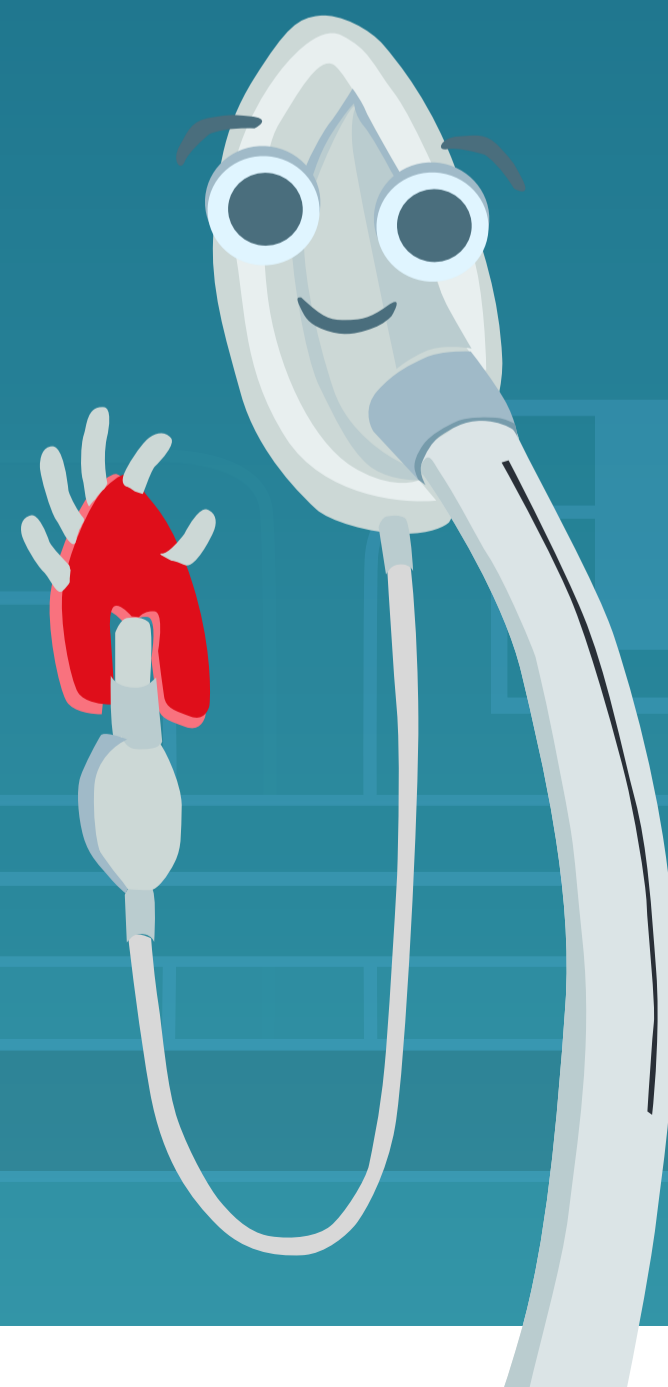




**SOCIEDAD DE
ANESTESIOLOGÍA
DE CHILE**

Como cuidar tu salud antes de una Cirugía

Sachín informa



¿Por qué es importante cuidar tu salud antes de una cirugía?

Cuando nos enfrentamos a una cirugía, nuestro cuerpo necesita estar lo mejor preparado posible. Factores como la **presión alta**, la **diabetes**, el **sobrepeso** o el **tabaquismo** pueden hacer que la operación y la recuperación sean más complicadas.

Por eso, controlar estos factores es clave para tener una cirugía más segura y una recuperación más rápida.

Sachín informa



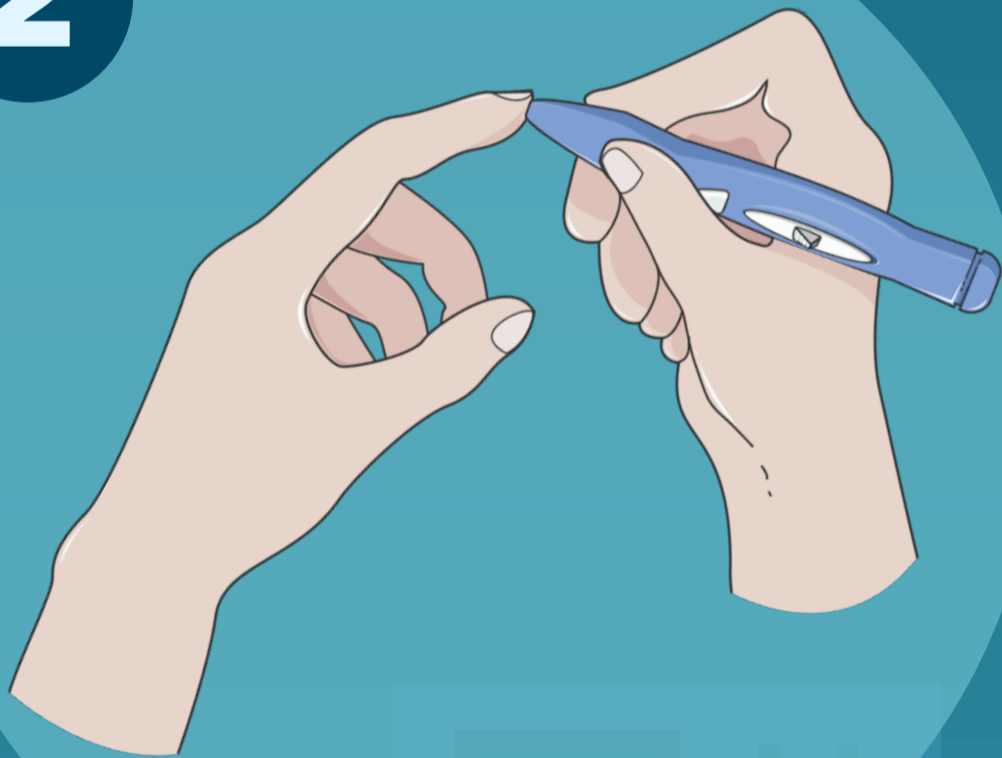
¿Qué puedes hacer tú?

Controla tu presión arterial

Si tienes hipertensión, es importante tomar tus medicamentos y reducir la sal en tus comidas. Esto puede **disminuir** hasta un **40% el riesgo de problemas durante y después de la cirugía.**



2



Maneja tu diabetes

Si tienes diabetes, mantener un buen control de tu azúcar en la sangre es esencial.

Esto reduce a la mitad las probabilidades de infecciones o complicaciones cardíacas.



SOCIEDAD DE
ANESTESIOLOGÍA
DE CHILE

Sachín informa

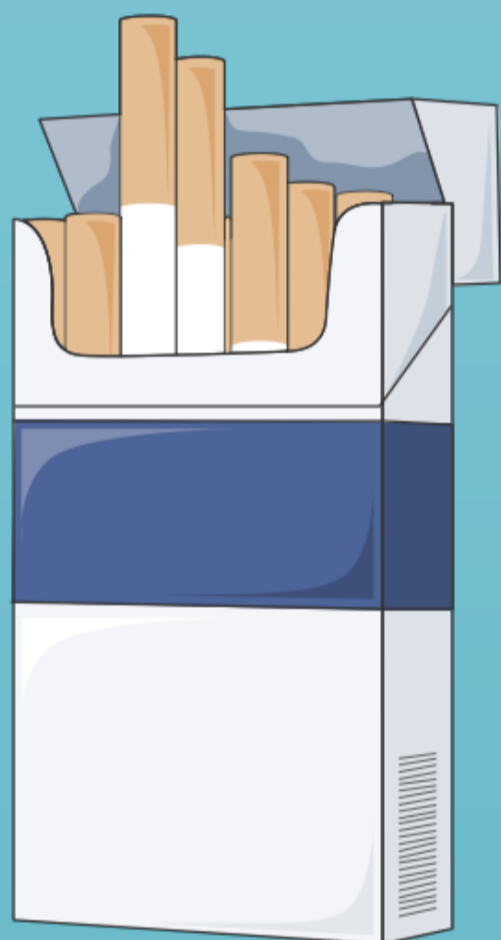
Haz ejercicio moderado

Actividades simples, como caminar 30 minutos al día, pueden **reducir en un 20-30% el riesgo de problemas respiratorios o cardíacos** después de la cirugía.



3

4

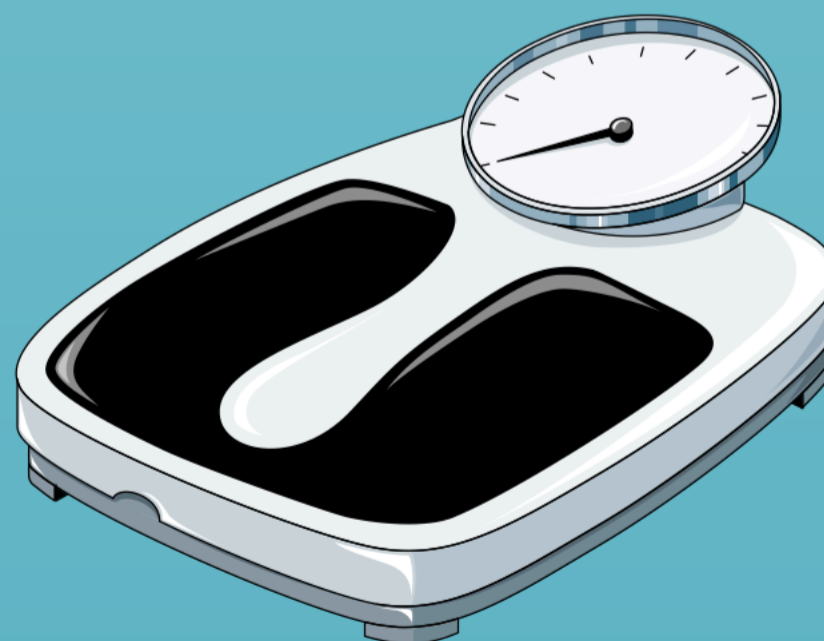


Deja de fumar

Si fumas, trata de dejarlo al menos un mes antes de la cirugía. Esto **mejora la capacidad de tus pulmones, la cicatrización y reduce el riesgo de infecciones.**

Mantén un peso saludable

Si tienes sobrepeso, perder algunos kilos puede hacer una gran diferencia. **Esto ayudará a reducir el riesgo de infecciones y problemas respiratorios.**

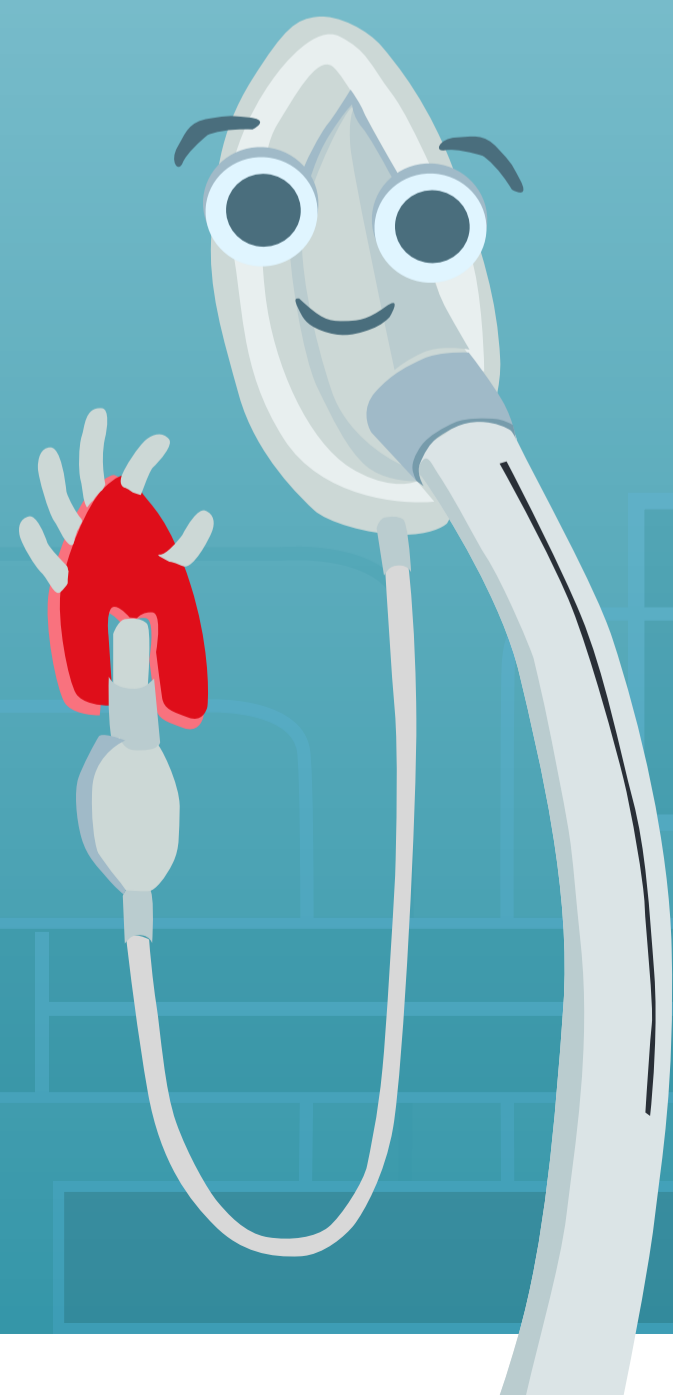


5

Sachín informa

¿Por qué vale la pena hacer estos cambios?

Controlar estos factores reduce el riesgo de complicaciones graves, **mejora la recuperación y acorta el tiempo** que necesitas pasar en el hospital. Además, te ayudará a sentirte mejor y más saludable en general



Sachín informa

Recuerda tú eres la pieza clave

Juntos podemos hacer que tu
cirugía sea un éxito y mejorar tu
salud **a largo plazo.**



**SOCIEDAD DE
ANESTESIOLOGÍA
DE CHILE**