

Autocuidado durante las fiestas patrias

Ante la inminencia del inicio de las celebraciones de fiestas patrias -que para algunos ya comenzaron el fin de semana recién pasado- es importante recalcar una vez más la importancia del autocuidado para cerrar los festejos con una evaluación positiva y no teniendo que lamentar situaciones que pueden ir desde meras "anécdotas" hasta tragedias que pueden cambiar la vida de una familia para siempre.

En ese contexto, se debe enfatizar el mensaje que autoridades públicas y profesionales de la salud, han entregado para poner por sobre todas las cosas la precaución y seguridad como elementos claves de nuestro comportamiento en estas jornadas.

La primera recomendación se vincula a la conducta vial, especialmente de conductores de vehículos motorizados, pero que se extiende también a ciclistas y a peatones. El llamado es simple, pero lamentablemente aún poco escuchado: No maneje si bebió alcohol. Esto es especialmente grave en el caso de los choferes, pero también importante de recalcar para las demás personas, que se pueden exponer innecesariamente a riesgos a la hora de transitar por calles y carreteras del país.

Otro llamado muy relevante lo entregaron la semana recién pasada profesionales de la salud, quienes pidieron a la comunidad adoptar medidas

de autocuidado y hacer un buen uso de las redes de atención. En este caso, al consumo desmedido de alcohol, principal causa de los accidentes, se suman otros comportamientos como el descuido en la preparación de alimentos y la adquisición de éstos en lugares no autorizados. Aquello puede traducirse en afecciones menores, como enfermedades gastrointestinales, hasta intoxicaciones que pueden poner en grave peligro la salud.

Un tercer elemento que también debe ponderarse por estos días es no exponerse a riesgos innecesarios visitando lugares que, a simple vista, no cuenten con medidas adecuadas para asegurar la protección de sus visitantes. Es así porque esos espacios suelen terminar como escenario de riñas u otros incidentes que, combinados con el uso de armas cortopunzantes o de fuego, pueden poner en riesgo la seguridad de todas las personas que allí asistan.

Solo una conducta responsable y tomar las medidas preventivas adecuadas podrá disminuir el riesgo de transformar las fiestas patrias en un momento para olvidar. Celebrar con moderación es, sin duda, la clave para que cerremos la semana que hoy se inicia con una evaluación positiva y no como un compilado de accidentes y tragedias que lamentar.