

EDITORIAL

Enfermedades crónicas: un llamado urgente al autocuidado

“La región enfrenta un desafío que exige conciencia y responsabilidad”.

En la Región de Magallanes, un gran número de personas vive día a día con enfermedades crónicas que afectan su calidad de vida y ponen a prueba nuestro sistema de salud. Diabetes, hipertensión, enfermedades respiratorias y cardiovasculares son solo algunos ejemplos de condiciones que, más allá de los tratamientos médicos, requieren un compromiso constante con el autocuidado.

La importancia de cuidarnos no puede subestimarse. Adoptar hábitos saludables, como una alimentación equilibrada, actividad física regular y controles médicos periódicos, es fundamental para prevenir complicaciones y mejorar el bienestar. El autocuidado no es un lujo, es una necesidad que impacta directamente en la vida

de cada paciente y en la salud colectiva de nuestra comunidad.

Magallanes enfrenta un reto que no se resuelve únicamente en hospitales y consultorios. Se trata de una tarea compartida, donde cada persona tiene un rol activo en su propia salud. La prevención y el autocuidado son las herramientas más poderosas para enfrentar estas enfermedades y reducir su impacto en la población.

Cuidarnos es también cuidar de nuestra región. Una comunidad consciente y responsable en materia de salud es una comunidad más fuerte, capaz de enfrentar los desafíos del presente y del futuro. La invitación es clara: hagamos del autocuidado un compromiso cotidiano, porque la salud de Magallanes depende de todos nosotros.