

# Bienestar

Revista de Salud

Mayo - Junio 2020



## COVID-19

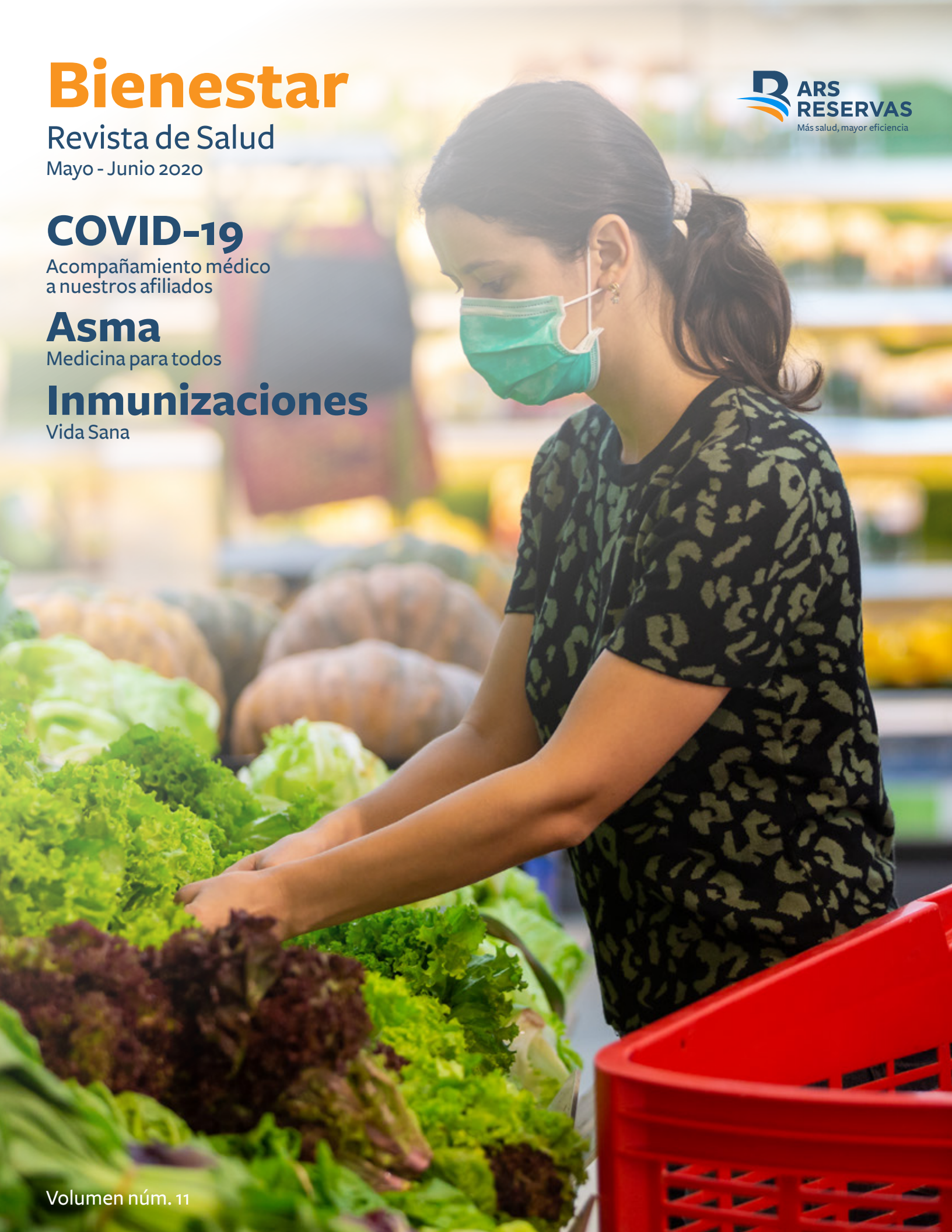
Acompañamiento médico  
a nuestros afiliados

## Asma

Medicina para todos

## Inmunizaciones

Vida Sana



# Contenido

## ■ Institucional

---

Siempre con nuestros afiliados ..... **03**

Canales de contacto ..... **05**

---

## ■ Salud

---

COVID-19, todo lo que debes saber ..... **06**

Protégete del COVID-19 ..... **07**

Salud desde casa: mantente activo ..... **09**

Recomendaciones para el transporte público ..... **10**

Medicina para todos: asma ..... **13**

Vida sana: inmunización ..... **14**

---

## ■ Publicidad

---

ARS Reservas en la palma de tu mano ..... **11**

Nuevo carnet digital ..... **12**

---





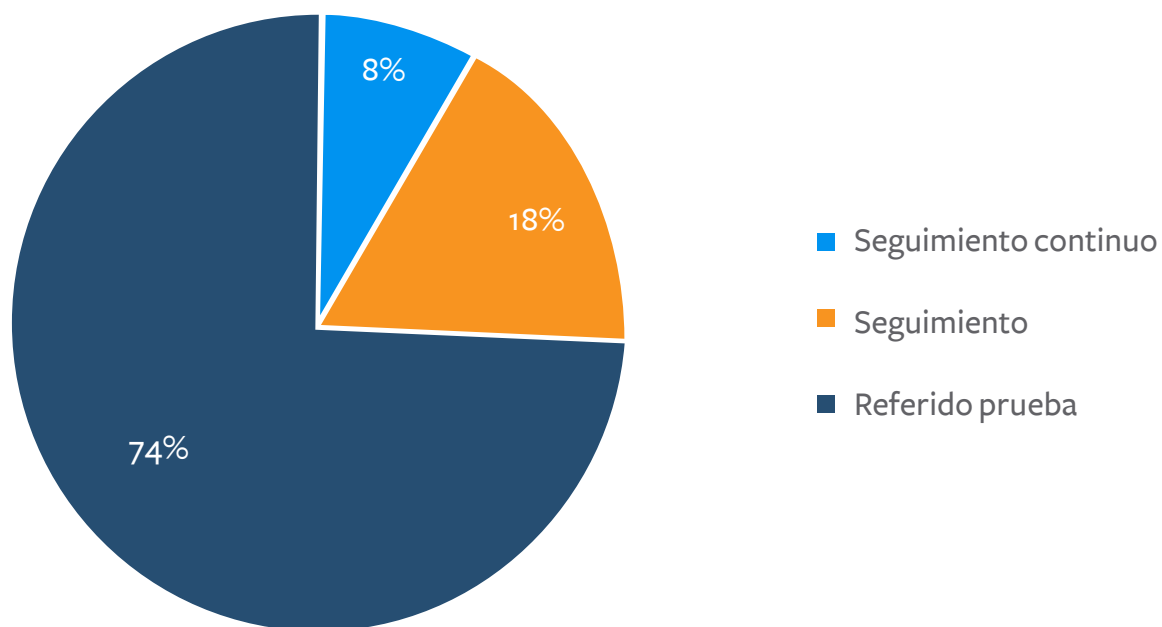
## Siempre con nuestros afiliados

Ante la situación nacional de salud que vivimos en estos momentos, hemos estado apoyando, asistiendo y orientando a nuestros afiliados, a través de las líneas telefónicas de nuestros médicos. Desde mediados de marzo hasta el 30 mayo, **607 colaboradores y 313 dependientes**, han sido atendidos por nuestro equipo de profesionales de la salud, proporcionándoles recomendaciones, seguimiento y la gestión para realizarse la prueba COVID-19.

### Clasificación asistencia de llamadas

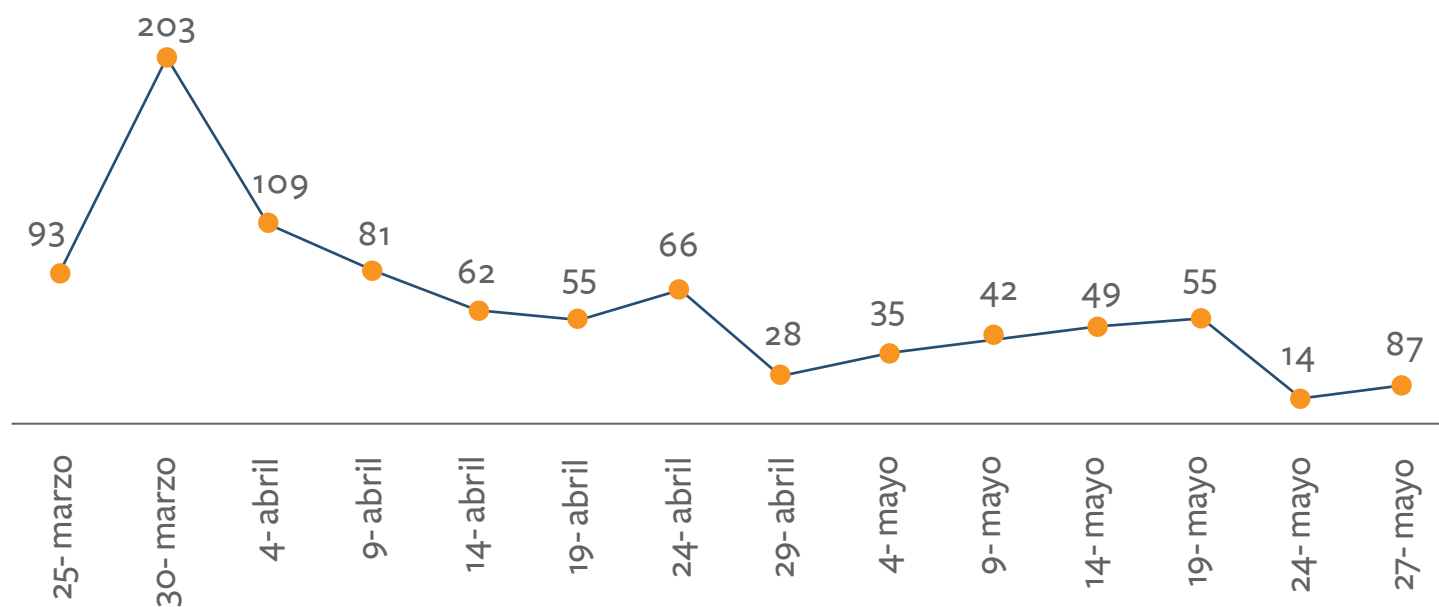
Al 27 de mayo 2020, fueron atendidas por el equipo médico ARS Reservas, un total de **735 llamadas**. De estas, el 76% ha sido referido a realizarse la prueba COVID-19, un 16% estuvo en seguimiento, los cuales fueron afiliados que presentaron uno o dos síntomas leves. El 8% restante, corresponde a seguimiento continuo, pacientes con un síntoma persistente que necesitaban observación antes de ser referidos a realizarse la prueba.

## Asistencia de llamadas



## Pruebas autorizadas

Desde el 22 de marzo al 27 de mayo de 2020, ARS Reservas autorizó **786 pruebas**.



# Canales de contacto

## ARS Reservas

S

Salud

Ponemos a tu disposición los números de nuestro personal médico. En caso de necesitar orientación más detallada y para atender las inquietudes que surjan acerca del coronavirus contáctanos.

Nombre	Teléfono	Nombre	Teléfono
Dra. Orozco	829 494 0555	Dr. Matos	809 858 7295
Dra. Bello	829 869 0671	Dra. Ledesma	829 649 3939
Dra. Vásquez	829 806 6363	Dra. Pérez	829 709 2622

Asimismo nuestros servicios médicos están disponibles a través de nuestros canales de contacto 24/7 sin desplazarte:

- **App ARS Reservas**
- **Autorizaciones médicas:** 809-334-5505, opción 1
- **Servicio al cliente:** 809-334-5505, opción 2
- **Línea libre de cargos:** 809-200-8686
- **Buzones electrónicos:** [servicioalcliente@arsreservas.com](mailto:servicioalcliente@arsreservas.com)  
[autorizacionesmedicas@arsreservas.com](mailto:autorizacionesmedicas@arsreservas.com)

# Covid-19

## Todo lo que debes saber

S

Salud

### ¿Qué son los coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves.

### ¿Qué es COVID-19?

Es una enfermedad viral altamente contagiosa causada por el coronavirus que se ha descubierto recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes que apareciera el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

### ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

- Tos
- Fiebre
- Dificultad respiratoria
- Fatiga
- Decaimiento
- Pérdida de olfato
- Pérdida del gusto
- Dolor abdominal y diarrea
- Dolor muscular y articular
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Rash / erupción cutánea (picazón y enrojecimiento de la piel)

**Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de estar en contacto con el virus.**

# Protégete del Covid-19

# S

Salud



**Lávate las manos después de tocar cualquier objeto o superficie.** Si no puedes hacerlo, usa gel desinfectante.



**Paga con tarjeta si es posible.** Si pagas en efectivo, desinfecta tus manos con gel o pañito desinfectante.



**Si toses o estornudas,** hazlo sobre un pañuelo desechable o sobre el brazo doblado. No lo hagas sobre las manos o al aire. Bota el pañuelo en un zafacón.



**El uso de mascarilla es obligatorio.** Nunca la toques mientras la tengas puesta, no es recomendable usarla más de una vez.



**Si es posible, no uses baños ni transporte público.** Evita usar muebles o instalaciones de uso común como bebederos, mesas, asientos y sillas que pudieran estar contaminadas.



**Si llevas guantes nunca te toques la cara o comas con ellos puestos.** Al quitártelos no toques su superficie externa y tíralos en un zafacón. No los uses más de una vez.

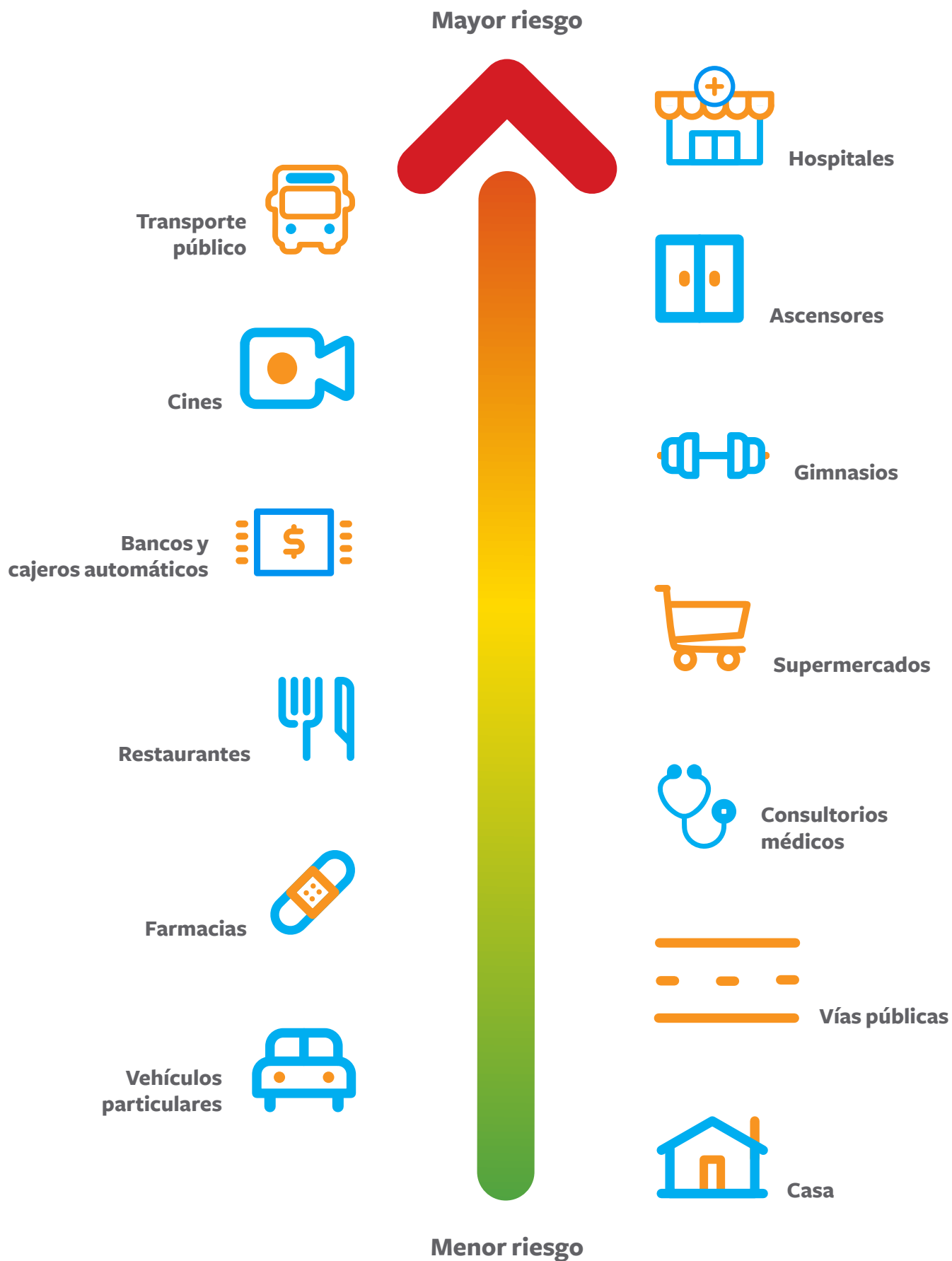


**Recógete el pelo** y no te pongas aretes, pulsera o anillo.



**Lleva contigo pañitos o gel desinfectante para limpiar** las superficies antes de tocarlas (carrito de compras, sillas, etc.).

## Lugares de riesgo de contagio





## Salud desde casa: **Mantente activo**

# S

Salud

Aunque permanezcas en casa debido al COVID-19, te recomendamos realizar la máxima actividad posible. Es importante usar el movimiento y la actividad física como una forma de romper la rutina.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que todos los adultos sanos hagan 30 minutos diarios de actividad física y los niños 1 hora, ya que las actividades físicas:

- Fortalecen las vías respiratorias
- Estimula el funcionamiento del sistema inmunológico
- Evitan la pérdida de la masa muscular
- Aumenta la frecuencia cardiovascular por lo que reduce la incidencia de enfermedades cardiovasculares.
- Reduce los niveles de estrés y ansiedad
- Reduce la obesidad y la diabetes





## Recomendaciones para el transporte público

Con el propósito de continuar previniendo la propagación del Coronavirus, en el uso del transporte público, recomendamos adoptar las siguientes medidas:

### Al salir de casa:

- Prevé un tiempo más largo de lo habitual para hacer los desplazamientos, así puedes evitar las horas pico y mantén el distanciamiento físico.
- Es indispensable el uso de mascarilla.
- De ser posible, ten disponible un gel de mano con una base de alcohol al 70%.

### Al salir de casa:

- Evita interactuar con el conductor o demás pasajeros.
- Evita tocar tus ojos, nariz y boca.
- Procura mantener una distancia de seguridad de 2 metros con los otros usuarios.

### Al llegar a tu casa:

- Báñate, lava la ropa y desinfecta llaves, celular, cartera y zapatos.

ARS Reservas

en la palma  
de tu mano



App ARS Reservas

Descarga nuestra **nueva App** y accede a toda la información que necesitas en tiempo real desde tu celular, donde podrás:

- › Consultar los centros médicos afiliados.
- › Verificar la disponibilidad de medicamentos para consumo.
- › Consultar el estado de tu solicitud de reembolso.
- › Consultar el listado de médicos afiliados.
- › Entre otros

**¡Descárgala ya!**



Disponible también en tablets

# Nuevo **carnet digital** ARS Reservas



Con el objetivo de agilizar nuestros servicios, ponemos a la disposición el carnet digital ARS Reservas, el cual tiene la misma funcionalidad y validez que el carnet físico. Solo con mostrarlo desde tu celular podrás:

- › Recibir consultas y estudios médicos
- › Hospitalización
- › Servicios de emergencias
- › Realizar compras de medicamentos
- › Entre otros

Puedes obtener este carnet escribiendo al buzón de afiliaciones  
**afiliacionpersonas@arsreservas.com**  
o llamando al **809 334 5505** opción 3.

**Si tienes el carnet físico no es necesario  
solicitar el carnet digital.**

# Medicina para todos: Asma

# S

Salud

Es una afección que provoca que las vías respiratorias se inflamen y estrechen. Esto hace que se presenten sibilancias, dificultad para respirar, opresión en el pecho y tos.

## Causas

Es causada por una inflamación (hinchazón) de las vías respiratorias. Cuando se presenta un ataque de asma, los músculos que rodean las vías respiratorias se tensionan y su revestimiento se inflama. Esto reduce la cantidad de aire que puede pasar por estas.

Los síntomas se pueden reducir sustancialmente evitando los desencadenantes y las sustancias que irritan las vías respiratorias.

## Consejos:

- Evita la acumulación de objetos sobre los que suele depositarse el polvo.
- Evita los ambientes húmedos, suelen formar colonias de hongos.
- Utiliza productos de limpieza que no tengan perfumes florales y que no sean irritantes.
- En lo posible evita ambientes contaminados.
- No fumes, el humo del tabaco es un irritante que produce inflamación de los bronquios.
- No suspenda el tratamiento recomendando por tu doctor.
- Ante cualquier crisis asmática acude inmediatamente a un centro de salud.



# Vida sana: Inmunización

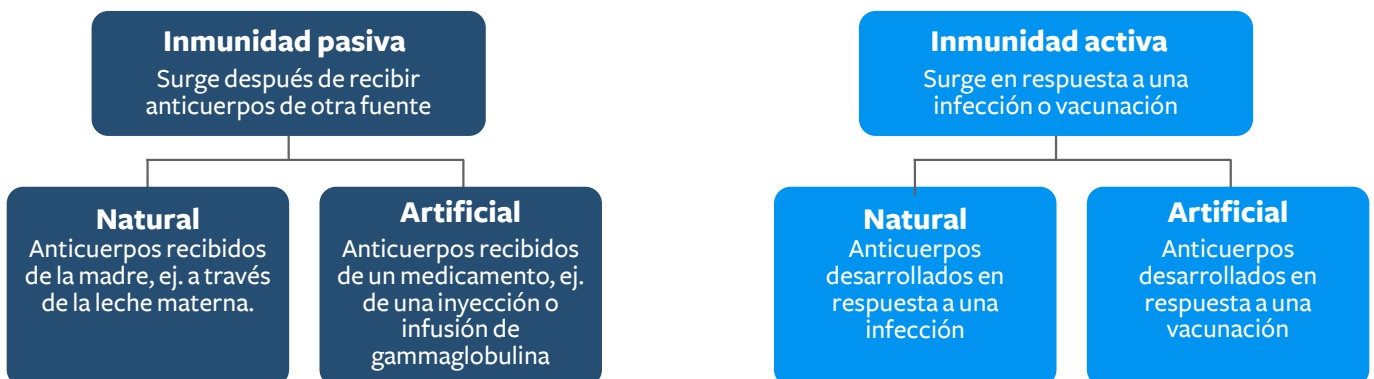
# S

Salud



La inmunización permite al organismo defenderse mejor contra las enfermedades causadas por ciertas bacterias o virus.

La inmunidad (capacidad que tiene el propio organismo de defenderse de las enfermedades causadas por determinadas bacterias o virus) puede producirla el organismo de forma natural (cuando las personas están expuestas a bacterias o virus) o pueden proporcionarla los médicos mediante la vacunación.



## Importancia de la vacunas

Las vacunas son formas inactivas (muertas) o debilitadas del virus o la bacteria. Por lo general se aplican en forma de inyección o aerosol nasal, y de esta manera tu cuerpo producirá los anticuerpos al recibirla.

Los anticuerpos son parte de su sistema inmunológico, por lo que el reconocerá el virus o la bacteria en caso de que te exponga de nuevo, de esta manera el sistema producirá los mismos anticuerpos para prevenir la enfermedad.

### ¿Qué debo saber sobre las inmunizaciones?

- Las vacunas se administran según un calendario recomendado.
- Algunas vacunas solo se administran para ciertas situaciones en particular.
- Debe de mantener un registro de las vacunas que recibe.





**ARS  
RESERVAS**

Más salud, mayor eficiencia

**arsreservas.com**

T 809-334-5505    arsreservas