Profesionales de la salud llaman a celebrar con moderación durante este fin de semana de fiestas

El Hospital San Martín de Quillota se prepara para enfrentar cualquier contingencia sanitaria que pudiera suscitarse con motivo del fin de semana extendido de Fiestas Patrias, por lo que se está preparando un plan de contingencia que incluye la disponibilidad de turnos e insumos en sus áreas clínicas.

Al respecto, Dirección hospitalaria realiza el llamado a la comunidad para celebrar con prudencia y así evitar la llegada masiva de consultantes sobre todo a las Unidades de Emergencia.

Anuncio Patrocinado

El Subdirector Médico del Hospital San Martín de Quillota, Dr. Magallanes Nahmías Díaz, puso énfasis en evitar los excesos en el consumo de bebidas alcohólicas y alimentos durante estas fechas, así como mantener las medidas de prevención de contagios por Covid 19: “Un llamado a la prudencia en cuanto a la alimentación y al consumo de bebidas alcohólicas; por cierto, si hay consumo de bebidas alcohólicas absolutamente recomendable no manejar, y no olvidar que estamos todavía viviendo un período de epidemia, que está parcialmente controlado en estos momentos, pero que igual tenemos virus circulante presente y tenemos un grupo de personas que aún están sin vacuna; y por lo tanto, hay riesgo que se generen nuevos procesos infecciosos”.

Es por ello que el llamado del Subdirector Médico del Hospital San Martín se orienta no sólo a celebrar con moderación y en familia en estas próximas festividades patrias, sino que también a vacunarse; y a quienes requieran de vacunas de refuerzo, que concurran a los vacunatorios en las fechas estipuladas por el Ministerio de Salud. De igual forma, el Dr. Magallanes Nahmías destacó la eficacia que han tenido las medidas impulsadas desde el inicio de la pandemia por parte de las autoridades ministeriales como son el lavado de manos, el uso de mascarilla y, en especial, el distanciamiento social.

Por último, el Subdirector Médico hizo un llamado a dar buen uso al Servicio de Urgencias Hospitalario, evitando concurrir de no tratarse de una emergencia de gravedad, pues esta área debe enfocar sus esfuerzos en las urgencias vitales, destinando para consultas de menor gravedad, los centros de Atención Primaria en Salud.

Evitar los excesos en comidas y bebestibles

Otra de las preocupaciones del recinto sanitario es que, habitualmente, post Fiestas Patrias llegan muchos usuarios con problemas gastrointestinales o intoxicaciones alimentarias producto de los consumos en exceso de comidas y bebestibles.

Por ello las recomendaciones básicas consisten en estar atentos a la manipulación de los alimentos, evitar las comidas altas en grasas, ojalá realizar una buena selección de los alimentos a consumir, privilegiar el consumo de ensaladas verdes y un buen consumo de agua. Así lo manifiesta la nutricionista clínica del Hospital San Martín de Quillota, Ángela Iturrieta Aguilera:

“La recomendación siempre es tratar de no hacer mezclas de alimentos que sean muy similares; por ejemplo, las papas, con arroz, con choclo. También (evitar) consumir los alimentos con líquidos, sobre todo lo que son las comidas principales. También está el consejo de poder realizar actividades al aire libre, dentro de lo posible, y no asociar tanto esta fecha a la posibilidad de comer en abundancia, eso es lo importante: evitar los excesos y los déficits. Así es que a tratar de disfrutar de estos días de festividad y evitar llegar después a nuestra Unidad de Emergencias por intoxicaciones”, comentó la profesional.

De esta forma, el llamado del Hospital San Martín de Quillota es a celebrar con moderación y manteniendo todos los resguardos para que, desde el punto de vista sanitario, estos festejos sean recordados de buena forma y sin complicaciones para las familias.

y tú, ¿qué opinas?