



ATENCIÓN CONTINUADA



La salud también se cuida en verano: las patologías crónicas no se van de vacaciones

El cambio de hábitos en alimentación u horarios durante los periodos estivales supone un reto añadido para los pacientes con enfermedades cardiovasculares, respiratorias o renales. La atención continuada en vacaciones con herramientas digitales que acercan a profesional y paciente en cualquier lugar ayudan a evitar sustos innecesarios

Por **Studio**

Todos esperamos con ilusión la llegada de las **vacaciones de verano**, un periodo de descanso tan necesario como beneficioso que, cada año por estas fechas, interrumpe la rutina de millones de personas. Sin embargo, esa misma ruptura que para muchos supone **bienestar y desconexión** puede convertirse en un **reto añadido** para quienes conviven con **enfermedades crónicas**, ya que su estabilidad depende en gran medida de hábitos cotidianos muy estructurados.

Tal y como explica el doctor **Nicolás Rhyman**, especialista en Medicina Interna del Hospital Universitario Quirónsalud Pozuelo, "viajar y descansar no representa un riesgo en sí mismo", pero "el cambio de horarios

de medicación, alimentación o seguimiento médico" sí puede introducir una **"cierta vulnerabilidad"**, que conviene tener en cuenta para **disfrutar del verano con seguridad**.

La falsa sensación de "pausa médica", un riesgo invisible

El olvido o la interrupción de la medicación, los cambios en la alimentación, el calor o el esfuerzo físico son algunos de los **riesgos más comunes** a los que se enfrentan los **pacientes con enfermedades crónicas** durante la época estival. En cuanto a las **dolencias** que **más afectadas** pueden verse por las interrupciones en los cuidados, se encuentran las **enfermedades cardiovasculares y la diabetes**, además de las **afecciones renales, respiratorias o psiquiátricas**, entre otras.

Sí hay un aspecto que merece especial atención durante las vacaciones, precisamente

porque suele pasar más desapercibido, es la **falsa sensación de "pausa médica"**. El doctor Nicolás Rhyman describe la amenaza de que **"muchos pacientes retrasan analíticas o consultas porque 'ya lo verán a la vuelta'"**: "Algunas enfermedades crónicas se descomponen de forma silenciosa y, cuando aparecen los síntomas, **puede que el problema lleve días o semanas evolucionando**".

La planificación clínica

Nosotros podemos irnos de vacaciones, pero nuestras patologías no lo harán. Por eso, **también en verano** resulta fundamental mantener la **continuidad asistencial**, la **adherencia terapéutica** y el **seguimiento médico**, incluso cuando el paciente se encuentra bien y sin síntomas.

Como recuerda el doctor Nicolás Rhyman, una **buena planificación** previa al periodo vacacional puede **reducir "muchísimo" los riesgos en pacientes crónicos** durante el **verano**. "La clave es no improvisar. Un paciente bien planificado puede viajar y disfrutar de sus vacaciones con seguridad, pero conviene preparar el viaje con la misma naturalidad con la que se prepara el alojamiento o el transporte", enfatiza.

La consulta de siempre

En este sentido, el papel de la **accesibilidad y de las herramientas digitales impulsadas por Quirónsalud** resulta clave para garantizar el **acompañamiento continuo al paciente**, facilitar el contacto con los profesionales y

evitar interrupciones en la atención. Todo ello contribuye a una **mejor evolución clínica y calidad de vida**.

Para **Francisco Perales**, director médico de Hospital Quirónsalud Digital, "la digitalización ha cambiado completamente las reglas del juego al romper la **barrera física entre el paciente y su atención sanitaria**". Un claro ejemplo es el **portal del paciente MiQuirónsalud**, del que ya son usuarios activos **más del 70% de los pacientes** que se atienden en la red asistencial del grupo. En total, supera los **9 millones de personas en España**.

Ante cualquier imprevisto, la telemedicina se convierte en aliada gracias a la **Consulta Médica Inmediata**, disponible **las 24 horas del día, los 365 días del año**, que permite hablar con un médico por teléfono o videoconsulta en el momento en que surge cualquier necesidad. Además, el entorno digital MiQuirónsalud incorpora la herramienta **Urgencias Connect**, que agiliza la atención en Urgencias con una consulta digital previa, reduciendo esperas y mejorando el diagnóstico gracias al acceso inmediato al historial.

De este modo, una persona que está pasando el verano en otra comunidad o, incluso, fuera de España, puede seguir teniendo acceso a toda su historia clínica y a una comunicación directa con su médico. "No hace falta esperar a volver a casa ni buscar un centro médico ni el lugar de vacaciones; **cada persona tiene a un profesional a un clic de distancia, esté donde esté**", redonda Francisco Perales, que resume "en una palabra" el enorme salto de calidad que todo ello supone para los pacientes: **"Tranquilidad"**.

La **asistencia sanitaria ya no depende de un lugar físico**, sino de la **capacidad de ofrecer un acompañamiento continuo y personalizado**. "La verdadera transformación digital **no consiste en sustituir consultas presenciales por pantallas**, sino en lograr que el paciente nunca deje de estar acompañado", explica el director médico de Hospital Quirónsalud Digital. **Lejos de reemplazar las relaciones personales, la tecnología contribuye a enriquecerlas**: "Nos ayuda a estar más presentes y a dedicar más tiempo a aquello que aporta verdadero valor".

Un modelo asistencial proactivo

Durante décadas el modelo sanitario ha sido fundamentalmente reactivo. Hoy, gracias a herramientas como el **portal del paciente MiQuirónsalud** se avanza hacia un **modelo de acompañamiento proactivo y continuo**, que permite que no haya que esperar para detectar que algo no va bien. Un valor añadido que cobra **especial sentido en verano**, cuando muchos pacientes crónicos relajan sus rutinas de control.

En palabras del doctor Nicolás Rhyman: **"Las vacaciones no están reñidas con una enfermedad crónica**, pero sí exigen **sentido común**. Mantener la medicación, hidratarse bien, evitar los excesos, adaptar la actividad física al calor y consultar antes de hacer cambios son medidas sencillas que pueden **evitar muchos sustos**".