

Enfermos crónicos: profesionales del Hospital de Los Ángeles llaman a no descuidar la salud en verano

Frente a los altos riesgos de descompensación, especialistas reforzaron la necesidad de un tratamiento farmacológico ininterrumpido y la asistencia permanente a controles médicos.

Prensa La Tribuna
 prensa@latribuna.cl

La temporada estival se caracteriza por ser una época de paseos, vacaciones y relajo. En ocasiones ello se confunde con un "recreo" de las obligaciones asociadas a las patologías de base, descuidando medicamentos y la asistencia al doctor, lo que en ocasiones va de la mano de un estilo de vida poco cuidado.

Lo anterior implica varios riesgos, considerando que, de acuerdo a datos de la última Encuesta Nacional de Salud, la hipertensión y la diabetes son las enfermedades crónicas que más padecen los chilenos. Se estima que la primera de ellas afecta a un tercio de los habitantes de la provincia de Biobío, quienes, a largo plazo, podrían presentar

serias complicaciones.

Carolina Alarcón, enfermera supervisora del Centro de Costo Indiferenciado del Adulto del Complejo Asistencial, explicó que, sibien en lo práctico el tratamiento para estas enfermedades está (se entregan medicamentos en el hospital y los CESFAM), en la práctica el panorama es otro. "Si tú te fijas, cuando los pacientes llegan a hospitalizarse y uno les pide que traigan sus medicamentos de crónico, llegan con una bolsallena de pastillas, y ahí tú entiendes que son los acumulados en un par de meses, porque no se los están tomando bien", detalló.

La profesional advirtió que esta baja adhesión al tratamiento implica consecuencias mucho más graves, ya que a la larga los pacientes con hipertensión "van a ver que su riñón deja de funcionar correctamente, y en el caso de los diabéticos van a

perder la sensibilidad de sus extremidades, consecuencias que son mucho más graves de lo que visualizan ahora, y por ello lo que queremos hacer es evitar la progresión de estas enfermedades".

De hecho, son las personas diagnosticadas con estas dos afecciones las que, producto de una descompensación grave, llegan de forma permanente a la Unidad de Emergencias y luego de ser estabilizadas deben ser derivadas para hospitalización al servicio de medicina, donde requieren un manejo multidisciplinario para conseguir el alta.

AUTOCUIDADO

Jaime Vásquez, médico del Centro de Costo Indiferenciado del Adulto del CAVRR, hizo ver que la medicina va cambiando todos los días, y si bien hace cinco años un paciente crónico respiratorio se compensaba usando un solo inhalador, ahora por lo general requieren dos, ello porque además de la condición de base "las personas fuman, o están expuestas a la contaminación ambiental, a residuos de biomasa, lo que va generando un mayor daño, y por ende, necesita ser abordado con un tratamiento aún más complejo".

Y añadió que, si ese usuario llega a requerir hospitalización, debe estar preparado en su con-



EL CAPÍTULO DEL PODCAST Hagamos Salud está disponible en Spotify.

dición física para las secuelas de este proceso. "Se ha visto que los principales factores protectores para los enfermos crónicos, y/o evitar llegar a ello, son la alimentación saludable y el ejercicio. En este último punto, se recalca que deben ser de fuerza para aumentar la musculación, ya que este es uno de los principales indicadores de si el paciente será funcional o no al llegar a su vejez", dijo Vásquez.

"Por ello, cuando decidimos mejorar nuestros hábitos saludables, a largo plazo se nos va a recompensar con una mejor calidad de vida, ya que, si preventivamente las enfermedades, si tenemos una buena salud car-

diovacular, eso nos hará más leves las patologías, y/o retardará su aparición", enfatizó el profesional.

En definitiva, el ejercicio, una alimentación balanceada y la hidratación permanente son la clave para evitar las enfermedades crónicas, cualquiera sea su origen. Esto, sumado a la asistencia permanente a los controles médicos y a una adhesión correcta y consciente del tratamiento farmacológico, debería mantener a raya la progresión de las patologías de base, coincidieron los especialistas, quienes llamaron a la población de riesgo a no olvidar estas claves durante el verano.

- **Ten una lista actualizada con el nombre**, dosis, frecuencia y vía de administración de cada medicamento utilizado por ti y los miembros de tu familia.
- **Asegúrate de tener un suministro suficiente** de medicamentos para al menos un mes de tratamiento.
- **Guarda los medicamentos en un lugar seguro**, alejado de la humedad, y evita exponerlos a temperaturas extremas.
- **Mantén tus controles de salud al día** y asegúrate de contar con los medicamentos indicados por tu médico.



EL COMPLEJO ASISTENCIAL. Dr. Víctor Ríos Ruiz también cuenta con farmacia clínica.