

---

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.*