



**DINOS LO
QUE PIENSAS**



cronica@lidersonantonio.cl

Invierno y enfermedades crónicas

Las bajas temperaturas que acompañan al invierno representan un desafío importante para las personas que viven con hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares, respiratorias o renales.

Cuando el organismo intenta conservar calor, los vasos sanguíneos se contraen y esto puede elevar la presión arterial y aumentar el esfuerzo del corazón. Asimismo, en personas con diabetes, las modificaciones en la alimentación, la disminución de la actividad física y las infecciones respiratorias pueden dificultar el control de la

glicemia. A ello se suma la mayor circulación de virus como la influenza, capaces de agravar enfermedades preexistentes y aumentar el riesgo de hospitalización.

Frente a este escenario, es fundamental reforzar medidas simples pero efectivas: mantener los tratamientos indicados, asistir a los controles médicos, monitorear regularmente la presión arterial o la glicemia, vacunarse oportunamente y evitar la automedicación.

También es importante reconocer las señales de alerta. La dificultad para res-

pirar, el dolor de pecho, las alteraciones importantes de la glicemia, la confusión o el empeoramiento repentino de una enfermedad respiratoria requieren evaluación médica oportuna.

El invierno exige un esfuerzo adicional de autocuidado, especialmente en quienes viven con enfermedades crónicas. Prevenir sigue siendo la mejor herramienta para evitar complicaciones y proteger la salud.

Patricia Donoso
directora de Enfermería
U. Andrés Bello