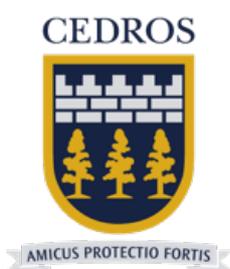


FOLLETO DE ATENCIÓN COVID-19



¡Queremos estar cerca de ti!

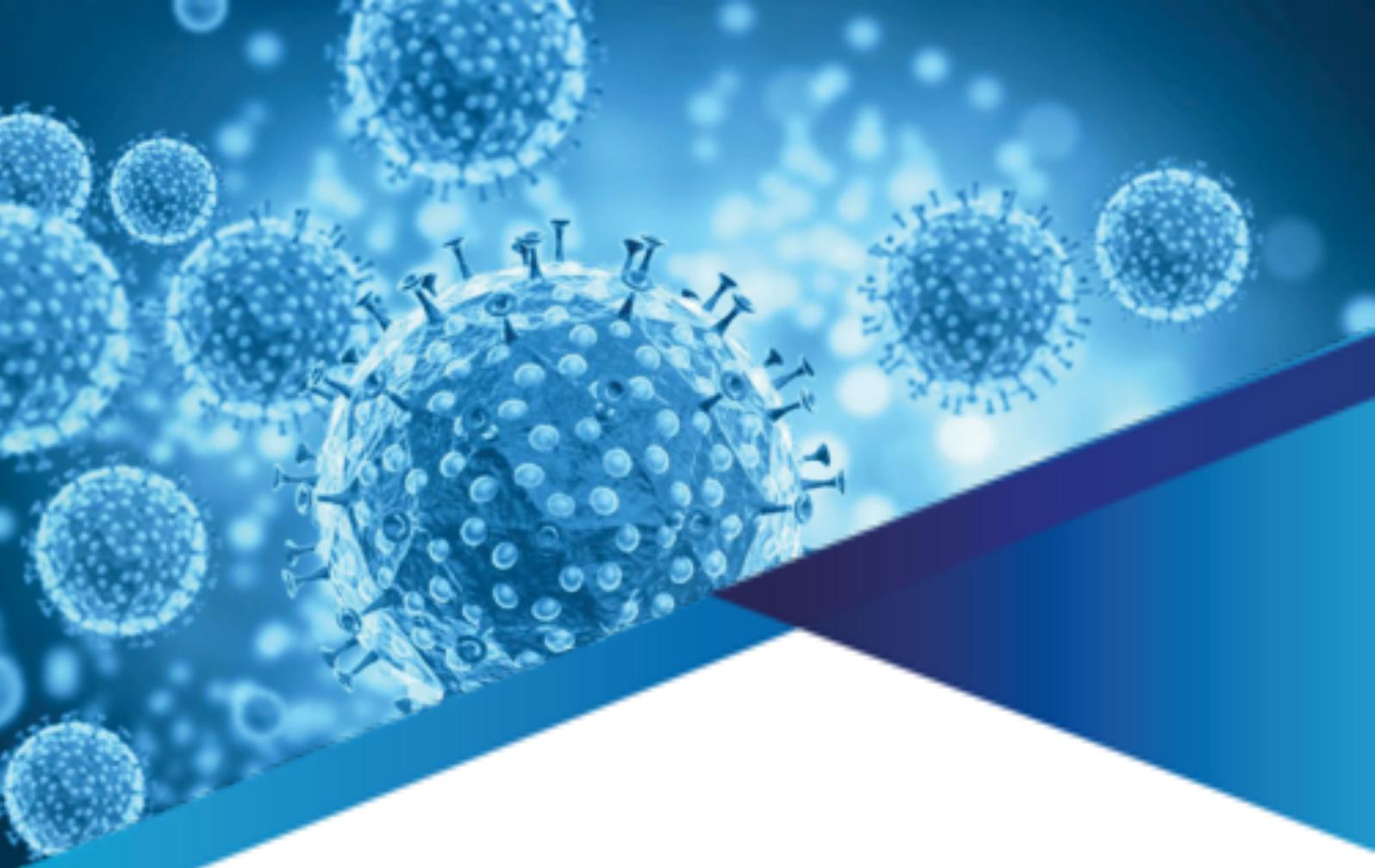
INTRODUCCIÓN

Derivado de la contingencia en nuestro país y el mundo, Ancora ha instaurado un Comité COVID-19, el cual tiene como objetivo validar avances en cuanto a la detección, tratamiento y posibles vacunas, así como cualquier otra información de interés relacionadas con el virus y su evolución.

En México continuamos en un estado de alerta. Hemos transitado de un semáforo en rojo, dictado por las autoridades de salud, y no obstante el cambio a una fase naranja, donde algunos establecimientos y zonas de nuestras ciudades reabren, es importante continuar adaptándonos a nuevas formas de convivencia.

Por lo anterior compartimos contigo algunas recomendaciones para su cuidado y el de su familia.





CONTENIDO

- ▶ *Modelo de atención Médica Móvil.*
- ▶ *Hospitales y laboratorios para detección de COVID- 19.*
- ▶ *#CúrateEnCasa, cuidados en casa ante COVID-19 y cuidados posteriores.*
- ▶ *Uso correcto de mascarillas sanitarias.*
- ▶ *¿Cómo lavarse las manos?*
- ▶ *Coronavirus: Medidas preventivas.*
- ▶ *Viajar en tiempos de COVID-19*
- ▶ *¿Está usted asegurado? Contacto GNP y Médica Móvil.*



1

Llamar al teléfono:



Línea GNP 55-5227-9000

Atención **COVID** – Opción 8, opción 1
Atención **EMERGENCIA** – Opción 1, opción 2

2

Te solicitarán datos:



NOMBRE
COMPLETO



TELÉFONO
DE CONTACTO
Por si se corta la
llamada.



NÚMEROS DE PÓLIZA
Y CERTIFICADO DE
GNP

4

En caso de resultar positivo para alguna enfermedad respiratoria, realizarán recomendaciones para su atención y seguimiento.



3

Realizarán unas preguntas para descartar sintomatología y/o casos sospechosos.



5

Preguntarán al asegurado si requiere información de los laboratorios y costos, para realizar una prueba para descartar COVID-19, si la respuesta es afirmativa, se transferirá la llamada al área de exámenes médicos para agendar cita



6

En caso de emergencia puede solicitar una ambulancia, ésta tendrá un costo de \$500.00 MXN

*El costo aplica sólo en zona Metropolitana, fuera de esta se genera un costo adicional por kilometraje.



A continuación te compartimos una relación de los hospitales y laboratorios que realizan la prueba de COVID-19 a nivel nacional:

Laboratorio	Prueba	Servicio	Costo
Salud Digna	PCR	Laboratorio	\$950.00
Chopo	PCR	Domicilio	\$3,495.00
		Laboratorio	
Olarte y Akle	PCR	Laboratorio	\$3,400.00
		Domicilio	\$3,900.00
	Anticuerpos	Laboratorio	\$2,500.00
		Domicilio	\$3,000.00
Olab	PCR	Domicilio	\$3,599.00
		Laboratorio	\$999.00
	Anticuerpos	Domicilio	\$1,299.00
Lapi	PCR	Domicilio	\$3,500.00
		Laboratorio	\$1,300.00
	Anticuerpos	Domicilio	\$3,500.00
Biomedica	PCR	Laboratorio	\$3,300.00



*Nota: en servicio a domicilio se debe verificar cobertura de cada laboratorio. Los costos pueden variar sin previo aviso del proveedor.

01



Mantén contacto con tu médico de confianza.

02



Aisla a tu enfermo en un cuarto o un espacio.

03



Lleva bitácora de fechas, síntomas, temperatura, oxigenación medicamentos, etc.

04



Limpia con agua caliente y jabón todos los objetos y ropa del enfermo.

05



La persona en contacto con el paciente debe usar cubrebocas y guantes.

06



Compra un oxímetro.

07



Ten a la mano el nombre y número de teléfono del médico y del servicio de urgencias.

08



Baño diario con cambio de ropa y aseo de toalla y ropa de cama.

Oxigenación



Necesitas tener oxímetro en casa y usarlo continuamente para revisar cómo está oxigenando el paciente.

95-100% = Todo bien

95% o menos = Avisa a tu médico

¿Cuándo acudir al hospital?

- ⚠ Dificultades para respirar con sed de aire.
- ⚠ Oximetría de pulso debajo de 95% de manera persistente.
- ⚠ Exceso de moco y secreciones.
- ⚠ Sensación de desmayo o baja de presión arterial. Se puede tomar la presión arterial con un aparato automático fácil de conseguir y de usar.
- ⚠ Tendencia a dormir y disminución del estado consciente.
- ⚠ Vómito y/o diarrea persistente.
- ⚠ En los diabéticos cifras de glucosa fuera de los rangos acostumbrados.

Temperatura corporal



Es la manera que el cuerpo usa para combatir al virus.

Recomendaciones

- ✓ Vigila los niveles de temperatura, si presentas más de 37.5, debes controlar la temperatura a través de:
- ✓ Baños de agua tibia
- ✓ Beber muchos líquidos: té, agua de frutas, bebida hidratante con electrolitos orales, sopa caliente. Evita café y refrescos.

Nariz

Recomendaciones



¡Debemos evitar que las secreciones se acumulen en los pulmones!

Detén el paso del moco nasal a garganta y pulmones.

- ✓ Baños calientes.
- ✓ Limpieza nasal.
- ✓ Descongestionante.
- ✓ Vaporizaciones descongestionantes con vapor de agua caliente.

Garganta

Recomendaciones

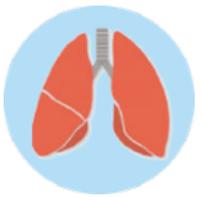


Evita el paso a los pulmones de otras bacterias

- ✓ Gárgaras con:
2 cucharadas de isodine bucofaríngeo
1/2 vaso de agua natural al tiempo
- ★ Hacer 3 veces al día.
- ★ No tragues el agua.
- ★ Enjuaga bien tu boca.

Pulmones

Recomendaciones



Es muy importante pelear contra el virus para que no debilite a tus pulmones.

- ✓ Reposa boca abajo con inclinación (imágenes)
- ✓ Ejercicios respiratorios cada 10 minutos.
- ✓ Inhalaciones profundas: retener el aire 10 segundos, exhala como si estuvieras soplando velas.



Recomendaciones generales

- Consulta a tu médico para la evolución de tu manejo y tratamiento.
- Sigue aislado en tu cuarto, pero no en tu cama.
- Manténte activo.
- No pierdas nunca la esperanza, sanarás.

Complementa tus alimentos como sigue:



Agua en suficientes cantidades.



Bebida hidratante con electrolitos orales



Sopas calientes durante el día.

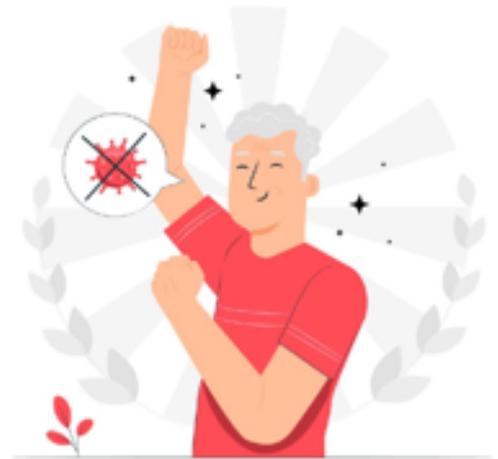
Es muy importante registrar tu evolución, toma nota diaria de tu progreso: síntomas, temperatura, oxigenación, ejercicios, medicamentos, cantidad de orina, etc.

Si requeriste hospitalización por complicaciones de COVID-19 te mencionamos algunos de los criterios que tomará el médico para el alta hospitalaria así como consideraciones para llevar a cabo en casa.

Criterios de alta

El médico indicará la fecha de alta conforme a la evolución del padecimiento, considerando algunos de los siguientes puntos:

- ✓ Temperatura corporal normal durante más de 3 días.
- ✓ Mejora clara de los síntomas respiratorios.
- ✓ Prueba de imagen pulmonar que muestra clara absorción de la inflamación;
- ✓ Test de PCR negativo en dos ocasiones consecutivas en muestra respiratorias como esputo y nasofaríngeo (intervalo entre pruebas mínimo de 24 horas.)



Consideraciones después de alta

01



Después del alta, se recomienda mantener el aislamiento durante 14 días.

02



Usa mascarilla y cubrebocas

03



Habita en espacios bien ventilados

04



Reduce el contacto con los miembros de la familia.

05



Practica higiene de manos

06



Come por separado.

Conoce los tipos de mascarilla y su uso correcto para protegerse y proteger a los demás de la infección por coronavirus:

<https://youtu.be/I-Pf5FHv6IU>



¿COMO LAVARSE LAS MANOS?

La higiene de las manos es la medida más eficaz para prevenir infecciones. Tardarás sólo 40 segundos a 1 minuto en tener tus manos limpias y seguras



Humedecer las manos y aplicar el jabón.



Frotar palma contra palma.



Frotar la palma contra el dorso, con los dedos entrelazados.



Frotar palma contra palma con los dedos entrelazados.



Frotar el dorso de los dedos contra la palma opuesta.



Frotar el pulgar con el puño cerrado sobre él, en ambas manos.



Frotar la punta de los dedos sobre la palma contraria.



Limpiar con agua.



Secar con toalla de un solo uso.



Cerrar la llave del grifo con la misma toalla.



Sus manos son seguras.

MEDIDAS PREVENTIVAS



Lavado de manos frecuente con agua y jabón o alcohol en gel en caso de no estar visiblemente sucias.



Si tienes malestar generalizado permanece en casa, pero si tienes fiebre, estornudos, tos, dificultad respiratoria o contacto con alguien enfermo acude a valoración médica.



Al estornudar o toser, cubrirse nariz y boca con la parte interna del codo o con un pañuelo desechable.



Evitar contacto cercano con cualquier persona con fiebre, malestar generalizado, gripe o tos.



Mantener distanciamiento social de al menos 1.5 metros (especialmente si existen estornudos o fiebre).



En caso de manifestaciones iniciales (estornudos o malestar generalizado) evitar lugares concurridos.



Evitar tocarse ojos, nariz y boca.



Evitar saludar de beso y de mano.



Usar equipo de protección personal si existen estornudos frecuentes, tos, fiebre, malestar general o al cuidar a una persona enferma.

FUENTE: Organización Mundial de la Salud (OMS).

Es importante estar informados sobre los avances que se puedan presentar a nivel nacional sobre el desarrollo del virus COVID-19, con el fin de evitar falsas alarmas.

Para mayor información se puede consultar:



<https://www.who.int/es>



<https://www.gob.mx/salud/documentos/nuevo-coronavirus>

Los viajes aumentan las probabilidades de contraer y propagar el COVID-19. **Quedarse en casa es la mejor manera de protegerse y proteger a otras personas del coronavirus.**

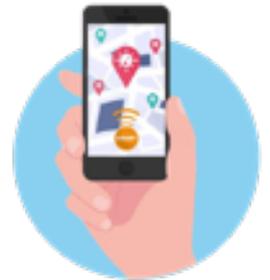
Es posible que durante un viaje se contraiga el COVID19 y uno se sienta bien y no se presente ningún síntoma, pero aun así puede propagar la enfermedad a otras personas, por lo que recomendamos evitar los viajes si has estado enfermo, o cerca de una persona con coronavirus en los últimos 14 días.

ANTES DE VIAJAR

Si requieres viajar, toma en cuenta lo siguiente antes de emprender tu viaje:

01 ¿Hay propagación del COVID-19 en su destino?

- Cuantos más casos haya en el lugar de destino, mayor será la probabilidad contagio del virus y de propagarlo a otras personas al regresar.
- Consulte los casos de cada estado en los últimos 7 días.
- Revise las recomendaciones de viajes por destinos alrededor del mundo.



02 ¿Vive con alguien que podría tener mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19?

- Si se infecta al viajar, puede propagar el virus a sus seres queridos al regresar, incluso si no tiene síntomas. Evite el viaje a menos que sea estrictamente necesario.



03 ¿Tiene usted mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19?

- Cualquier persona puede enfermarse gravemente por el virus, pero los adultos mayores y las personas de cualquier edad con ciertas afecciones subyacentes corren mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.



Prevee tus necesidades



Lleve consigo suficientes cubrebocas o mascarillas para usar en lugares públicos.



Empaque desinfectante de manos con al menos un 70 % de alcohol. Manténgalo a mano.



Jabón de manos en caso de no haber en lugares públicos.



En caso de tomar medicamentos lleve los suficientes para que le duren todo el viaje



Lleve alimentos y agua en caso de que las tiendas y los restaurantes estén cerrados o no tengan disponibles los servicios de: ventanilla, recoger en el lugar o mesas al aire libre.

Viajar es muy agradable

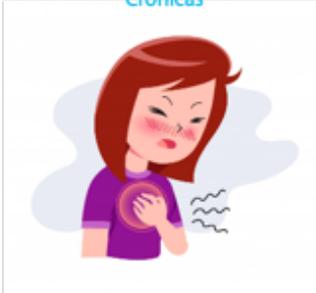
Pero para estar seguros NO debemos descuidar la salud al estar fuera de casa.

Hoy en día con la situación actual de la pandemia es necesario agregar nuevos componentes básicos, deberás hacerte una serie de preguntas que te dirán qué debes incluir en tu equipaje y en qué cantidad:



Recomendaciones para viajeros con alguna enfermedad

Enfermedades Crónicas



- Si la persona padece alguna enfermedad crónica que le obliga a tomar medicación cada día, debe procurar llevar la cantidad suficiente de medicamentos para todos los días que dure el viaje. Es importante llevar siempre esa medicación consigo (en su equipaje de mano) y no colocarla en maletas.
- Para portar los medicamentos te sugerimos lo siguiente:
 - ❑ Deben ir en sus envases originales y con los prospectos.
 - ❑ Debe haber una receta del médico habitual por si fuese preciso comprarlos en el lugar que visita, conociendo siempre el nombre genérico del fármaco.
 - ❑ Como precaución, sería recomendable llevar la medicación por duplicado en el equipaje facturado.
- Se consideran enfermedades crónicas:
 - ♥ Cardiovasculares (hipertensión, arritmias, insuficiencia cardiaca etc.)
 - 🫁 Respiratorias crónicas (Asma, rinitis alérgica, etc.)
 - 📱 Diabetes mellitus
 - 🧠 Epilepsia
 - 🧠 Trastornos mentales graves
 - 🩇 Enfermedades intestinales inflamatorias crónicas
 - 🦠 Inmunosupresión (Cáncer)
 - 🩸 Anemia severa y la enfermedad tromboembólica previa.

Enfermedades Preexistentes



- Sugerimos que los viajeros con alguna enfermedad preexistente puedan llevar consigo:
 - Un breve informe médico actualizado
 - Los datos de contacto de su médico
 - Una autorización de transporte de medicación para uso personal
 - Dosis suficientes de medicamento para la duración del viaje.
- Los viajeros portadores de marcapasos deben llevar siempre:
 - El documento que indica que es portador de marcapasos y el tipo de instrumento que tiene implantado.
 - Recordar que no puede pasar por debajo de los arcos detectores de metales.

Durante tu viaje, toma medidas para protegerte y proteger a los demás del COVID-19.



Usa una mascarilla o cubrebocas para mantener tu nariz y boca cubiertas al estar en espacios públicos.



Evita el contacto cercano al mantener una distancia de al menos 2 metros de cualquier persona que no sea miembro de tu hogar.



Lávate las manos con frecuencia o utiliza desinfectante de manos (con al menos un 70% de alcohol).



Evita tener contacto con personas enfermas.



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.

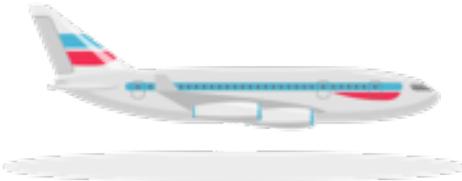
Consideraciones según el tipo de viaje

Los viajes aumentan las probabilidades de infectarse y propagar el COVID-19. Tus probabilidades de contraer el COVID-19 mientras viajas también dependen de que tú y quienes te rodean toman las medidas necesarias para protegerse y proteger a las demás personas

Los aeropuertos, estaciones de autobús, estaciones de tren y sectores de descanso son lugares donde los viajeros pueden estar expuestos al virus en el aire y en las superficies. También hay lugares donde puede resultar difícil mantener el distanciamiento social.

Toma en cuenta las siguientes consideraciones:

Viajes aéreos



- Los viajes en avión exigen pasar tiempo en las filas de los controles de seguridad y en las terminales de los aeropuertos, lo que puede ponerlo en contacto cercano con otras personas y superficies que se tocan con frecuencia.
- Es difícil mantener el distanciamiento social en aviones muy llenos, y sentarse a menos de 2 metros de distancia de otras personas (a veces durante horas) y puede aumentar su riesgo de contraer el COVID-19.
- También debe considerar cómo llegar y salir del aeropuerto, ya que el transporte público y los vehículos compartidos pueden aumentar sus probabilidades de estar expuesto al virus.

Viajes en autobús o tren



- Viajar en autobuses y trenes por cualquier periodo puede implicar estar sentado o de pie a una distancia de menos de 1.5 m de otras personas, lo que puede aumentar el riesgo de contraer COVID-19.

Viajes en automóvil



- Las paradas en el camino para abastecerse de gasolina, comer o ir al baño pueden causar que tanto tú, como las personas con las que viaja tengan contacto cercano con otras personas y con superficies que se tocan con frecuencia.

Durante tu viaje, toma las medidas para protegerte y proteger a los demás:



Consejos para evitar contraer y propagar el COVID-19 EN SITUACIONES TÍPICAS DE LOS VIAJES:

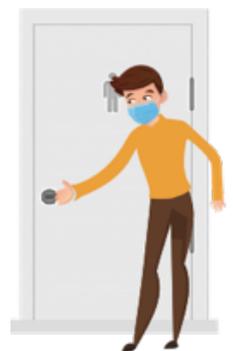


En público

- Utiliza una mascarilla en espacios públicos.
- Permanece al menos a 2 metros de distancia de las personas que no viven en tu casa.

Baños y paradas de descanso

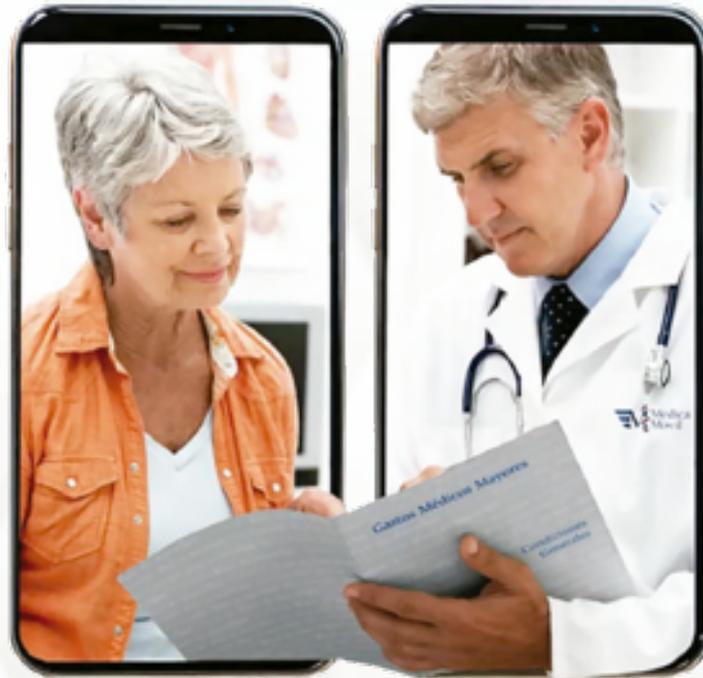
- Lávate las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos luego de ir al baño y después de haber estado en un lugar público.
- Si no dispones de agua y jabón, utiliza algún desinfectante de manos que contenga al menos un 70% de alcohol.
- Cubre toda la superficie de las manos y frótalas hasta que las sienta secas.



Al abastecerse de combustible

- Utiliza toallitas desinfectantes para limpiar las manijas y botones del surtidor de gasolina antes de tocarlos (si están disponibles).
- Luego de cargar combustible, utiliza un desinfectante de manos con al menos un 70 % de alcohol.
- Al llegar a tu destino, lávate las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

¿TIENES DUDAS ANTE EL COVID-19? ¿DESEAS HABLAR CON UN DOCTOR? ¿Y TIENES SEGURO MÉDICO GNP?



Te informamos que GNP Seguros extendió el servicio de Orientación Médica Telefónica a través de su empresa Médica Móvil, a todos sus asegurados de Vida Individual y Grupo para orientarlos por la actual Pandemia por COVID-19.



VALORACIÓN DE
CASOS SOSPECHOSOS



ASESORÍA
MÉDICA



RECOMENDACIÓN DE
TRATAMIENTOS
PARA ATENDER
SINTOMATOLOGÍA



ORIENTACIÓN SOBRE
MEDIDAS DE CUIDADO
Y AISLAMIENTO.
En caso de haber sido
diagnosticado con COVID-19

Línea GNP 55.5227.9000

Con la experiencia de nuestros doctores de Médica Móvil
Juntos, cuidamos de ti y de los tuyos.



“Protégete y apoya a los demás. Una comunidad que trabaja unida crea lazos solidarios para abordar el coronavirus.”

-Organización Panamericana de la Salud.

“Si vamos a contagiarnos de algo...que sea de fe, esperanza y amor.”

-Anónimo

ANCORA, SEGUROS Y FIANZAS



seguros@ancora.com.mx



55 5523 1100



Cracovia 72, B-113
San Ángel, Álvaro Obregón
CDMX, C.P 01000

Ejecutivo de Orientación

Lic. Jesús Aguilar Soria
cen4a@ancora.com.mx
Cel. 55 4386 4276

