

5 cosas que el COVID-19 nos está enseñando a priorizar

México, Cd. De México a 08 de mayo del 2020.- No hay duda de que la vida será diferente después del COVID-19 y a determinados hábitos les daremos mayor importancia; en este sentido, Roberto González Galindo, Director General de **Allianz Partners**, compañía líder a nivel mundial en soluciones de seguros y asistencias, ha enlistado las 5 cosas que el COVID-19 nos está enseñando a priorizar:

- **La Salud.** De ahora en adelante el cuidado de la salud será de las cosas más importantes. De acuerdo con la edad y el género, hay ciertos estudios que se deben realizar, los cuales permiten evaluar y atender a tiempo nuestra salud y poder estar prevenidos en caso de presentarse alguna enfermedad. Así mismo, será cada vez más importante contar con un seguro médico, ya sea uno privado (seguro de gastos médicos mayores) o uno público (seguro popular, IMSS e ISSSTE) que nos brinde atención médica en cualquier momento.
- **¡Ahorro!** Tener un ahorro para emergencias puede hacer la diferencia en eventualidades como la que estamos viviendo; es por ello que es importante crear este hábito para tener mayor tranquilidad y seguridad en el futuro. Una gran opción puede ser a través de un plan personal de retiro, que te permite ahorrar una cantidad definida por varios años para tu jubilación, brindando cierto rendimiento dependiendo de la compañía que prefieras, aparte de tener como complemento una indemnización económica en caso de fallecimiento como protección para los familiares del asegurado.
- **Viajes inteligentes.** Para futuros viajes será cada vez más importante investigar sobre el destino que vamos a visitar, si hay alguna restricción para viajar, algún protocolo de salud que debemos seguir, así como revisar a detalle las políticas de compra y cancelación de los proveedores turísticos.

También será indispensable contar con un seguro de viaje que brinde respaldo económico y médico al viajero, ya que el costo de la atención médica en el extranjero normalmente es bastante alto; tan solo una consulta médica en Estados Unidos puede llegar a costar cerca de 300 dólares, y claramente no es un gasto presupuestado para el viaje.

- **Ejercicio.** Es fundamental comenzar a dedicar tiempo para ejercitarnos tanto física, como mentalmente. Hay diferentes tipos de ejercicios que nos ayudan a fortalecer nuestro cuerpo y mente, lo cual nos trae un mayor bienestar; busca actividades que te ayuden a liberar el estrés y al mismo tiempo cuiden tu cuerpo, como, hacer yoga, natación, box, etc.
- **Una buena alimentación.** La alimentación es la fuente principal de todo nuestro cuerpo, le da energía y ayuda para que funcione correctamente; entre mejor nos alimentemos, nuestro cuerpo tendrá más nutrientes y nos permitirá estar en mejores condiciones, el sistema inmunológico será más fuerte, reduciremos el riesgo de padecer enfermedades crónicas y cardiovasculares, logrando un mayor bienestar físico. Puedes comenzar aumentando la cantidad de verduras en tu alimentación diaria y disminuir los azúcares, sobre todo los refinados.

Sobre Allianz Partners

Dedicado a brindar protección y cuidado global, Allianz Partners es el líder en soluciones de asistencia y seguro en las siguientes áreas de especialización: asistencia, salud internacional y vida, automotriz y seguro de viaje. Estas soluciones, que son una combinación única de seguro, servicio y tecnología, están disponibles para los socios comerciales o a través de canales directos y digitales bajo tres marcas de renombre internacional: Allianz Worldwide Care, Allianz Global Assistance y Allianz Global Automotive. Esta familia global de más de 17, 500 empleados está presente en 76 países, habla 70 idiomas y maneja 44 millones de casos por año, protegiendo a clientes y empleados en todos los continentes.

Para mayor información consulta <https://www.allianz-assistance.com.mx/corporativo/>

Facebook [Allianz Partners México Talento](#)

Instagram [Allianz Partners México](#)

Contacto prensa

Esperanza Inguanzo/ Sofía Flores

Relaciones Públicas

einguanzo@qedcomunicacion.com.mx, sflores@qedcomunicacion.com.mx

Oficina: 6363 2932 / 6363 2933

Móvil: 04455 5103 2050