

Llamado a la prevención: doctores explican las tres principales causas de consultas médicas en Fiestas Patrias

La Sociedad Chilena de Medicina Familiar entrega consejos para disfrutar de estas celebraciones de manera saludable, además de señalar por qué es importante evitar las populares "dietas extremas" que suelen realizarse post dieciocho.

Este año, las celebraciones de Fiestas Patrias se extenderán por casi una semana para muchas personas, lo que promete ser un período de descanso prolongado. Sin embargo, junto con la alegría de estas fechas, surge una preocupación: el aumento de consultas médicas relacionadas con excesos alimentarios, intoxicaciones y otros problemas de salud.

En general, las consultas médicas registran un aumento del 20% al 30% tras los días de celebración. Sin embargo, durante los feriados de septiembre, el número de pacientes que acuden a los servicios de atención se incrementa notablemente debido a la aparición de diversas dolencias relacionadas con los excesos propios de las Fiestas Patrias.

La doctora Andrea Didier, directora de la Sociedad Chilena de Medicina Familiar, señala que normalmente existe un aumento de consultas por tres causas durante estas celebraciones. La primera tiene que ver con problemas gastrointestinales. "La ingesta excesiva de preparaciones típicas, como empanadas, asados, choripanes y condimentos picantes, puede desencadenar diversas complicaciones gastrointestinales", señala. De igual modo, el consumo de bebidas alcohólicas, especialmente aquellas



mezcladas con bebidas azucaradas o helado, incrementa significativamente la ingesta calórica, lo que, combinado con alimentos ricos en grasas, puede ocasionar malestares digestivos. Como consecuencia, es común observar un aumento en las consultas médicas por cuadros de vómitos, indigestión y dolor abdominal o incluso intoxicaciones por mala manipulación de alimentos o consumo excesivo de alcohol.

OTROS PROBLEMAS COMUNES

Durante Fiestas Patrias, las urgencias dentales también experimentan un

aumento, impulsado por cambios en la dieta y el incremento en la cantidad de alimentos consumidos. El consumo de carnes asadas, empanadas y ciertos dulces, puede ocasionar daños en los dientes, desde fracturas hasta el desprendimiento de piezas dentales. Lamentablemente, el número de pacientes que acuden a urgencias por siniestros viales se incrementan por el elevado número de personas que se desplaza fuera de las ciudades. El cansancio y la conducción a altas velocidades también elevan el riesgo de colisiones. "Estos siniestros son, en una medida importante, consecuencia de la imprudencia de quienes conducen bajo los efectos del

alcohol, lo que disminuye la capacidad de reacción y concentración al volante", explica la doctora de Sochimef.

PREVENCIÓN DURANTE Y DESPUÉS

La doctora Didier, sugiere "optar por dietas balanceadas y moderar la ingesta masiva de comidas muy condimentadas para evitar problemas gastrointestinales. Además, se recomienda limitar el consumo de bebidas alcohólicas, especialmente las mezcladas con líquidos azucarados o helado".

"Los excesos pueden provocar indigestión, vómitos y dolor abdominal. Estas complicaciones pueden ser

incluso mayores para pacientes crónicos. En este sentido, es fundamental mantenerse hidratado con agua y evitar el consumo excesivo de alcohol, que puede agravar los problemas digestivos y llevar a una deshidratación", asegura.

Pensando en los días post celebraciones, la doctora desaconseja las famosas "dietas extremas", como el ayuno o la eliminación drástica de alimentos, que suelen provocar efectos rebote. En lugar de seguir dietas estrictas, recomienda regresar a la rutina habitual de manera gradual después de las celebraciones para evitar desequilibrios en la salud. Se aconseja mantener una

alimentación equilibrada y espaciada a lo largo del día, con tres a cuatro comidas que incluyan una variedad de alimentos como verduras frescas, grasas saludables (palta, aceitunas, frutos secos) y proteínas tanto animales como vegetales. Esta práctica ayuda a restablecer el equilibrio nutricional y prevenir problemas digestivos.

Además, la doctora Didier sugiere realizar actividad física adaptada al nivel de cada persona. "Aquellos que son sedentarios deben comenzar con ejercicios adecuados a su condición para evitar dolor, lesiones y frustración", explica. Para recibir orientación sobre hábitos de autocuidado, se puede consultar en el programa "Vida Sana" de los centros de atención primaria, donde médicos y nutricionistas ofrecen asesoría personalizada.

Finalmente, la especialista de Sochimef destacó que "es importante recordar también el cuidado solar, utilizando fotoprotección adecuada, dado que en esta época comienza el aumento de la radiación ultravioleta. Además, se debe prestar especial atención a aquellas personas con antecedentes de enfermedades de salud mental, ya que durante este periodo es común que se intensifiquen algunos síntomas, lo que hace fundamental el monitoreo".