

## Boletín Coronavirus:

Edición N° 14

**Hola,**

Comenzamos la semana con información para mantenerte entretenido(a) y protegido(a).

### Afrontando la cuarentena



#### Conoce los beneficios de realizar yoga en casa

Hacer yoga durante estos días de cuarentena ayudará a tu salud física y mental. Encontrarás muchas rutinas en internet y solo necesitas un espacio pequeño en tu casa ¡ánimate a hacerlo!

##### Reduce el estrés:

Mejora tu estado de ánimo y la sensación de bienestar, aliviando problemas como depresión, ansiedad e insomnio.



**Mejora tu condición física:**  
Mantiene el equilibrio, flexibilidad, rango de movimiento y fuerza.

##### Manejo de condiciones crónicas:

Reduce los factores de riesgo de enfermedades cardíacas y presión arterial



### Prevención



#### Alimentos para mantenerte hidratado

Mantener una buena salud es vital en estos momentos, una parte clave es tener una buena hidratación. Recuerda que también hay frutas y verduras que te ayudarán a hidratarte sin necesidad de tomar agua todo el día.



Sandía



Lechuga



Tomate

[Leer más](#)

### Informativa

#### Cómo afrontar un diagnóstico positivo de COVID-19

Sigue estas recomendaciones si tú o uno de tus familiares afrontan un diagnóstico positivo de COVID-19.



Transmite la noticia con calma. En especial si vives con menores, pues ellos leen muy bien las emociones y puedes generar temor.



Infórmele a tu familia sobre las recomendaciones médicas y los cuidados que deben tener. Busca despejar sus dudas o preocupaciones.



Desifra la información. Recuerda que no todos tienen la misma capacidad de tolerancia a las noticias. Diversifica el interés hacia temas que despejen tu mente.

Fuente: [www.gob.pe](http://www.gob.pe)

### Pregunta

#### ¿Puedo pagar mi seguro sin salir de casa?

Por supuesto. Queremos asegurarnos de que mantengas la cobertura de tus seguros ante cualquier eventualidad. Por ello, los pagos virtuales se encuentran activos. Solo debes acceder al APP o web de tu banco, buscar "Pacífico Seguros" y seleccionar la cuenta a pagar, según el producto que tengas.

### Recuerda

Si cuentas con un Seguro de Salud (Integral), Vida o Plan EPS de Pacífico, estás cubierto ante el Coronavirus (COVID-19).

#### MINSA

113  
(Línea gratuita)

Chat en línea

[www.pacifico.com.pe](http://www.pacifico.com.pe)

#### Para orientación médica

(01)415-1515\*  
o  
SANNA: Dr. Online

\*Si tienes un Seguro de Salud o Plan EPS de Pacífico

Información de tus  
pólizas. Ingresar a:

Mi Espacio Pacífico

### Cuenta con nosotros

Encuentra más información sobre el Coronavirus (COVID-19) en nuestra web

[aquí](#)

Comparte este boletín con familiares y amigos. Hagamos que más personas estén informadas y protegidas.



Visítanos en:

<http://www.pacifico.com.pe>

Este correo fue enviado a [\\$\[Email\]](#) por Pacifico Seguros. Si has recibido este correo por error o no deseas recibir publicidad ni información del PACIFICO SEGUROS, por favor procede a eliminarlo y notificarnos haciendo clic aquí para poder suspender el envío de información. Esta información se envía de acuerdo a la legislación correo electrónico comercial no solicitado - SPAM según Leyes 28493 y 29246.

El sistema de correo electrónico de las dos empresas que integran el Grupo Pacifico (Pacifico Seguros y Pacifico EPS), está destinado únicamente para fines del negocio, cualquier otro uso contraviene las políticas del Grupo. Toda la información de o los negocios contenido en este mensaje es de naturaleza confidencial y de uso exclusivo del Grupo Pacifico. Su divulgación, copia y/o adulteración están prohibidas y sólo debe ser conocida por la persona a quien se dirige este mensaje.

En nuestras campañas de comunicación masiva, nunca incluiremos enlaces a otros dominios que no pertenezcan al Grupo Pacifico(1) o nuestros portales oficiales en las redes sociales (2) , y no solicitaremos información de tus cuentas bancarias. Cualquier campaña que llegue a nombre nuestro y presente alguna de las características mencionadas debe ser eliminado inmediatamente. Recuerda, nuestras campañas serán personalizadas, siempre dirigidos a tu nombre.

(1)[pacifico.com.pe](#), [pacificoseguros.com](#), [pacificoseguros.com.pe](#), [grupopacifico.com.pe](#), [pacificovida.com.pe](#) y [pacificovida.net](#).  
(2)[facebook.com/segurospacifico](#) y [youtube.com/pacificoseguros](#).

Para garantizar la entrega de nuestras comunicaciones te pedimos agregar [contacto@pacificoseguros.com.pe](mailto:contacto@pacificoseguros.com.pe) a tu libreta de direcciones.

© 2019 Pacifico Grupo Asegurador, Av. Juan de Arona 830 San Isidro, Lima - Perú. Todos los derechos reservados.