



# Llaman a mantener enfermedades crónicas compensadas para el "18"

**SALUD.** Especialistas recordaron la importancia de seguir tratamientos, especialmente en personas con patologías como hipertensión o diabetes.

## Redacción

cronica@cronicachillan.cl

Las Fiestas Patrias son una oportunidad para compartir en familia, disfrutar de actividades recreativas y de las comidas típicas. Por ello, y con el objetivo de promover el autocuidado, desde el Servicio de Salud Ñuble (SSÑ) hacen un llamado a evitar las descompensaciones, enfermedades por transgresiones alimentarias y accidentes de tránsito, disfrutando con responsabilidad.

“Es importante celebrar de forma segura, especialmente para las personas con patologías crónicas como diabetes, hipertensión o dislipidemia (colesterol alto), manteniendo al día los tratamientos farmacológicos. La red asistencial se encuentra preparada y operativa para entregar atención oportuna a quien lo requiera, pero siempre será una prioridad

## 131

es el número del Samu autoridades recomiendan llamar en caso de vivir o presenciar situaciones de urgencia.



TOMARSE LOS MEDICAMENTOS CUANDO CORRESPONDE, UNA FORMA DE MANTENER COMPENSADA ENFERMEDADES.

el autocuidado y disfrutar de estas festividades con responsabilidad”, recalcó el Subdirector de Gestión Asistencial del SSÑ, Dr. Max Besser Valenzuela.

Por su parte, la Dra. Leticia Palma Sánchez, Médica de Familia y Encargada del Programa Adulto y Adulto Mayor del SSÑ, enfatizó que “estas festividades son una gran oportunidad para dis-

frutar en familia y con amigos, por lo que es esencial tener en cuenta algunos consejos de autocuidado, sobre todo para las personas con alguna condición crónica de salud. Es importante disfrutar de las comidas típicas sin culpa, pero con la condición de retomar lo antes posible una alimentación más saludable. Si decides beber alcohol, hazlo con moderación,

ya que el consumo excesivo puede interactuar negativamente con algunos medicamentos, lo que puede descompensar ciertas condiciones crónicas de salud. Asegúrate de ingerir suficiente agua a lo largo del día, ya que esto permitirá disfrutar de las actividades físicas al aire libre, de los bailes y de los juegos típicos, manteniendo una adecuada hidratación”.

Asimismo, la especialista reforzó: “Es fundamental mantener la ingesta de medicamentos tal como lo recomendó el médico. Es frecuente que con los cambios de rutina nos olvidemos de los fármacos, por lo que podemos recurrir, por ejemplo, a alarmas en el celular para asegurar su toma. En caso de cualquier síntoma de alerta o descompensación, no dudes en acudir al centro de salud más cercano o llamar a Salud Responde al 600 360 7777”.

## LLAMAR AL SAMU

En caso de emergencia, es importante recalcar que los dispositivos de urgencia, tanto de atención primaria como hospitalaria, se encuentran disponibles las 24 horas del día, al igual que el Servicio de Atención Médica de Urgencia (SAMU).

Es esencial relevar que se puede llamar al 131 para solicitar atención en caso de vivir o presenciar una situación de urgencia como intenso dolor en el pecho, dificultad significativa para respirar, accidentes de tránsito o domésticos; entre otros, en los que se vea en peligro la integridad de una o más personas. **CS**