

# Chequeo



# médico

ABRIL DE 2020

KelseyCare<sup>®</sup>  
powered by Cigna 

## Edición Especial

### COVID-19 Cómo sobrellevar la ansiedad inducida por la pandemia

La mayoría de nosotros nos sentimos atemorizados (con justa razón) al conocer más sobre la propagación de la COVID-19 a nivel mundial. Su cobertura constante en las noticias sin dudas nos ha capacitado, pero también puede haber aumentado nuestros temores. La transmisión de estadísticas, imágenes e informes mediáticos sensacionalistas que predicen el fin del mundo hacen que cualquier persona pueda sentirse ansiosa, deprimida e indefensa.

#### Sea consciente, no tenga miedo.

Intente recordar que estamos expuestos a riesgos para la salud a lo largo de toda la vida. Sí, la COVID-19 es nueva, pero pudimos, como comunidad, instaurar medidas de salud pública que han probado, de manera consistente, ser eficaces a la hora de contener brotes de enfermedades como esta en el pasado.

La Organización Mundial de la Salud, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos y nuestros médicos de Kelsey-Seybold nos brindaron información sobre cómo reducir el riesgo de contraer este virus. Si continuamos con los hábitos beneficiosos para la salud, como el lavado de manos frecuente y el distanciamiento social, ayudaremos a reducir el riesgo de contagio de todas las enfermedades transmisibles, incluso el de esta nueva enfermedad.

Seguir las directivas de fuentes confiables nos permite tener más control sobre el virus, en vez de dejar que el virus nos controle.

#### Elija la atención de salud virtual como primera opción.

Si cree tener COVID-19 pero no requiere atención médica urgente, contacte a su proveedor de Kelsey-Seybold para acceder a servicios de salud virtual, que incluyen visitas virtuales y consultas médicas las 24 horas.

Las visitas virtuales incluyen videovisitas, televisitas y visitas electrónicas. Podrá interactuar con un médico, un auxiliar médico, un enfermero profesional o un enfermero practicante. Estos profesionales podrán acceder a su expediente médico electrónico, evaluar sus síntomas y hacer las recomendaciones pertinentes (tales como qué medicamentos utilizar) en base a sus síntomas y a su historia clínica. Si hace falta, su receta se puede enviar a una farmacia de Kelsey o a una farmacia de su elección.

Nuestras clínicas permanecerán abiertas y, de ser necesario, los médicos pueden concertar citas presenciales luego de su visita virtual.

Puede encontrar información actualizada sobre todas las opciones de salud virtual en [Kelsey-Seybold.com](https://www.kelsey-seybold.com).

Programación de citas las veinticuatro horas: 713-442-8482 • [kelsey-seybold.com](https://www.kelsey-seybold.com)