

# Autocuidado en Fiestas Patrias



¿Cómo prevenir urgencias médicas en pacientes crónicos?

En estas celebraciones es común que pacientes con enfermedades crónicas como diabetes o hipertensión acudan a urgencias por descompensaciones, lo que conlleva altos riesgos para su salud.

Las Fiestas Patrias son una oportunidad para compartir con familia y amigos, pero también implican riesgos para quienes conviven con enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión o cardiopatías. Los excesos en comida, bebida y cambios de rutina pueden tener un impacto mucho mayor en este grupo de pacientes. Por eso, extremar los cuidados es clave para disfrutar sin poner en riesgo la salud.

Según la Dra. Marcia Aguirre, el paciente crónico debe disfrutar con responsabilidad, manteniendo sus controles al día y siendo moderado: “la idea es que estas celebraciones sean un momento para disfrutar en familia y con amigos, y no para terminar descompensado o en un servicio de urgencia. Para esto se requiere del autocuidado y del apoyo familiar”.

Qué acciones son recomendables según la especialista

Mantener controlada la condición. Es fundamental llegar a las celebraciones con la enfermedad bien manejada: glicemia y presión arterial dentro de rangos normales, y con controles regulares con su médico antes, durante y después de los festejos. Se recomienda evitar excesos de sal, masas y azúcares, acompañar las carnes con verduras, aumentar la ingesta de agua y tener especial cuidado con el consumo de alcohol, ya que altera el metabolismo y eleva los niveles de glucosa.

No interrumpir los medicamentos. Aunque la rutina cambie, los tratamientos deben cumplirse al pie de la letra. Saltarse dosis puede provocar descompensaciones. Es aconsejable llevar los medicamentos al salir de casa y tener en cuenta que el alcohol puede interactuar peligrosamente con muchos fármacos. En personas diabéticas, incluso puede causar hipoglucemias tardías, y en hipertensos, descontrolar la presión arterial.

Moderar los excesos en la alimentación. Las comidas típicas del dieciocho suelen ser altas en grasa, sal y carbohidratos. Los pacientes diabéticos deben mantener sus horarios y porciones, optando por carnes magras y ensaladas para evitar alzas bruscas de glicemia. Quienes padecen hipertensión o insuficiencia cardíaca, deben ser especialmente prudentes con los embutidos, choripanes y empanadas por su alto contenido de sal, junto con limitar el consumo de alcohol.

Asimismo, la Dra. Marcia Aguirre, remarcó que es fundamental mantener informados a los familiares y amigos sobre la condición y posibles emergencias. “Portar identificación médica y contactos de urgencia puede salvar vidas. Además, el apoyo de la familia y cercanos al ofrecer menús adaptados y acompañar en el autocuidado ayuda a que todos disfruten la celebración sin riesgos innecesarios”, finalizó.