

## SUMARIO

**Pág. 1:** Gimnasia para Disfrutar el Embarazo. **Pág. 2 y 3:** Modificaciones en su Cartilla Médica. **Pág.3:** Continúa el Beneficio en el Cerro Catedral. **Pág. 4:** Encuentros preventivos 2010, Actividades del mes de Agosto / Ahora las mamás tienen un nuevo espacio.

## GIMNASIA PARA DISFRUTAR EL EMBARAZO

LA MUJER BUSCA CADA VEZ MAS UN ESPACIO DONDE PODER COMPARTIR ENTRE PARES LAS VIVENCIAS DEL EMBARAZO, CONECTARSE CON SU BEBE, CON EL ASOMBROSO DESARROLLO Y CON LAS MODIFICACIONES QUE SE VAN PRODUCIENDO MES A MES EN SU PROPIO CUERPO.

Es importante tener en cuenta que el físico de una mujer adulta en condiciones óptimas de salud, nunca está sujeto a tantos cambios como durante el período del embarazo y el posterior parto. Estos cambios frecuentemente son acompañados por desequilibrios funcionales y posturales, que causan molestias, malestares y dolores. Gracias a una educación corporal adecuada y específica, estos desajustes pueden ser prevenibles o mejorables.

Si bien hoy la mayoría de las mujeres realizan actividades físicas, al momento de la gestación, muchas se encuentran ante la incertidumbre de saber qué actividad es la más adecuada. Generalmente cuando la embarazada es una mujer deportista, o bien acostumbrada a intensa actividad física, le cuesta comprender que el ritmo que necesita el cuerpo es otro, que hay un bebé creciendo en su interior y que esto requiere adaptarse a nuevas circunstancias que transita su organismo y acompañarlo teniendo en cuenta las transformaciones a las que está expuesto.

En general las actividades deportivas requieren de un enorme desgaste físico y energético que deberían evitarse en el embarazo, pues el cuerpo necesita la energía para que el bebé crezca en forma saludable. Sucede muchas veces que las futuras madres, sin conocimiento del tema, continúan con sus rutinas de entrenamiento descuidando inconscientemente el embarazo, derivando en posibles complicaciones como la falta de crecimiento del bebe o bien partos prematuros.

### GIMNASIA DISEÑADA

Si bien las caminatas y las actividades en el agua reportan muy buenos beneficios durante la gestación, la gimnasia diseñada especialmente para la embarazada sirve para estimular el normal funcionamiento del organismo materno durante todo el embarazo. Esta práctica resulta muy placentera, nunca forzada o mecánica y brinda salud, bienestar, autoestima y vitalidad.

Cada vez más se registra una fuerte tendencia en elegir este tipo de actividades que resultan más beneficiosas para las futuras mamás, para su cuerpo y sobre todo para el bebé. Por otro lado, también es importante la interacción que se genera con otras mujeres que están atravesando el mismo período.

Los ejercicios que se realizan ayudan a prevenir dolores lumbares y dorsales, pesadez en el vientre, sobrecarga de los miembros inferiores (que generan edemas, calambres, várices, etc.)

La cercanía de la fecha esperada, motiva a la futura mamá a visualizar y relajar el piso pélvico y el canal de parto, preparándolo para el nacimiento del hijo, estimulando así el parto natural y espontáneo. Generalmente busca prepararse para el parto desde un lugar protagónico y humanizado ingresado en los cursos de psicoprofilaxis que brindamos en el último trimestre.

La relajación con la que finaliza cada encuentro le permite ir conectándose con la herramienta más importante que dispondrá en el momento en que las contracciones se hagan presentes y pueda acompañarlas de a una, facilitando así, el transcurso y evolución del período de dilatación durante el trabajo de parto.



Mediante esta disciplina la futura mamá disfruta hasta el día del parto de una gran variedad de movimientos que integran y estimulan todo su cuerpo:

- > Liberando las tensiones.
- > Tonificando los músculos.
- > Proporcionando sensaciones agradables de soltura y liviandad.
- > Colaborando en la concientización del embarazo, corrigiendo la postura y la repartición del peso.
- > Trabajando intensa pero cuidadosamente la zona abdominal y pélvica.
- > Estimulando la circulación de la sangre, sin olvidar que el bebé crece y se alimenta por el flujo sanguíneo que ingresa a través de la placenta.

Esta gimnasia especial, que permite a la embarazada llegar en óptimas condiciones al momento del parto, es recomendable realizarlas a partir del primer trimestre hasta iniciado el trabajo de parto. Fomenta el vínculo entre madre e hijo y hace del embarazo una etapa única, personal, saludable, creativa y plenamente satisfactoria.

### GIMNASIA ESPECIAL PARA EL EMBARAZO (\*)

Vicky Seguí Te 4791-7706  
Guido 1879, Recoleta - Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
Vergara 1554, Vicente López - Pcia. de Buenos Aires

(\*) Beneficio Adicional con aranceles especiales.



**Rogamos Tomar Nota**  
**CUERPO MEDICO**

HAN SIDO INCORPORADOS A MEDICUS EN:

**CAPITAL FEDERAL**

**DERMATOLOGIA**

DRA. FORERO, OLGA LUCIA  
SUPERI 2539 P. 2 DPTO. "A"  
TEL: 4544-2318  
DEL PROGRESO 1248  
TEL: 4922-6184

**ENDOCRINOLOGIA Y METABOLISMO**

DRA. DICK NAYA, PATRICIA ELIZABETH  
VUELTA DE OBLIGADO 1797 P. 2 DPTO. "A"  
TEL: 4783-5837  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
CABILDO 1183 P. 1 DPTO. "C"  
TEL: 4788-3485)

**KINESIOLOGIA**

KLGA. VIDAL, MARCELA BEATRIZ  
AV. RIVADAVIA 14340 P. 5 DPTO. "C"  
TEL: 4654-1098  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
B. MITRE 55 P. 2 DPTO. "B" - R.MEJIA  
TEL: 4464-2704)

**OFTALMOLOGIA**

DR. REISSIG, HECTOR ERNESTO  
URUGUAY 937 P. 1 DPTO. "A"  
TEL: 4813-2958  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
AV. RIVADAVIA 6368 P. 1 DPTO. "C"  
TEL: 4632-0341)

**UROLOGIA INFANTIL**

DR. FALKE, GERMAN  
11 DE SEPTIEMBRE 1702 P. 1 DPTO. "C"  
TEL: 4785-7391

**ZONA NORTE**

**CARDIOLOGIA**

DR. MONTECCHIESI, RENE ALBERTO  
AV. SANTA FE 2039 P. 1 DPTO. "4" - MARTINEZ  
TEL: 4733-2039  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
ING. WHITE 1024 - VICTORIA  
TEL: 4744-6561 / 4744-4780)

**UROLOGIA INFANTIL**

DR. FALKE, GERMAN  
DE BENEDETTI 591 P.B. DPTO. "3" - LA LUCILA  
TEL: 4799-4302  
COLEC. ESTE 2051 P. 2 DPTO. "21" - ING. MASCHWITZ  
TEL: (03488) 447412

**ZONA NOROESTE**

HOSPITAL ALBERTO DUHAU  
LAVALLE 2066 - JOSE C PAZ  
TEL: (02320) 431951  
Urgencia Especializada (Clínica Médica y Pediatría)  
Internación Programada - Laboratorio - Diagnóstico por  
Imágenes: Radiología.

**CLINICA MEDICA**

DR. UEMA, JUAN CARLOS  
AV. PTE. PERON 1796 - SAN MIGUEL  
TEL: 4469-7300

**GINECOLOGIA Y PATOLOGIA MAMARIA**

DRA. DUGO, ALEJANDRA  
PUEYRREDON 3465 - SAN MARTIN  
TEL: 4753-7185 / 4755-4302

**NEUMONOLOGIA**

DRA. MAYER, ELIANE  
BOLIVAR 847 - PILAR  
TEL: (02322) 663-700  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
URQUIZA 1925 - VICENTE LOPEZ  
TEL: 4796-2012  
ITALIA 1700 P. 1 - TIGRE  
TEL: 4749-9191)

**OBSTETRICIA**

DRA. DUGO, ALEJANDRA  
PUEYRREDON 3465 - SAN MARTIN  
TEL: 4753-7185 / 4755-4302

**PEDIATRIA**

DR. FERNANDEZ, ALFREDO OSCAR  
WENCESLAO DE TATA 3951 - SANTOS LUGARES  
TEL: 4750-1928

**ZONA OESTE**

**CLINICA MEDICA**

DRA. BRAMAJO, VERONICA SILVINA  
RONDEAU 131 P.B. DPTO. "D" - RAMOS MEJIA  
TEL: 4654-1278

**KINESIOLOGIA**

KLGO. PASCUAL, DAMIAN ANTONIO  
PERDRIEL 2227 - MERLO  
TEL: (0220) 485-0710

**ZONA SUDESTE**

**CLINICA MEDICA**

DRA. MICCICHE, GRACIELA  
SAN MARTIN 320 - QUILMES  
TEL: 4254-7199 / 4253-3734  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
CALLE 143 ENTRE 13 Y 14 N° 1357 - BERAZATEGUI  
TEL: 4256-2429 / 4226-9083)

**DIABETOLOGIA Y NUTRICION**

DRA. MICCICHE, GRACIELA  
SAN MARTIN 320 - QUILMES  
TEL: 4254-7199 / 4253-3734  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
CALLE 143 ENTRE 13 Y 14 N° 1357 - BERAZATEGUI  
TEL: 4256-2429 / 4226-9083)

**LABORATORIO**

LABORATORIO GC (DR. CANDO)  
CALLE 148 N° 1549 - BERAZATEGUI  
TEL: 4216-4824

**LABORATORIO BERAZATEGUI (DR. CHISARI)**

CALLE 154 N° 3935 - PLATANOS  
TEL: 4223-4944

**ZONA SUDOESTE**

**DERMATOLOGIA**

DRA. BENDJUIA, GABRIELA  
HIPOLITO YRIGOYEN 7452 P.B. DPTO. "F" - BANFIELD  
TEL: 4242-6913

**UROLOGIA**

DR. BRANDT, GUILLERMO AXEL  
MONTEAGUDO 386 - BANFIELD  
TEL: 4248-6492

HAN CAMBIADO DE DOMICILIO Y/O TELEFONO:

**CAPITAL FEDERAL**

**CIRUGIA INFANTIL**

DR. HEINEN, FERNANDO LEON  
BERUTI 3240 P.B.  
TEL: 4824-7279 / 6060

**CIRUGIA VASCULAR PERIFERICA**

**Tratamiento Fleboesclerosante**  
DR. ZAEFFERER, PATRICIO  
MARCELO T. DE ALVEAR 2320 P. 3 DPTO. "K"  
TEL: 4961-7065 / 2504

**NEUMONOLOGIA INFANTIL**

DRA. MURTAGH, PATRICIA SUSANA  
AV. SANTA FE 3071 P. 3 DPTO. "E" 3ER ASCENSOR  
TEL: 4826-8051

**OFTALMOLOGIA INFANTIL**

DRA. ZARDINI, MARTA ALICIA  
AV. SANTA FE 2843 P. 3 DPTO. "A"  
TEL: 4822-1842

**ZONA NORTE**

**GINECOLOGIA Y PATOLOGIA MAMARIA**

DRA. SANCHEZ NERI, MARIA ISABEL  
AV. DEL LIBERTADOR 330 - TIGRE  
TEL: 4731-6481

**ZONA NOROESTE**

**CLINICA MEDICA**

DR. BAFFETTI, CARLOS ALBERTO  
CHARLONE 990 - SAN MIGUEL  
TEL: 4451-8870

HA DEJADO DE ATENDER EN:

**CAPITAL FEDERAL**

**OFTALMOLOGIA**

DR. REISSIG, HECTOR ERNESTO  
PEÑA 2208  
TEL: 4813-2958  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
AV. RIVADAVIA 6368 P. 1 DPTO. "C"  
TEL: 4632-0341  
URUGUAY 937 P. 1 DPTO. "A"  
TEL: 4813-2958)

HAN DEJADO DE PERTENECER A MEDICUS:

**CAPITAL FEDERAL**

**CARDIOLOGIA Y CLINICA MEDICA**

DR. FELLONI, ADOLFO

**CIRUGIA DE CABEZA Y CUELLO**

**CIRUGIA DE CABEZA Y CUELLO INFANTIL**  
DR. GARCIA MARCOS, FERMIN

**ZONA NOROESTE**

**OFTALMOLOGIA**

DR. SHANLY, MARCELO

**FE DE ERRATA EN CAMBIOS DE DOMICILIO  
Y/O TELEFONOS DE CAPITAL FEDERAL:**

DONDE FIGURABA:

**OFTALMOLOGIA**

INSTITUTO OFTALMOLOGICO DEL NORTE  
FLEMING 590 - SAN ISIDRO  
TEL: 4127-8833 / 8947

CORRESPONDE:

**OFTALMOLOGIA**

INSTITUTO OFTALMOLOGICO SAN ISIDRO  
FLEMING 590 - SAN ISIDRO  
TEL: 4127-8833 / 8947



Rogamos Tomar Nota  
**CUERPO MEDICO**

HAN SIDO INCORPORADOS A MEDICUS EN:

**CAPITAL FEDERAL**

**DERMATOLOGIA**

DRA. FORERO, OLGA LUCIA  
SUPERI 2539 P. 2 DPTO. "A"  
TEL: 4544-2318  
DEL PROGRESO 1248  
TEL: 4922-6184

**ENDOCRINOLOGIA Y METABOLISMO**

DRA. DICK NAYA, PATRICIA ELIZABETH  
VUELTA DE OBLIGADO 1797 P. 2 DPTO. "A"  
TEL: 4783-5837  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
CABILDO 1183 P. 1 DPTO. "C"  
TEL: 4788-3485)

**KINESIOLOGIA**

KLGA. VIDAL, MARCELA BEATRIZ  
AV. RIVADAVIA 14340 P. 5 DPTO. "C"  
TEL: 4654-1098  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
B. MITRE 55 P. 2 DPTO. "B" - R.MEJIA  
TEL: 4464-2704)

**UROLOGIA INFANTIL**

DR. FALKE, GERMAN  
11 DE SEPTIEMBRE 1702 P. 1 DPTO. "C"  
TEL: 4785-7391

**ZONA NORTE**

**CARDIOLOGIA**

DR. MONTECCHIESI, RENE ALBERTO  
AV. SANTA FE 2039 P. 1 DPTO. "4" - MARTINEZ  
TEL: 4733-2039  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
ING. WHITE 1024 - VICTORIA  
TEL: 4744-6561 / 4744-4780)

**UROLOGIA INFANTIL**

DR. FALKE, GERMAN  
DE BENEDETTI 591 P.B. DPTO. "3" - LA LUCILA  
TEL: 4799-4302  
COLEC. ESTE 2051 P. 2 DPTO. "21" - ING. MASCHWITZ  
TEL: (03488) 447412

**ZONA NOROESTE**

HOSPITAL ALBERTO DUHAU  
LAVALLE 2066 - JOSE C PAZ  
TEL: (02320) 431951  
Urgencia Especializada (Clínica Médica y Pediatría)  
Internación Programada - Laboratorio - Diagnóstico por  
Imágenes: Radiología.

**CLINICA MEDICA**

DR. UEMA, JUAN CARLOS  
AV. PTE. PERON 1796 - SAN MIGUEL  
TEL: 4469-7300

**GINECOLOGIA Y PATOLOGIA MAMARIA**

DRA. DUGO, ALEJANDRA  
PUEYREDON 3465 - SAN MARTIN  
TEL: 4753-7185 / 4755-4302

**NEUMONOLOGIA**

DRA. MAYER, ELIANE  
BOLIVAR 847 - PILAR  
TEL: (02322) 663-700  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
URQUIZA 1925 - VICENTE LOPEZ  
TEL: 4796-2012  
ITALIA 1700 P. 1 - TIGRE  
TEL: 4749-9191)

**OBSTETRICIA**

DRA. DUGO, ALEJANDRA  
PUEYREDON 3465 - SAN MARTIN  
TEL: 4753-7185 / 4755-4302

**PEDIATRIA**

DR. FERNANDEZ, ALFREDO OSCAR  
WENCESLAO DE TATA 3951 - SANTOS LUGARES  
TEL: 4750-1928

**ZONA OESTE**

**CLINICA MEDICA**

DRA. BRAMAJO, VERONICA SILVINA  
RONDEAU 131 P.B. DPTO. "D" - RAMOS MEJIA  
TEL: 4654-1278

**KINESIOLOGIA**

KLGO. PASCUAL, DAMIAN ANTONIO  
PERDRIEL 2227 - MERLO  
TEL: (0220) 485-0710

**ZONA SUDESTE**

**CLINICA MEDICA**

DRA. MICCICHE, GRACIELA  
SAN MARTIN 320 - QUILMES  
TEL: 4254-7199 / 4253-3734  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
CALLE 143 ENTRE 13 Y 14 N° 1357 - BERAZATEGUI  
TEL: 4256-2429 / 4226-9083)

**DIABETOLOGIA Y NUTRICION**

DRA. MICCICHE, GRACIELA  
SAN MARTIN 320 - QUILMES  
TEL: 4254-7199 / 4253-3734  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
CALLE 143 ENTRE 13 Y 14 N° 1357 - BERAZATEGUI  
TEL: 4256-2429 / 4226-9083)

**LABORATORIO**

LABORATORIO GC (DR. CANDO)  
CALLE 148 N° 1549 - BERAZATEGUI  
TEL: 4216-4824

**LABORATORIO BERAZATEGUI (DR. CHISARI)**

CALLE 154 N° 3935 - PLATANOS  
TEL: 4223-4944

**ZONA SUDOESTE**

**DERMATOLOGIA**

DRA. BENDJUIA, GABRIELA  
HIPOLITO YRIGROYEN 7452 P.B. DPTO. "F" - BANFIELD  
TEL: 4242-6913

**UROLOGIA**

DR. BRANDT, GUILLERMO AXEL  
MONTEAGUDO 386 - BANFIELD  
TEL: 4248-6492

HAN CAMBIADO DE DOMICILIO Y/O TELEFONO:

**CAPITAL FEDERAL**

**CIRUGIA INFANTIL**

DR. HEINEN, FERNANDO LEON  
BERUTI 3240 P.B.  
TEL: 4824-7279 / 6060

**CIRUGIA VASCULAR PERIFERICA**

**Tratamiento Fleboesclerosante**  
DR. ZAEFFERER, PATRICIO  
MARCELO T. DE ALVEAR 2320 P. 3 DPTO. "K"  
TEL: 4961-7065 / 2504

**NEUMONOLOGIA INFANTIL**

DRA. MURTAGH, PATRICIA SUSANA  
AV. SANTA FE 3071 P. 3 DPTO. "E" 3ER ASCENSOR  
TEL: 4826-8051

**OFTALMOLOGIA INFANTIL**

DRA. ZARDINI, MARTA ALICIA  
AV. SANTA FE 2843 P. 3 DPTO. "A"  
TEL: 4822-1842

**ZONA NORTE**

**GINECOLOGIA Y PATOLOGIA MAMARIA**

DRA. SANCHEZ NERI, MARIA ISABEL  
AV. DEL LIBERTADOR 330 - TIGRE  
TEL: 4731-6481

**ZONA NOROESTE**

**CLINICA MEDICA**

DR. BAFFETTI, CARLOS ALBERTO  
CHARLONE 990 - SAN MIGUEL  
TEL: 4451-8870

HAN DEJADO DE PERTENECER A MEDICUS:

**CAPITAL FEDERAL**

**CARDIOLOGIA Y CLINICA MEDICA**

DR. FELLONI, ADOLFO

**CIRUGIA DE CABEZA Y CUELLO**

**CIRUGIA DE CABEZA Y CUELLO INFANTIL**

DR. GARCIA MARCOS, FERMIN

**ZONA NOROESTE**

**OFTALMOLOGIA**

DR. SHANLY, MARCELO

**FE DE ERRATA EN CAMBIOS DE DOMICILIO  
Y/O TELEFONOS DE CAPITAL FEDERAL:**

DONDE FIGURABA:

**OFTALMOLOGIA**

INSTITUTO OFTALMOLOGICO DEL NORTE  
FLEMING 590 - SAN ISIDRO  
TEL: 4127-8833 / 8947

CORRESPONDE:

**OFTALMOLOGIA**

INSTITUTO OFTALMOLOGICO SAN ISIDRO  
FLEMING 590 - SAN ISIDRO  
TEL: 4127-8833 / 8947

invierno 2010

**MEDICUS**  
CONTINÚA NUESTRO BENEFICIO

**EN EL CERRO CATEDRAL**

En Cabaña 1600, contás con la posibilidad de utilizar uno de los 48 lockers diarios que se encuentran a tu disposición para que puedas dejar tus pertenencias mientras disfrutás del ski. Además en el confortable espacio del parador te invitamos a consumir una bebida caliente por día y por asociado.

Para acceder a este beneficio debes presentar tu Medicard. Los lockers se asignarán uno por grupo familiar y por orden de llegada, hasta agotar la cantidad diaria.



Plan CORPORATE



Planes FAMILY CARE / ONE



Planes MET / TEM



**Rogamos Tomar Nota**  
**CUERPO MEDICO**

HAN SIDO INCORPORADOS A MEDICUS EN:

**CAPITAL FEDERAL**

**DERMATOLOGIA**

DRA. FORERO, OLGA LUCIA  
SUPERI 2539 P. 2 DPTO. "A"  
TEL: 4544-2318  
DEL PROGRESO 1248  
TEL: 4922-6184

**ENDOCRINOLOGIA Y METABOLISMO**

DRA. DICK NAYA, PATRICIA ELIZABETH  
VUELTA DE OBLIGADO 1797 P. 2 DPTO. "A"  
TEL: 4783-5837  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
CABILDO 1183 P. 1 DPTO. "C"  
TEL: 4788-3485)

**KINESIOLOGIA**

KLGA. VIDAL, MARCELA BEATRIZ  
AV. RIVADAVIA 14340 P. 5 DPTO. "C"  
TEL: 4654-1098  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
B. MITRE 55 P. 2 DPTO. "B" - R. MEJIA  
TEL: 4464-2704)

**UROLOGIA INFANTIL**

DR. FALKE, GERMAN  
11 DE SEPTIEMBRE 1702 P. 1 DPTO. "C"  
TEL: 4785-7391

**ZONA NORTE**

**CARDIOLOGIA**

DR. MONTECCHIESI, RENE ALBERTO  
AV. SANTA FE 2039 P. 1 DPTO. "4" -  
MARTINEZ  
TEL: 4733-2039  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
ING. WHITE 1024 - VICTORIA  
TEL: 4744-6561 / 4744-4780)

**UROLOGIA INFANTIL**

DR. FALKE, GERMAN  
DEBENEDETTI 591 P.B. DPTO. "3" - LA LUCILA  
TEL: 4799-4302  
COLEC. ESTE 2051 P. 2 DPTO. "21" - ING.  
MASCHWITZ  
TEL: (03488) 447412

**ZONA NOROESTE**

HOSPITAL ALBERTO DUHAU  
LAVALLE 2066 - JOSE C PAZ  
TEL: (02320) 431951  
Urgencia Especializada (Clínica Médica y  
Pediatria)  
Internación Programada - Laboratorio -  
Diagnóstico por Imágenes: Radiología.

**CLINICA MEDICA**

DR. UEMA, JUAN CARLOS  
AV. PTE. PERON 1796 - SAN MIGUEL  
TEL: 4469-7300

**GINECOLOGIA Y PATOLOGIA MAMARIA**

DRA. DUGO, ALEJANDRA  
PUEYRREDON 3465 - SAN MARTIN  
TEL: 4753-7185 / 4755-4302

**NEUMONOLOGIA**

DRA. MAYER, ELIANE  
BOLIVAR 847 - PILAR  
TEL: (02322) 663-700  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
URQUIZA 1925 - VICENTE LOPEZ  
TEL: 4796-2012  
ITALIA 1700 P. 1 - TIGRE  
TEL: 4749-9191)

**OBSTETRICIA**

DRA. DUGO, ALEJANDRA  
PUEYRREDON 3465 - SAN MARTIN  
TEL: 4753-7185 / 4755-4302

**PEDIATRIA**

DR. FERNANDEZ, ALFREDO OSCAR  
WENCESLAO DE TATA 3951 - SANTOS  
LUGARES  
TEL: 4750-1928

**ZONA OESTE**

**CLINICA MEDICA**

DRA. BRAMAJO, VERONICA SILVINA  
RONDEAU 131 P.B. DPTO. "D" - RAMOS  
MEJIA  
TEL: 4654-1278

**KINESIOLOGIA**

KLGO. PASCUAL, DAMIAN ANTONIO  
PERDRIEL 2227 - MERLO  
TEL: (0220) 485-0710

**ZONA SUDESTE**

**CLINICA MEDICA**

DRA. MICCICHE, GRACIELA  
SAN MARTIN 320 - QUILMES  
TEL: 4254-7199 / 4253-3734  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
CALLE 143 ENTRE 13 Y 14 N° 1357 -  
BERAZATEGUI  
TEL: 4256-2429 / 4226-9083)

**DIABETOLOGIA Y NUTRICION**

DRA. MICCICHE, GRACIELA  
SAN MARTIN 320 - QUILMES  
TEL: 4254-7199 / 4253-3734  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
CALLE 143 ENTRE 13 Y 14 N° 1357  
BERAZATEGUI  
TEL: 4256-2429 / 4226-9083)

**LABORATORIO**

LABORATORIO GC (DR. CANDO)  
CALLE 148 N° 1549 - BERAZATEGUI  
TEL: 4216-4824

LABORATORIO BERAZATEGUI (DR. CHISARI)  
CALLE 154 N° 3935 - PLATANOS  
TEL: 4223-4944

**ZONA SUDOESTE**

**DERMATOLOGIA**

DRA. BENDJUIA, GABRIELA  
H. YRIGOYEN 7452 P.B. DPTO. "F" - BANFIELD  
TEL: 4242-6913

**UROLOGIA**

DR. BRANDT, GUILLERMO AXEL  
MONTEAGUDO 386 - BANFIELD  
TEL: 4248-6492

HAN CAMBIADO DE DOMICILIO Y/O  
TELEFONO:

**CAPITAL FEDERAL**

**CIRUGIA INFANTIL**

DR. HEINEN, FERNANDO LEON  
BERUTI 3240 P.B.  
TEL: 4824-7279 / 6060

**CIRUGIA VASCULAR PERIFERICA**

DR. PFUND, GUILLERMO  
MARCELO T. DE ALVEAR 2320 P. 3 DPTO. "K"  
TEL: 4961-7065 / 2504

**ZONA NORTE**

**GINECOLOGIA Y PATOLOGIA MAMARIA**

DRA. SANCHEZ NERI, MARIA ISABEL  
AV. DEL LIBERTADOR 330 - TIGRE  
TEL: 4731-6481

**ZONA NOROESTE**

**CLINICA MEDICA**

DR. BAFFETTI, CARLOS ALBERTO  
CHARLONE 990 - SAN MIGUEL  
TEL: 4451-8870

HAN DEJADO DE PERTENECER A  
MEDICUS:

**CAPITAL FEDERAL**

**CARDIOLOGIA Y CLINICA MEDICA**

DR. FELLONI, ADOLFO

**ZONA NOROESTE**

**OFTALMOLOGIA**

DR. SHANLY, MARCELO

FE DE ERRATA EN CAMBIOS DE  
DOMICILIO Y/O TELEFONOS DE  
CAPITAL FEDERAL:

DONDE FIGURABA:

**OFTALMOLOGIA**

INSTITUTO OFTALMOLOGICO DEL NORTE  
FLEMING 590 - SAN ISIDRO  
TEL: 4127-8833 / 8947

CORRESPONDE:

**OFTALMOLOGIA**

INSTITUTO OFTALMOLOGICO SAN ISIDRO  
FLEMING 590 - SAN ISIDRO  
TEL: 4127-8833 / 8947

HAN SIDO INCORPORADOS A  
MEDICUS EN:

**ZONA NORTE**

**CARDIOLOGIA**

DR. MONTECCHIESI, RENE ALBERTO  
AV. SANTA FE 2039 P. 1 DPTO. "4"  
MARTINEZ  
TEL: 4733-2039  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
ING. WHITE 1024 - VICTORIA  
TEL: 4744-6561 / 4744-4780)

**ZONA OESTE**

**CLINICA MEDICA**

DRA. BRAMAJO, VERONICA SILVINA  
RONDEAU 131 P.B. DPTO. "D" - RAMOS  
MEJIA  
TEL: 4654-1278

**ZONA SUDESTE**

**LABORATORIO**

LABORATORIO GC (DR. CANDO)  
CALLE 148 N° 1549 - BERAZATEGUI  
TEL: 4216-4824

LABORATORIO BERAZATEGUI (DR. CHISARI)  
CALLE 154 N° 3935 - PLATANOS  
TEL: 4223-4944

FE DE ERRATA EN CAMBIOS DE  
DOMICILIO Y/O TELEFONOS DE  
CAPITAL FEDERAL:

DONDE FIGURABA:

**OFTALMOLOGIA**

INSTITUTO OFTALMOLOGICO DEL NORTE  
FLEMING 590 - SAN ISIDRO  
TEL: 4127-8833 / 8947

CORRESPONDE:

**OFTALMOLOGIA**

INSTITUTO OFTALMOLOGICO SAN ISIDRO  
FLEMING 590 - SAN ISIDRO  
TEL: 4127-8833 / 8947



Planes MC / INTEGR A

*Rogamos Tomar Nota*  
**CUERPO MEDICO**

HAN SIDO INCORPORADOS A MEDICUS EN:

**CAPITAL FEDERAL**

**DERMATOLOGIA**

DRA. FORERO, OLGA LUCIA  
SUPERI 2539 P. 2 DPTO. "A"  
TEL: 4544-2318  
DEL PROGRESO 1248  
TEL: 4922-6184

**ENDOCRINOLOGIA Y METABOLISMO**

DRA. DICK NAYA, PATRICIA ELIZABETH  
VUELTA DE OBLIGADO 1797 P. 2 DPTO. "A"  
TEL: 4783-5837  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
CABILDO 1183 P. 1 DPTO. "C"  
TEL: 4788-3485)

**KINESIOLOGIA**

KLGA. VIDAL, MARCELA BEATRIZ  
AV. RIVADAVIA 14340 P. 5 DPTO. "C"  
TEL: 4654-1098  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
B. MITRE 55 P. 2 DPTO. "B" - R. MEJIA  
TEL: 4464-2704)

**UROLOGIA INFANTIL**

DR. FALKE, GERMAN  
11 DE SEPTIEMBRE 1702 P. 1 DPTO. "C"  
TEL: 4785-7391

**ZONA NORTE**

**CARDIOLOGIA**

DR. MONTECCHIESI, RENE ALBERTO  
AV. SANTA FE 2039 P. 1 DPTO. "4" -  
MARTINEZ  
TEL: 4733-2039  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
ING. WHITE 1024 - VICTORIA  
TEL: 4744-6561 / 4744-4780)

**UROLOGIA INFANTIL**

DR. FALKE, GERMAN  
DEBENEDETTI 591 P.B. DPTO. "3" - LA LUCILA  
TEL: 4799-4302  
COLEC. ESTE 2051 P. 2 DPTO. "21" -  
ING. MASCHWITZ  
TEL: (03488) 447412

**ZONA NOROESTE**

HOSPITAL ALBERTO DUHAU  
LAVALLE 2066 - JOSE C PAZ  
TEL: (02320) 431951  
Urgencia Especializada (Clínica Médica y  
Pediatria)  
Internación Programada - Laboratorio -  
Diagnóstico por Imágenes: Radiología.

**CLINICA MEDICA**

DR. UEMA, JUAN CARLOS  
AV. PTE. PERON 1796 - SAN MIGUEL  
TEL: 4469-7300

**GINECOLOGIA Y PATOLOGIA MAMARIA**

DRA. DUGO, ALEJANDRA  
PUEYRREDON 3465 - SAN MARTIN  
TEL: 4753-7185 / 4755-4302

**NEUMONOLOGIA**

DRA. MAYER, ELIANE  
BOLIVAR 847 - PILAR  
TEL: (02322) 663-700  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
URQUIZA 1925 - VICENTE LOPEZ  
TEL: 4796-2012  
ITALIA 1700 P. 1 - TIGRE  
TEL: 4749-9191)

**OBSTETRICIA**

DRA. DUGO, ALEJANDRA  
PUEYRREDON 3465 - SAN MARTIN  
TEL: 4753-7185 / 4755-4302

**PEDIATRIA**

DR. FERNANDEZ, ALFREDO OSCAR  
WENCESLAO DE TATA 3951 - SANTOS  
LUGARES  
TEL: 4750-1928

**ZONA OESTE**

**CLINICA MEDICA**

DRA. BRAMAJO, VERONICA SILVINA  
RONDEAU 131 P.B. DPTO. "D" - RAMOS  
MEJIA  
TEL: 4654-1278

**KINESIOLOGIA**

KLGO. PASCUAL, DAMIAN ANTONIO  
PERDRIEL 2227 - MERLO  
TEL: (0220) 485-0710

**ZONA SUDESTE**

**CLINICA MEDICA**

DRA. MICCICHE, GRACIELA  
SAN MARTIN 320 - QUILMES  
TEL: 4254-7199 / 4253-3734  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
CALLE 143 ENTRE 13 Y 14 N° 1357 -  
BERAZATEGUI  
TEL: 4256-2429 / 4226-9083)

**DIABETOLOGIA Y NUTRICION**

DRA. MICCICHE, GRACIELA  
SAN MARTIN 320 - QUILMES  
TEL: 4254-7199 / 4253-3734  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
CALLE 143 ENTRE 13 Y 14 N° 1357  
BERAZATEGUI  
TEL: 4256-2429 / 4226-9083)

**LABORATORIO**

LABORATORIO GC (DR. CANDO)  
CALLE 148 N° 1549 - BERAZATEGUI  
TEL: 4216-4824

LABORATORIO BERAZATEGUI (DR. CHISARI)  
CALLE 154 N° 3935 - PLATANOS  
TEL: 4223-4944

**ZONA SUDOESTE**

**DERMATOLOGIA**

DRA. BENDJUIA, GABRIELA  
H. YRIGOYEN 7452 P.B. DPTO. "F" - BANFIELD  
TEL: 4242-6913

**UROLOGIA**

DR. BRANDT, GUILLERMO AXEL  
MONTEAGUDO 386 - BANFIELD  
TEL: 4248-6492

HAN CAMBIADO DE DOMICILIO Y/O  
TELEFONO:

**ZONA NORTE**

**GINECOLOGIA Y PATOLOGIA MAMARIA**

DRA. SANCHEZ NERI, MARIA ISABEL  
AV. DEL LIBERTADOR 330 - TIGRE  
TEL: 4731-6481

**ZONA NOROESTE**

**CLINICA MEDICA**

DR. BAFFETTI, CARLOS ALBERTO  
CHARLONE 990 - SAN MIGUEL  
TEL: 4451-8870

HAN DEJADO DE PERTENECER A  
MEDICUS:

**CAPITAL FEDERAL**

**CARDIOLOGIA Y CLINICA MEDICA**

DR. FELLONI, ADOLFO

**ZONA NOROESTE**

**OTFALMOLOGIA**

DR. SHANLY, MARCELO

FE DE ERRATA EN CAMBIOS DE  
DOMICILIO Y/O TELEFONOS DE  
CAPITAL FEDERAL:

DONDE FIGURABA:

**OTFALMOLOGIA**

INSTITUTO OTFALMOLOGICO DEL NORTE  
FLEMING 590 - SAN ISIDRO  
TEL: 4127-8833 / 8947

CORRESPONDE:

**OTFALMOLOGIA**

INSTITUTO OTFALMOLOGICO SAN ISIDRO  
FLEMING 590 - SAN ISIDRO  
TEL: 4127-8833 / 8947



Plan CENTROS MEDICUS

*Rogamos Tomar Nota*  
**CUERPO MEDICO**

HAN SIDO INCORPORADOS A MEDICUS EN:

**ZONA NORTE**

**CARDIOLOGIA**

DR. MONTECCHIESI, RENE ALBERTO  
AV. SANTA FE 2039 P. 1 DPTO. "4"  
MARTINEZ  
TEL: 4733-2039  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
ING. WHITE 1024 - VICTORIA  
TEL: 4744-6561 / 4744-4780)

**ZONA NOROESTE**

**GINECOLOGIA Y PATOLOGIA MAMARIA**

DRA. DUGO, ALEJANDRA  
PUEYRREDON 3465 - SAN MARTIN  
TEL: 4753-7185 / 4755-4302

**NEUMONOLOGIA**

DRA. MAYER, ELIANE  
BOLIVAR 847 - PILAR  
TEL: (02322) 663-700  
(SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE:  
URQUIZA 1925 - VICENTE LOPEZ  
TEL: 4796-2012  
ITALIA 1700 P. 1 - TIGRE  
TEL: 4749-9191)

**OBSTETRICIA**

DRA. DUGO, ALEJANDRA  
PUEYRREDON 3465 - SAN MARTIN  
TEL: 4753-7185 / 4755-4302

**ZONA OESTE**

**CLINICA MEDICA**

DRA. BRAMAJO, VERONICA SILVINA  
RONDEAU 131 P.B. DPTO. "D" - R. MEJIA  
TEL: 4654-1278

**ZONA SUDESTE**

**LABORATORIO**

LABORATORIO GC (DR. CANDO)  
CALLE 148 N° 1549 - BERAZATEGUI  
TEL: 4216-4824

LABORATORIO BERAZATEGUI (DR. CHISARI)  
CALLE 154 N° 3935 - PLATANOS  
TEL: 4223-4944

**ZONA SUDOESTE**

**DERMATOLOGIA**

DRA. BENDJUIA, GABRIELA  
HIPOLITO YRIGOYEN 7452 P.B. DPTO. "F"  
BANFIELD  
TEL: 4242-6913

**UROLOGIA**

DR. BRANDT, GUILLERMO AXEL  
MONTEAGUDO 386 - BANFIELD  
TEL: 4248-6492

HAN DEJADO DE PERTENECER A  
MEDICUS:

**ZONA NOROESTE**

**OTFALMOLOGIA**

DR. SHANLY, MARCELO



ENCUENTROS PREVENTIVOS 2010  
*Actividades del mes de Agosto*

*A favor de la salud*

## ¿QUE DEBO HACER PARA TENER MIS GLUCEMIAS NORMALES?

En la actualidad, debe desterrarse la idea de que la realización de un examen de glucemia en ayunas, efectuado con una periodicidad mensual, basta para establecer el grado de control metabólico de un diabético. En efecto, del mismo modo que acontece con la presión arterial y el pulso, la glucemia varía a lo largo del día. Son precisamente estas variaciones diarias las que indican el grado de control o compensación de la diabetes.

El taller de este mes estará a cargo de la Dra. Dafne Walter y las licenciadas Laura Casparian y Constanza Machain Barzi.  
Coordinación: Dra. Silvia Gramuglia

**Día: 10 de Agosto / Lugar: INSTITUTO ARG. DEL DIAGNOSTICO - Auditorio, Larrea 955, Capital / Horario: 17 a 18.30 hs.**

## GUIA PARA ARMAR UN PLAN HIPOCALORICO SALUDABLE

El éxito de un plan hipocalórico depende de una correcta elección de los alimentos, de la cantidad de la ingesta, de sus formas de preparación, de su presentación y de la actividad física.

La persona que está realizando una dieta hipocalórica no tiene porque sentirse hambrienta, sino todo lo contrario, la dieta debe contener alimentos que generen saciedad pero con menos calorías. ¿Cuáles son esos alimentos?

En este seminario aprenderemos los puntos claves para llevar adelante un plan alimentario hipocalórico. Conoceremos la composición nutricional de los alimentos, cómo se dividen en grupos según su aporte nutricional, a seleccionarlos, a prepararlos y a distribuirlos durante el día planificando un menú semanal rico, saludable y variado.

El objetivo de la dieta es aprender una nueva forma de alimentarse con todos los nutrientes necesarios, no sólo para reducir el peso corporal sino para tener una vida sana y un peso adecuado.

El encuentro estará a cargo de las licenciadas en Nutrición Cecilia Herrera y Alejandra Sacks.

**Día: Martes 17 de Agosto / Lugar: CENTRO MEDICUS, Azcuénaga 910, 6° piso - Capital / Horario: 18.00 a 20.00 hs.**

## ¿QUIERE USTED DEJAR DE FUMAR?

Si está pensando en la posibilidad de dejar de fumar, aprovechamos esta oportunidad para invitarlo a participar de este seminario en el marco de la Campaña Permanente Antitabáquica de MEDICUS.

En el encuentro abordaremos distintos temas vinculados a la problemática del fumador como la adicción a la nicotina, los fantasmas de la deshabitación, las recaídas y, especialmente, las opciones de tratamiento disponibles en la actualidad.

Además compartiremos con los concurrentes inquietudes, vivencias y mitos con el objetivo de animar al fumador a iniciar su proceso para dejar de fumar.

El encuentro estará a cargo de la Dra. María Noble, Médica Clínica especialista en Tabaquismo.

**Día: Miércoles 25 de Agosto / Lugar: INSTITUTO ARG. DEL DIAGNOSTICO - Auditorio, Larrea 955, Capital / Horario: 18.00 a 20.00 hs.**

**Las actividades son gratuitas y abiertas a la comunidad.**

**Inscripción a estos encuentros:** A partir del 1 de Agosto, por teléfono (contestador) al **4129-5253**; enviando un mail a: **prevencion@medicus.com.ar**; a través de: **www.medicus.com.ar** (en Otros Servicios / Seminarios). Cupos limitados. Si usted está inscripto y no puede concurrir, cancele con la mayor antelación posible. Muchas gracias.

experiencia  
**mamá**  
.com.ar

## AHORA LAS MAMAS TIENEN UN NUEVO ESPACIO

Ser mamá es un momento sumamente especial en la vida de toda mujer, pero también es una etapa de mucha ansiedad y llena de dudas. En [www.experienciamama.com.ar](http://www.experienciamama.com.ar) encontrarás un espacio destinado especialmente a brindarte toda la información necesaria, con el respaldo de excelentes profesionales de diferentes áreas de salud, para llevar un embarazo saludable y disfrutar al máximo la maternidad.

