que contenga carbono como gas, leña, carbón, kerosene, alcohol, gas oil, nafta.



Una vez inhalado, se absorbe muy rápido a través del pulmón y desplaza al oxígeno en sangre, pudiendo provocar daños en el corazón, el cerebro y otras partes del cuerpo.

PRINCIPALES SÍNTOMAS

- ▶ Dolor de cabeza.
- ▶ Náuseas o vómitos.
- ▶ Mareos y cansancio.
- ▶ Somnolencia.
- ▶ Desmayo o pérdida de conocimiento.
- ▶ Alteraciones visuales.
- ▶ Dificultad para pensar.
- ▶ Convulsiones.
- ▶ Estado de coma.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN



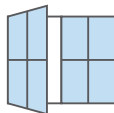
Las instalaciones a gas deben ser realizadas por un matriculado.



Verificar que las salidas de los artefactos al exterior estén libres.



La llama siempre tiene que ser azul. No naranja o roja.



Dejar siempre una ventana un poco abierta.



No usar hornallas o el horno para calefaccionar el ambiente.



No instalar el calefón en el baño.



No calentar el auto en un garaje cerrado.

CÓMO ACTUAR ANTE LA DUDA DE INTOXICACIÓN

- ▶ Inmediatamente salir o sacar a la víctima a un espacio con aire puro.
- ▶ Llamar a emergencias o trasladar a la persona al centro de salud más cercano.
- ▶ Aunque el afectado se haya recuperado, consultar y seguir las indicaciones médicas pertinentes.



**MEDICUS**

Estación RCP



La prevención es el primer paso



Seguimos con el compromiso de difundir las maniobras de **RCP (Resucitación Cardio Pulmonar)**. Desde el inicio de año llevamos nuestra **#MedicusEstaciónRCP** a distintos lugares y eventos. En el último mes nos sumamos a las previas de los partidos de Los Pumas en el país.

SABEMOS QUE CADA PERSONA QUE PONE EN PRÁCTICA LAS MANIOBRAS DE RESUCITACIÓN CARDIOPULMONAR PUEDE SALVAR UNA VIDA: el inicio inmediato de RCP por parte de alguien entrenado, aunque no sea un profesional, puede aumentar en un 40% las posibilidades de supervivencia de los afectados.

Bajo esta premisa, realizamos capacitaciones prácticas enfocadas en la técnica de "solo manos" para aprender a actuar rápido y sin necesidad de equipamiento. Es una oportunidad para aprender estas habilidades que marcan la diferencia en situaciones de emergencia.



Datos a tener en cuenta:

- ▶ Por cada minuto de demora en el inicio de la RCP, se pierde un 10% de posibilidad de supervivencia.
- ▶ Es una práctica que puede realizar casi cualquier persona, no importa la edad.
- ▶ Puede realizarse a cualquier persona de cualquier edad, inclusive si la víctima está embarazada.

Ante una persona en paro cardiorespiratorio, tu ayuda puede ser fundamental.

Seguí estos pasos:



1 Corroborá que el entorno sea seguro.



2 Evaluá si está consciente y comprobá si respira.



3 Llamá a emergencias y solicitá asistencia.



4 Si no respira, comenzá las maniobras de RCP.



5 Si la persona se recupera, girala sobre un costado.



6 El equipo médico continuará la atención especializada.



Nuevo beneficio en gimnasios

30% de descuento
para entrenar en **fiter***

Accedé a este beneficio exclusivo presentando
tu Medicard en alguna de las sedes **www.fiter.com**

(*) Treinta por ciento (30%) de descuento para la contratación anual
del Plan Red Fiter. No se superpone con otras promociones.

Más información en la recepción de la sucursal Fiter
o escribiendo a hola@fiter.com.ar



 JULIO 2024 			LAZUL BLANCA CELESTE CORPORATE / FAMILY IMC / INTEGRA INTEGRA 2 IMET / TEM CENTROS MEDICUS						
Actualización del Cuerpo Médico de tu plan									
HAN SIDO INCORPORADOS A MEDICUS EN:									
CABA									
CLÍNICA MÉDICA									
BOTTARO, CLAUDIO SERGIO	BLANCO ENCALADA 2222 4° A	4252-2686							
DIABETOLOGÍA									
PARVIS, MARÍA NATIVIDAD	AV. EMILIO CASTRO 7284	4686-0862							
NEUROLOGÍA									
OUJO, GRISELDA EDITH	AV. RIVADAVIA 5170 3° B	4902-3310							
	RICARDO GUTIÉRREZ 1903	4505-2170							
NEUROCIRUGÍA									
MANIN, ANALISA	PARAGUAY 2302 2°	4961-4992							
PEDIATRÍA									
DE MENA, ARTURO GERMÁN	AV. SANTA FE 2992 4° L	4827-3846							
ZONA NORTE									
CARDIOLOGÍA Y DOPPLER VASCULAR - CLÍNICA MÉDICA - DERMATOLOGÍA - ECOGRFÍA - FONOAUDILOGÍA - GASTROENTEROLOGÍA - GINECOLOGÍA - KINESIOLOGÍA - NEUMONOLOGÍA INFANTIL - NUTRICIÓN - OFTALMOLOGÍA - OTORRINOLARINGOLOGÍA (ADULTOS Y PEDIÁTRICOS) - PEDIATRÍA - TRAUMATOLOGÍA (CADERA-RODILLA-PIE) - PROCTOLOGÍA - UROLOGÍA (ADULTOS Y PEDIÁTRICOS)									
CENTRO MÉDICO SANTA RITA	BLANCO ENCALADA 156 - SAN ISIDRO	0800-666-6587							
ZONA NOROESTE									
KINESIOLOGÍA									
DEL PRETE, PABLO NICOLÁS	GRAL. N. MANUEL SAVIO 1557 - SAN MARTÍN	15-7130-8833 (WHATSAPP)							
LUGO, DANIEL ALEJANDRO	W. DE TATA 4501 - CASEROS	15-6583-1524 (WHATSAPP)							
PEDIATRÍA									
CHAULET, MARTA TERESA	JUUJUY 540 - MERLO	(0220) 4823808							
MUTO, MARÍA ELENA	JULIO A. ROCA 1341 - SAN MIGUEL	5432-9557							
ZONA OESTE									
DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES									
DIAGNÓSTICO MORENO S.A	AV. VICTORICA 1128 - MORENO	7079-7040							
LABORATORIO									
ANÁLISIS CLÍNICOS DR. CANALA PABLO	GDOR. INOCENCIO ARIAS 2530 - CASTELAR	4629-0575							
PEDIATRÍA									
ZITO, MARÍA PAULA	BERUTI 385 - SAN ANTONIO DE PADUA	15-6661-2361 (WHATSAPP)							
ZONA SUDOESTE									
GINECOLOGÍA									
SAR, JUAN SEBASTIÁN	MARIANO CASTEX 1277 2° 315 CANNING - EZEIZA - LA UNIÓN	4252-2686							

Actualización del Cuerpo Médico de tu plan

HAN DEJADO DE PERTENECER A MEDICUS:			AZUL	BLANCA / CELESTE	CORPORATE / FAMILY	IMC / INTEGRA	INTEGRA 2	IMET / TEM	CENTROS MEDICUS
CABA									
CARDIOLOGÍA - CLÍNICA MÉDICA - DERMATOLOGÍA - FONOAUDIOLOGÍA - GASTROENTEROLOGÍA INFANTIL - GINECOLOGÍA - NEUROLOGÍA - OFTALMOLOGÍA - PEDIATRÍA									
ALTERNATIVA SALUD	AV. DIRECTORIO 3296 PB	4611-3732							
DERMATOLOGÍA									
CORDERO, ANDRÉS	ARENALES 1618	5031-0416							
DERMATOLOGÍA INFANTIL									
BIALOSCHEVSKY, ADRIANA LORENA	CABILDO 3011 4° C	4704-6516							
DIABETOLOGÍA Y NUTRICIÓN									
SERFATY, ADRIANA GRACIELA	PARAGUAY 1896 PISO 3	4816-3700							
DIAGNÓSTICO POR IMÁGENES									
BLUMENTHAL, LIDIA RUT	AV. SANTA FE 3233 PB "3"	4821-4333							
FONOAUDIOLOGÍA									
ALONSO, MARÍA GILDA	AMENABAR 1759 5° A	15-4415-0283							
GINECOLOGÍA									
ALSINA, MARÍA EUGENIA	OTAMENDI 629	4982-8184							
GINECOLOGÍA PEDIÁTRICA									
KOSOY, GABRIELA JUDITH	AV. SANTA FE 2926	4822-2510							
KINESIOLOGÍA									
MALDONADO, SABINA LEANDRA	SAN JUAN 3756 1° A	4922-8817							
LABORATORIO									
CENTRALAB - LAPLACETTE ANÁLISIS CLÍNICOS	ARENALES 2720	3220-6060							
CENTRALAB - FRENCH LABORATORIO	FRENCH 2979	3220-6000							
PEDIATRÍA									
GARELLO, MÓNICA SUSANA	PAREJA 3748 PB B	4504-0469							
BARVOSA, PABLO CHRISTIAN	AV. RIVADAVIA 7047 2° D	4611-5392							
LUDMAN, ALEJANDRO	LLAVALLOL 3863 2° D	4503-2180							
ZONA NORTE									
GASTROENTEROLOGÍA									
PANIGADI, GUILLERMO NICOLÁS	MARTÍN Y OMAR 136 1°B - SAN ISIDRO	4743-4619							
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA									
RAFFO, EDGARDO Y EQUIPO	MONSEÑOR MAGLIANO 3041 - SAN ISIDRO	7078-1400							
ZONA OESTE									
ANATOMÍA PATOLÓGICA									
LOMBARDO, DIANA MABEL	ALEM 2848 - CASTELAR	5431-0050							
ZONA SUDOESTE									
ANATOMÍA PATOLÓGICA									
MASARO, GUILLERMINA BEATRIZ	SARMIENTO 250 - LOMAS DE ZAMORA	4245-8966							