

En épocas de crisis, el cuidado de la salud adquiere una importancia vital: chequeos y tratamientos indispensables

15 noviembre, 2023



Todo se complica en épocas de crisis (económicas, pandemias, crisis personales, entre otras). Es fundamental priorizar la salud, buscarle la vuelta para atendernos y cuidarnos. En esta nota, Mariano Ottaviani, quien está al frente de **Laboratorio Bioquímico Ottaviani**, nos da algunas pautas muy importantes para cuidarnos en épocas de crisis.

En épocas de crisis, el cuidado de la salud adquiere una

importancia crucial para mantener la resiliencia individual y comunitaria. Los tiempos de crisis pueden abarcar desde eventos sanitarios como pandemias hasta situaciones económicas adversas que afectan el acceso a servicios médicos y producen trastornos como estrés. Aquí se destacan algunos aspectos clave:

Acceso a Servicios de Salud

- En tiempos difíciles a menudo se generan tensiones en los sistemas de salud, afectando el acceso a servicios médicos. Mantener chequeos regulares garantiza la detección temprana de enfermedades, evitando complicaciones y reduciendo la carga sobre los servicios de emergencia.

Salud Mental

Las crisis pueden tener un impacto significativo en la salud mental. El cuidado de la salud incluye el acceso a servicios psicológicos y la promoción de estrategias para enfrentar el estrés y la ansiedad que viene asociada

Gestión de Enfermedades Crónicas:

Quienes padecen enfermedades crónicas requieren atención constante. La interrupción en el cuidado de estas condiciones durante una crisis puede llevar a un **empeoramiento de la salud y complicaciones adicionales.**

El peligro de No Realizarse Chequeos:

La falta de chequeos médicos periódicos puede dar lugar a diagnósticos tardíos. Esto afecta negativamente el pronóstico de enfermedades tratables y reduce las opciones de tratamiento efectivo.

Impacto Económico en el Cuidado de la Salud:

Las crisis económicas pueden limitar el acceso a servicios médicos, exacerbando las disparidades en la atención médica.

La falta de recursos puede llevar a decisiones difíciles entre buscar atención médica y satisfacer otras necesidades básicas.

Educación y Concientización:

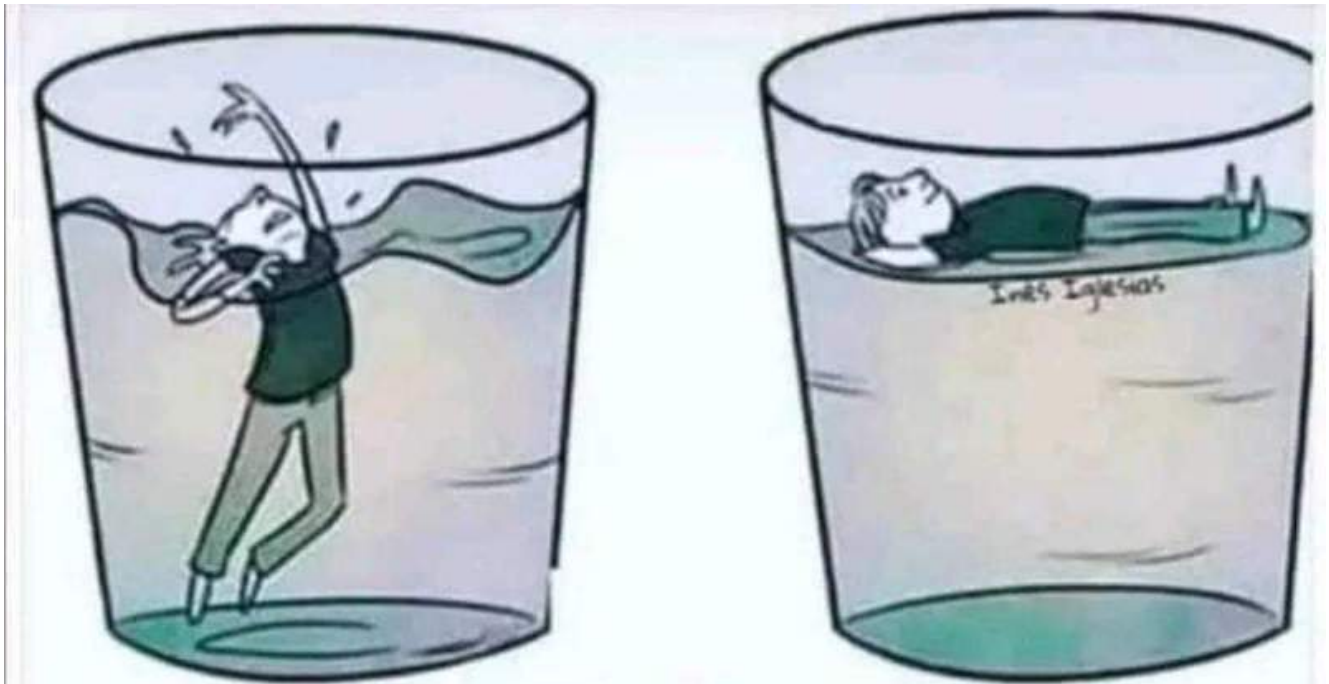
La educación y concientización son fundamentales. Informar a la población sobre la importancia de mantener el cuidado de la salud, incluso a través de chequeos regulares, contribuye a la prevención y al bienestar general.

Promover Hábitos de Vida Saludables:

Fomentar la adopción de hábitos de vida saludables, como una dieta equilibrada, ejercicio regular y descanso adecuado, para fortalecer el sistema inmunológico y mantener la salud general.

Buscar Atención Médica cuando sea necesario:

No posponer la búsqueda de atención médica en caso de síntomas preocupantes. Identificar y tratar afecciones médicas a tiempo es fundamental para evitar complicaciones.



El dibujo muestra dos vasos idénticos. Contienen la misma cantidad de agua, pero muestra dos reacciones diferentes:

Mientras una persona se ahoga, otra flota.

¿Sabes por qué es eso?

Porque no son las situaciones las que roban nuestra paz, sino la forma de reaccionar ante ellas.

En la vida siempre es así:

Mientras uno se queja, el otro agradece, mientras uno se asusta, el otro reza, mientras uno habla demasiado, el otro está en silencio, situaciones similares, reacciones diferentes.

A veces, no podemos controlar lo que nos sucede, pero podemos elegir cómo reaccionar.

Apoyar a Grupos Vulnerables:

- Brindar especial atención a grupos vulnerables, como personas mayores o aquellas con condiciones de salud preexistentes, para garantizar que reciban la atención médica y el apoyo necesarios.

Es importante que reconozcamos nuestro estrés y lo afrontemos de forma saludable. Tal como es importante vacunarse y tomar las precauciones necesarias para ponerle fin a la pandemia, también lo es abordar cualquier problema de salud mental y cambiar los comportamientos que puedan llevarnos a la depresión.

En resumen, el cuidado de la salud durante épocas de crisis va más allá de la atención médica directa; implica la promoción de la prevención, el acceso equitativo a servicios, la atención integral de la salud mental y la conciencia pública. El no realizarse chequeos médicos periódicos en estas circunstancias puede tener consecuencias graves, subrayando la necesidad de priorizar la salud en todos los aspectos de la vida cotidiana.

LABORATORIO OTTAVIANI

Bercich 278, La Consulta

Teléfono: 2622353360/ ottavianilaboratorio@gmail.com

[VIH y Hepatitis, dos de las enfermedades graves que pueden prevenirse cuidando la salud sexual](#)

[Extracción de sangre a domicilio: un servicio muy útil que presta Laboratorio de Análisis Ottaviani](#)