

PREGUNTAS FRECUENTES

Uso del seguro

► ¿Mi póliza / plan de salud ofrece cobertura para COVID-19?

Sí, cuentas con cobertura para casos que requieran atenciones médicas u hospitalarias por COVID-19. Esta se encuentra sujeta al copago/deductible -coaseguro y Beneficio Máximo Anual (BMA)/sublímite de tu póliza o plan de Salud según aplique.

Con cobertura	Sin cobertura
<ul style="list-style-type: none">• Medicvida Internacional• Medicvida Nacional• Multisalud• Red Preferente• Auxilio Médico• Multiplan• Seguro de Salud ECOH• Multimedic• Seguro de Auxilio Médico Colectivo• Seguro de Salud Grupal Empresas (SECO)• Seguro de Salud Practicantes• EPS en el Plan Base, Adicional 1, Adicional 2 y planes potestativos (padres, jubilados e hijos mayores de 25)• EPS Individual: Plan Base, Plan Plus, Plan Premium, Plan Base Senior y Plan Plus Senior• Medicvida	<ul style="list-style-type: none">• Oncológico Nacional- Individual y Colectivo• Oncológico Esencial• Oncológico Aliada• Oncológico Internacional• Oncológico Indemnizatorio Individual y Colectivo• Enfermedades Graves• Dentales• Accidentes Personales• SOAT• Plan de Latencia EPS• Plan Esencial de Aseguramiento Universal PEAS• SCTR (*)

*Para más información llamar a la Central de Información y Consultas al 513 5000.

► **¿Cómo funciona mi cobertura hospitalaria por COVID-19?**

A partir del 01 de abril del 2022, estas son las modificaciones en cuanto a la cobertura hospitalaria para los Seguros Integrales y tanto para la EPS Individual como Regular.

Tabla comparativa Cobertura Hospitalaria para atenciones por COVID-19

• **Seguros Integrales:**

	DESDE ABRIL 2022		
	SUBLÍMITE	DEDUCIBLE	COASEGURO
Red Preferente	BMA de póliza: S/ 3,200,000		Según condiciones de cobertura ambulatorias/ hospitalarias de la red de proveedores médicos afiliados
Multisalud	BMA de póliza: S/ 5,000,000		
Medicvida Nacional	BMA de póliza: S/ 9,600,000		
Medicvida Internacional	BMA de póliza: \$4,000,000		
		Aplica exceso hospitalario cubierto al 100% cuando los gastos excedan los S/50,000, S/65,000 y S/150,000 según red elegida:	
► BMA: Beneficio Máximo Anual		<ul style="list-style-type: none"> - Red Preferente: S/50,000 (De Red 1 a Red 4) - Multisalud: S/50,000 (De Red 1 a Red 4), S/65,000 (De Red 5 a Red 7) y S/150,000 (Para Red 8) - Medicvida Nacional: S/50,000 (De Red 1 a Red 7) y S/150,000 (Para Red 8) - Medicvida Internal: S/50,000 (De Red 1 a Red 7) y S/150,000 (Para Red 8) 	

• **EPS Individual:**

	DESDE ABRIL 2022		
	SUBLÍMITE	COPAGO FIJO	COPAGO VARIABLE
EPS Individual Plan Base	BMA de plan: S/ 3,200,000		Según condiciones de cobertura ambulatorias/ hospitalarias de la red de proveedores médicos afiliados
EPS Individual Plan Plus	BMA de plan: S/ 5,000,000		
EPS Individual Plan Premium	BMA de plan: S/ 9,600,000		
		Aplica exceso hospitalario cubierto al 100% cuando los gastos excedan los S/50,000, S/65,000 y S/150,000 según red elegida:	
► BMA: Beneficio Máximo Anual		<ul style="list-style-type: none"> EPS Individual Plan Base: S/50,000 (De Red 1 a Red 4) EPS Individual Plan Plus: S/50,000 (De Red 1 a Red 4), S/65,000 (De Red a Red 7) y S/150,000 (Para Red 8) EPS Individual Plan Premium: S/50,000 (De Red 1 a Red 7) y S/150,000 (Para Red 8) 	

- **EPS Regular:**

DESDE ABRIL 2022			
	SUBLÍMITE	COPAGO FIJO	COPAGO VARIABLE
EPS Regular (Base)	Varía según el plan (Cobertura Complementaria)	Según condiciones de cobertura ambulatorias/ hospitalarias de la red de proveedores médicos afiliados	
EPS Regular (Adicional 1)		Aplica exceso hospitalario cubierto al 100% cuando los gastos excedan los:	
EPS Regular (Adicional 2)		EPS Regular (Adicional 1): S/50,000 (Hasta la red 5 y provincias C) EPS Regular (Adicional 2): S/80,000 (Ricardo Palma, San Pablo, Clinica Internacional, Clinica Miraflores, Clinica British, Clinica Montesur, Clinica San Felipe) S/120,000 (Clinica Delgado*)	

*Para los que cuenten con la clínica afiliada a su Póliza o Plan de Salud.

► **¿Si no necesito hospitalización mi seguro brinda cobertura al COVID-19?**

Si tienes COVID-19 y no requieres de hospitalización puedes solicitar una cita a Dr. Online o Médicos a Domicilio pagando el deducible /copago fijo correspondiente a tu póliza o plan de salud. En caso necesites algún medicamento esté ya estará incluido en el pago realizado. Además, también puedes atenderte en los Centros Médicos y Clínicas Afiliadas a tu Póliza o Plan de salud. Asimismo, te ofrecemos descuentos para pruebas diagnósticas.

► **¿Por qué eliminaron la cobertura extraordinaria temporal?**

Hemos aprendido mucho del Coronavirus (SAR-COV2); sabemos que el distanciamiento social, uso de mascarillas, lavado de manos y contar con el esquema de vacunación es lo que nos permite protegernos y cuidar de nuestras familias, de manera que evitemos un caso severo de COVID-19 que termine en hospitalización. Que era precisamente lo que ofrecía la cobertura extraordinaria temporal.

► **¿Mi seguro incluye los medicamentos para el COVID-19?**

Sí disponen de cobertura los medicamentos para el COVID-19. Estos son principalmente para aliviar los síntomas que pueden presentarse y serán entregados por el Proveedor Médico en el que te hayas atendido.

En caso hayas recibido atención por parte de nuestro servicio Médicos a Domicilio, luego de la evaluación te enviarán los medicamentos que necesites en función a tus síntomas. Estos ya están incluidos en el copago/deductible indicado en tu Póliza o Plan de Salud que debes realizar por cada atención. Si tu atención fue a través de Dr. Online, ya se encuentran incluidos dentro del copago fijo /deductible de S/ 20.00.

Canales de Atención

► Si deseo atención ambulatoria ¿a qué centros de salud puedo acudir?

En caso presentes alguno de los síntomas más comunes recuerda que podrás recibir **atención ambulatoria** en cualquiera de los Centros de Salud afiliados indicados a tu Póliza o Plan de Salud Integral*.

La evaluación médica consistirá en:



El médico decidirá si es necesario realizarte una prueba de descarte de COVID-19 (Molecular PCR o Antígeno).



Te podrán entregar los medicamentos necesarios para los síntomas presentados.



Y descanso médico según corresponda.

Recuerda que la atención ambulatoria **está sujeta al copago/deductible y coaseguro** variable del beneficio ambulatorio de tu Póliza o Plan de Salud. Además, **la atención será por orden de llegada y no se atenderán emergencias**.

En caso presentes algún síntoma de alarma como fiebre de 38° (por más de 3 días), dificultad respiratoria y/o saturación por debajo de 95%, dolor intenso y constante en el pecho o espalda, respiración rápida, falta de aire al hablar o mareos, acude **inmediatamente al centro de salud más cercano**.

Conoce nuestros Centros de Salud afiliados:

SANNA

Centro Clínico La Molina

La Molina (Av. Raúl Ferrero N° 1256)

SANNA

Centro Clínico Chacarilla

Surco (Av. Primavera 336)

SANNA

Centro Clínico Cajamarca

Cajamarca (Los Cedros 214)

SANNA

Centro Clínico Talara

Pariñas (Av. Bolognesi 163-167 Urb. Barrio Particular)

INTEGRAMÉDICA

Independencia (Av. Alfredo Mendiola N° 3698 - C.C. Megaplaza)
San Isidro (Guardia Civil N° 664)

LIMATAMBO

San Isidro (Av. República de Panamá N° 3606)
Callao (Av. Argentina N° 3093, Int. 214 - Calle 3, Pabellón 4)

MEDICIS

Magdalena del Mar (Av. Javier Prado Oeste N° 304)

MONTEFIORI

La Molina (Av. Separadora Industrial N° 1820)

TEZZA

Surco (Av. El Polo N° 570 - Urb. El Derby de Monterrico)

VESALIO

San Borja (Calle Joseph Thompson N° 140 - Urb. Santo Tomás)

MUNDO SALUD

Los Olivos (Av. Carlos Izaguirre N° 1234) - Solo para gestantes
y pediátricos

VERSALLES

Comas (Av. Túpac Amaru N° 1801, Urb. Huaquillay)

*Se deberá validar si la clínica y/o centro de salud forma parte de la red que está incluida en el plan o póliza de salud del afiliado o asegurado.

► **¿Qué debo hacer si tengo COVID-19 y mis síntomas se agudizan?**

Si tus síntomas se agudizan o incrementan, ponemos a tu disposición los siguientes canales de apoyo y centros de salud:

Orientación virtual:

- Dr. Online (reserva tu cita de teleorientación médica en la APP SANNA pagando un copago/deductible de S/ 20.00)
- Citas virtuales en Clínicas / Centros Clínicos

Orientación a Domicilio:

- Médicos a Domicilio (APP SANNA o llamando al 01 415-1515)

Centro de salud afiliados:

- Acudir al centro de salud más cercano mencionado anteriormente.

Si cuentas con algún signo de alarma como fiebre de 38° por más de 3 días, dificultad respiratoria y/o saturación por debajo del 95%, dolor intenso y constante en el pecho o espalda, respiración rápida, falta de aire al hablar o mareos, acude inmediatamente al centro de salud más cercano para que puedan atenderte a la brevedad posible.

► **¿Qué hacer en caso de síntomas graves?**

Si presentas los siguientes síntomas graves: fiebre de 38° por más de 3 días, dificultad respiratoria y/o saturación por debajo del 95%, dolor intenso y constante en el pecho o espalda, respiración rápida, falta de aire al hablar o mareos, acude inmediatamente al centro de salud más cercano o pide una ambulancia llamando al 415-1515 opción 9.

► **¿Qué debo hacer si di positivo?**

Si los síntomas son leves, puedes seguir las recomendaciones que tenemos en nuestra web (<https://www.pacifico.com.pe/informate-sobre-el-coronavirus>). En caso los síntomas se agudicen, es importante acudir a los centros de salud más cercanos, agendar una cita con Médicos a Domicilio o Dr. Online.

► **¿Después de cuántos días va a mi casa un Médico a Domicilio?**

Las atenciones de Médicos a Domicilio se están programando en un máximo de 24 - 48 horas aproximadamente, una vez que la atención ha sido confirmada. Es importante mencionar que los tiempos pueden variar dependiendo de la demanda.

► ¿En cuánto tiempo me dan una cita en Dr. Online?

Las citas de Dr. Online las podrás agendar a través de la app de SANNA pagando un copago fijo/deductible de S/ 20.00. Podrás agendar tu cita en 24 horas aproximadamente, desde que ingresaste a la aplicación.

Los tiempos pueden variar dependiendo de la demanda y las atenciones son de lunes a domingo (incluyendo feriados) de 7:00 a.m a 23:30 p.m.

► Si he tenido contacto con un COVID (+) y tengo temor de haberme contagiado, ¿qué hago para hacerme la prueba?

Si has tenido contacto con alguien positivo al COVID-19 y aún no presentas síntomas y/o quieres realizar una prueba de descarte, **¡tenemos los siguientes beneficios para ti!**

Si no tienes síntomas, puedes hacer uso de los descuentos que tenemos para ti de hasta 30% de descuento en varios laboratorios particulares. De esta forma podrás realizar tu prueba de diagnóstico y obtener tus resultados rápidamente.

Pruebas COVID-19 a un precio especial para ti							
Departamento	Sedes	Contacto	Precios ^o (incluye IGV)		Entrega de resultados		¿Cómo agendo mi cita?
			Molecular PCR	Antígeno	Molecular PCR	Antígeno	
LIMA	-SANNA \ Centro Clínico La Molina -SANNA \ Centro Clínico Chacarilla	sac.lamolina@sanna.pe sac.chacarilla@sanna.pe	S/ 190	S/ 65	48 horas	30 minutos	Atención previa cita, saca la tuya escribiendo a los correos indicados.
	-Miraflores - Miraflores (Auto) - La Molina - Jesús María - Surco (Auto) - Aeropuerto Jorge Chavez (exclusivo para pasajeros) - Piura	-	S/ 157.25	S/ 85	12 horas	1 hora	Atención previa cita y pago en web: 1. Ingresa a www.unilabs.joinus.com , elige la sede y el tipo de prueba a realizar. 2. Coloca el código de descuento UNILABSPACIFICO. Si necesitas agendar más de 1 prueba, se deberá de realizar el proceso de forma independiente para cada una de las pruebas.
	- Santiago de Surco - Los Olivos	Teléfono: 610-3214 WhatsApp: 944 497 120	S/ 160	S/ 80	18-24 horas	3-6 horas	Atención previa cita, saca la tuya por teléfono o WhatsApp.
	Magdalena del mar	Teléfono: 463-2345 WhatsApp: 918 605 931	S/ 139	S/ 85	24 horas	3 horas	La atención será por orden de llegada.
	- Independencia - San Isidro	Teléfono: 634-1000 WhatsApp: 981 463 191	S/ 204	S/ 90	24 horas	3 horas	La atención será por orden de llegada.
CLINICAS LIMA TAMBBO	- Sede San Isidro - Minka I	-	S/ 200	S/ 100	-	-	La atención será por orden de llegada.
	*Los precios incluyen descuento. Para mayor información ingresa a https://www.pacifico.com.pe/informe-sobre-el-coronavirus						



Pruebas COVID-19 a un precio especial para ti



Departamento	Sedes	Contacto	Precios [®] (incluye IGV)		Entrega de resultados		¿Cómo agendo mi cita?
			Molecular PCR	Antígeno	Molecular PCR	Antígeno	
Trujillo	Jr. Diego De Almagro 615	Teléfono: (044) 24-55-24 Celular: 950206241	S/ 200	S/ 85	24 horas	2 horas	-
	Ca. Los Laureles 596 Urb. California	Teléfono: (044) 26-66-06 Celular: 968750688					
	Ca. Los Zafiros 230 Urb. Santa Inés	Teléfono: (044) 20-81-23 Celular: 948311479					
	Tumbes	Av. Bolívar, 748					
	Piura	Av. San Ramón - Mz. O Lt. 04 Urb. San Dionisio, El Chipe					
	Cajamarca	Av. Larry Jhonson, 703					
	Chiclayo	Ca. La Florida, 400 Urb. Santa Victoria					
	Bagua Grande	Calle San Felipe 185					
	Pacasmayo	Jr. Junín, 65					
	Chepén	Ca. Lima, 374					
Cajamarca	Chocope	Panamericana Norte Mz. 22 - Lt. 14	S/ 200	S/ 85	24 horas	2 horas	-
	Huamachuco	Psje Hospital, 227					
	Otzaco	Ca. Santa Rosa, 616					
	Chimbote	Av. Pardo, 436					
	Huaraz	Jr. Jose de San Martín, 788 Barrio Huarupampa					
	Arequipa	Ronda Recoleta 208, Yanahuara					
	Chanchamayo	Av. Juan Santos Atahualpa 1024 - El Milagro, San Ramon					

[®]Los precios incluyen descuento.
Para mayor información ingresa a <https://www.pacifico.com.pe/informe-sobre-el-coronavirus>



Acerca del COVID-19

► ¿Cuáles son los síntomas más comunes?

- Fiebre
- Malestar general, cansancio
- Congestión nasal
- Dolor de garganta, dolor muscular
- Tos

► Me vacuné 1, 2 o 3 dosis. ¿Estoy protegido de la infección?

Las vacunas no evitan la infección, lo que hacen es reducir la probabilidad de que la persona, de contraer la enfermedad, desarrolle un cuadro severo (hospitalización en área crítica) o evolucione a la muerte. Los estudios revelan que uno alcanza el máximo nivel de defensa contra el virus (mayor al 90%) con la aplicación de la tercera dosis, llamada de refuerzo o booster. Recuerda que se considera un esquema de vacunación completa cuando se aplican las 3 dosis.

Actualmente, para mayores de 50 años el esquema completo es con 4 dosis.

► Estuve en una reunión familiar/social y me comunican que uno de los asistentes dio positivo al COVID, ¿debo hacerme alguna prueba? ¿Qué prueba puedo hacerme? ¿Cuánto tiempo espero para tomar la muestra?

Según las nuevas disposiciones del Ministerio de Salud se recomienda lo siguiente:

- Si cuentas con vacunación completa (3 dosis) y no presentas síntomas, no es necesario realizar una prueba de diagnóstico ni aislamiento.
- Si no tienes vacunación completa y/o tienes alguna comorbilidad, te recomendamos aislarte durante 7 días. Podrás suspender el aislamiento a los 5 días si te realizas una prueba molecular PCR y sale negativa.

► **Al iniciar la fiebre, malestar y síntomas respiratorios me automediqué con antibióticos (amoxicilina, azitromicina, cefalexina), corticoides (dexametasona, prednisona) e ivermectina, ¿está bien?**

No. El uso de antibióticos es para infecciones bacterianas y no para virus (como es el COVID-19). Por su parte, los corticoides pueden disminuir la respuesta del organismo frente a la infección, aumentando el riesgo de presentar un cuadro grave e incluso perder la vida. La ivermectina cuenta con estudios a nivel mundial que han demostrado que no sirve para tratar al COVID-19. En suma, la automedicación es perjudicial.

► **¿Cuál es el tratamiento del COVID-19?**

Los médicos prescriben un tratamiento sintomático para calmar o disminuir las molestias, tales como fiebre, malestar general, tos y congestión nasal, por ello empleamos analgésicos, antitusivos y antihistamínicos, todo ello para casos ambulatorios. Los demás tratamientos se usan en los pacientes hospitalizados. Lo más frecuente es usar el paracetamol para la fiebre o malestar general, buena hidratación y descanso.

► **Estoy cumpliendo ya 3 días del tratamiento y si dejo de tomar los medicamentos vuelvo con la fiebre, la tos exigente y la congestión nasal, ¿no me sanan los medicamentos?**

Es tratamiento sintomático, debes continuar hasta completar el ciclo de actividad viral, que es aproximadamente de 7 días. Si las molestias siguen más allá de ese tiempo o aparecen otras manifestaciones como falta de aire o dolor de pecho, es mejor acudir al médico.

► **¿Desde cuándo y hasta cuándo contagia un infectado?**

Con la aparición de la variante Ómicron se observó una reducción en el periodo de transmisibilidad de aproximadamente 7-10 días. Es por tal motivo que se ha reducido el periodo de aislamiento de 14 días a 7 días (para personas menores de 60 años con vacunación completa) y 10 días (para personas mayores de 60 años, con alguna comorbilidad o con esquema de vacunación incompleto).

► **¿Tuve COVID-19 y me dijeron que no me reinfectoré por lo menos en 3 meses, es verdad?**

No, por las variantes se están viendo reinfecciones antes de este periodo.

► **¿Qué es cepa, mutación y variante del virus?**

Una mutación es un cambio en los genes del virus, estos se producen durante el proceso de replicación (o copia) de los virus. Cuando se presentan muchas mutaciones estamos hablando de variantes. Cuando las variantes son lo suficientemente significativas para producir un cambio en las características del virus, hablamos de una cepa.

► **¿Las vacunas que recibí me protegen de todas las variantes?**

Hasta la fecha, todas las vacunas han mostrado ser efectivas para prevenir las formas graves del COVID-19; sin embargo, se ha observado que la aparición de nuevas variantes (cambios) del virus aumenta el riesgo de “escape inmunológico”, es decir, que nuestras defensas pueden ser menos capaces de reconocer y atacar estas nuevas cepas, en comparación con las anteriores. Por eso, es importante el refuerzo, que al momento se ha definido es una 3ra dosis.

► **¿Se debe vacunar a los niños? ¿A partir de qué edad?**

Actualmente, el Ministerio de Salud del Perú y los Centros de Control de Enfermedades de los EEUU recomiendan vacunar a los niños a partir de los 5 años a más, rango que podría ampliarse en el tiempo. Antes de recomendar la vacunación contra el COVID-19 en niños, los científicos realizaron ensayos clínicos en este grupo etáreo, no identificándose ningún riesgo significativo con esta vacuna en ellos. En Perú se pueden vacunar niños mayores de 5 años desde el 25 de enero del 2022.

► **¿Cómo es el COVID en los lactantes, pre-escolares y escolares?**

Los síntomas en los niños son mayormente leves, siendo los principales: fiebre, tos, dolor de garganta, congestión nasal, vómitos y diarrea.

Mucho menos frecuente (pero posible) es la dificultad respiratoria y que evolucione a casos graves.

► **Tengo ASMA y soy COVID (+), ¿continúo con corticoides orales? ¿Y en el caso de inhaladores?**

Los expertos recomiendan que los pacientes con asma y usuarios de corticoides inhalados continúen con su tratamiento habitual, inclusive si presentan una infección por COVID-19; esto debido a que, al igual que con otras enfermedades virales, las personas con asma podrían presentar una exacerbación de su cuadro.

► **¿Cómo es el esquema de vacunación para niños?**

Los niños entre 5 y 11 años pueden recibir las 2 dosis de la vacuna contra el COVID-19 con una diferencia de 3 semanas entre ambas dosis y de acuerdo al esquema del MINSA.

GRUPO	POBLACIÓN
1er	Niños de 5 a 11 años con comorbilidades
2do	Niños de 10 a 11 años
3ro	Niños de 8 a 9 años
4to	Niños de 5 a 7 años

► **Estoy embarazada y tengo COVID (+), ¿le afectará a mi bebé?**

Actualmente no hay evidencia que permita verificar una transmisión entre la madre y el feto, así como tampoco la hay para poder confirmar una transmisión durante la lactancia materna. Es importante que las gestantes cumplan con su esquema de vacunación.

► **¿Estoy embarazada, puedo vacunarme?**

Por supuesto y si es posible debe priorizarse, ya que las embarazadas tienen el sistema inmune más bajo, siendo así más vulnerables. Diversos estudios han demostrado que no tienen ningún riesgo mayor que en otros grupos. Esto aplica igual a las madres que están dando de lactar.

► **¿Tengo un bebé lactante y también soy COVID (+), le suspendo la lactancia?**

La lactancia materna debe continuarse así la madre tenga sospecha o confirmación de COVID-19, ya que no existe evidencia científica de que el virus se transmita a través de la leche. Por el contrario, este alimento provee al recién nacido de nutrientes que le permiten desarrollar su sistema inmunológico. Es importante el uso de la mascarilla por parte de la madre para evitar contaminar al bebé, el lavado frecuente de manos antes de tocarlo y el amamantamiento fuera de la cama para evitar el contacto del bebé con áreas contaminadas.

► **Soy alérgico a los AINES y al Paracetamol, ¿cómo controlo la fiebre?**

Para controlar la fiebre en presencia de alergias es recomendable aplicar medios físicos como paños con agua o alcohol, o tomar una ducha de agua tibia.

► **¿Cuáles son los signos / síntomas de alarma por los que debo acudir a un Servicio de Emergencia?**

El principal signo de alarma es la dificultad respiratoria, lo que significa que tu cuerpo no está recibiendo suficiente cantidad de oxígeno. Otros signos asociados a esta falta de oxígeno son la confusión o desorientación, somnolencia, mareos, pérdida de la conciencia. También debes estar alerta si tienes una saturación de oxígeno menor de 95% (Costa y Selva) o menor de 90% (Sierra), medida a través de un pulsioxímetro, y dolor intenso y constante en el pecho o espalda.

► **Los 5 miembros de la familia somos COVID (+), ¿debemos usar mascarilla durante todo el aislamiento? ¿Puedo seguir durmiendo en la misma cama con mi pareja?**

Si todos en casa presentan COVID-19 no es necesario que se aíslen entre ustedes, no hay evidencia sobre riesgo de reinfección durante el periodo de enfermedad.

► **Existe solo 1 miembro de la familia con COVID (+), ¿qué debemos hacer?**

Si un familiar es positivo por COVID, debe aislarse inmediatamente de los demás. Los demás miembros de la familia son considerados contactos estrechos y posiblemente infectados; si hay personas mayores de 60 años, con comorbilidades o vacunación incompleta es importante que se aíslen por 7 días o realizarse una prueba PCR al 5to día. Mientras tanto deben mantener habitaciones ventiladas, no compartir espacios juntos ni la misma cama, habitación o menaje para la alimentación. En caso de tener que juntarse usar mascarillas y lavarse las manos frecuentemente. Es recomendable que los familiares se aíslen del resto de las personas fuera del entorno familiar.

► **¿Si estoy enfermo con COVID-19, desde cuándo cuento los días de aislamiento?**

Si eres sintomático, el 1er día de síntomas es el día uno; si eres asintomático, el 1er día se cuenta desde el día en que te tomaron la muestra que salió positiva. El periodo de aislamiento es de 7 días para personas menores de 60 años con vacunación completa, y 10 días para personas mayores de 60 años, con alguna comorbilidad o con esquema de vacunación incompleto.

► **¿Debo hacerme la prueba nuevamente para el alta?**

No, la CDC no lo recomienda y el MINSA define el alta epidemiológica una vez terminado el periodo de aislamiento; si luego de ello persistes con síntomas, debes solicitar una evaluación por tu médico.

Para esta etapa no es útil la PCR, ya que es una prueba que puede seguir detectando pequeños fragmentos del virus y dar positivos hasta varias semanas después de que ya no seas infecciosos.

► **Tengo diarrea y COVID-19, ¿puedo tomar antidiarreicos, qué medidas debo seguir?**

La medida más importante al presentar una diarrea es evitar la deshidratación, esto se logra mediante la ingesta de líquidos, siendo en ocasiones necesario recurrir a bebidas con electrolitos o también llamados sueros bebibles. Es importante también procurar una dieta baja en grasas y fibras (suspender frutas y verduras). Es preferible no utilizar antidiarreicos, salvo que sean prescritos por un médico.

► **Si di positivo al COVID-19, ¿qué debo hacer?**

- Si se tiene fiebre $T > 38^\circ$, ingerir líquidos y se puede tomar una tableta de paracetamol de 500 mg cada 08 horas, máximo por 02 días y en mayores de 18 años.
- Aíslate durante 7 días si tienes menos de 60 años y vacunación completa, o 10 días si eres mayor de 60 años, tienes alguna comorbilidad o no tienes vacunación completa.
- Evitar compartir espacios con otras personas como cocina, comedor y/o baño. En caso sea inevitable, recordar usar doble mascarilla (1 quirúrgica y 1 de tela) o mascarilla KN95 en los espacios comunes, y procurar mantener las ventanas abiertas y buena ventilación.
- Lavarse constantemente las manos con agua y jabón o utilizar alcohol de 70%.
- Descansar para que el cuerpo se pueda recuperar e ingerir una comida fresca como frutas y verduras, y con contenido proteico, evitando en lo posible alimentos ultra procesados.
- Controlar la oxigenación con el uso de oxímetro cada 08 horas. Los valores deben estar entre 97-100%.

► **¿Qué debo hacer si presento síntomas leves?**

Si nuestros afiliados y asegurados tienen COVID-19 y presentan síntomas como fiebre, tos, malestar general, dolor de garganta, entre otros, lo recomendable es que utilicen nuestro servicio de Dr. Online (lo pueden agendar a través de la APP de SANNA) o Médicos a Domicilio (llamando al 01 415-1515).

► **¿Qué debo hacer si mis síntomas son graves?**

En caso se presenten síntomas graves como fiebre mayor a 38° por más de 3 días, dificultad respiratoria y/o saturación por debajo del 95%, dolor intenso y constante en el pecho o espalda, respiración rápida, falta de aire al hablar o mareos, es importante **acudir inmediatamente al centro de salud más cercano**.

Nota: Los expertos todavía están aprendiendo del coronavirus y sus variantes. La información contenida en este documento es la que se conoce a la fecha, los datos y las recomendaciones pueden cambiar conforme avancen las investigaciones a nivel mundial y las normativas del MINSA.

Conoce todas nuestras coberturas frente al COVID-19 y recomendaciones aquí
(<https://www.pacifico.com.pe/informate-sobre-el-coronavirus>)