

Cali se prepara para una Semana Santa segura y saludable con acciones de prevención y autocuidado

- [abril 14, 2025](#)
- 8:19 am



La Secretaría de Salud Distrital de Santiago de Cali está preparada para que caleños y visitantes disfruten de una Semana Santa segura, gracias a la implementación de acciones de prevención que promueven el bienestar y la tranquilidad durante estos días de inspiración, reflexión, descanso y actividad física. También es un momento ideal para relajarse y cuidar la salud.

Por eso, la autoridad sanitaria hace un llamado a protegerse frente a los cambios climáticos, la exposición solar y los altos niveles de humedad, factores que pueden causar molestias o irritaciones en la piel. Se recomienda el uso de bloqueador incluso en días nublados, portar sombrilla en caso de lluvia, y utilizar sombreros, gafas de sol y protector labial con filtro solar al pasear, participar en procesiones o viajar.

Además, se comparten otras recomendaciones clave para residentes y viajeros que deseen vivir una Semana Santa sin contratiempos:

Empaque sus medicamentos y lleve el seguro médico del grupo familiar.

- **Documentos al día:** incluya el carné de vacunación si viaja con niños menores de 6 años.
- **Durante las procesiones,** manténgase hidratado llevando su propia botella de agua.
- **Alimentos y bebidas:** consúmase solo en sitios con condiciones higiénicas confiables.
- **Actividad física:** evite excesos y tenga a la mano los medicamentos que requiera.
- **Después del viaje,** esté atento a los síntomas. No se automedique y consulte al médico si es necesario.

Si vas a viajar en Semana Santa, vacúnate a tiempo contra la fiebre amarilla y lleva tu carné internacional.

Asimismo, si planeas viajar durante la Semana Santa a zonas del país o del exterior con riesgo de fiebre amarilla, es clave aplicarse la vacuna al menos diez días antes y llevar el carné de vacunación internacional, exigido en destinos como Brasil, Perú, Ecuador, Bolivia y varios países de África y Asia.

Esta recomendación cobra aún más importancia por la reciente alerta emitida por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) ante el aumento de casos en las Américas, y por los más de 50 reportes confirmados por el Ministerio de Salud y Protección Social en Colombia.

También es importante tener en cuenta que, con la llegada de la Semana Mayor, aumenta el consumo de pescado y productos del mar. Por ello, la entidad emite estas recomendaciones:

- **Ojos del pescado:** deben ser brillantes, transparentes y ocupar toda la cavidad.
- **Branquias:** de color rosado a rojo intenso, húmedas y sin mucosidades.
- **Piel y carne:** húmeda, tersa, bien adherida al músculo y firme al tacto.
- **Olor:** fresco, no desagradable ni fuerte.
- Camarones: sin manchas negras, consistencia firme y olor fresco.

- Compre en puntos de venta con condiciones adecuadas de higiene y cadena de frío: entre 0°C y 4°C (refrigeración) o -18°C (congelación).

Lee también: Así se diagnostican los casos de dengue en Cali: conoce cómo y por qué es clave saberlo

Si vas a consumir licor en esta Semana Santa, hazlo con responsabilidad. La Secretaría de Salud también recomienda tener en cuenta estas pautas para evitar riesgos asociados al consumo de licor adulterado:

- Compre licor en sitios autorizados.
- Verifique el sello de calidad, la estampilla fiscal y el estado de la tapa.
- Revise que no haya residuos de pegamento si el envase es de cartón.
- Evite consumir licor con color irregular o con partículas extrañas.
- Al terminar, destruya la botella, etiqueta y tapa para evitar su reutilización.

Esta Semana Santa, mantén a raya al dengue: protege a tu familia y elimina los criaderos en casa. La prevención del dengue también hace parte del cuidado en esta temporada. Por eso, la autoridad sanitaria te recuerda algunas acciones clave para evitar la proliferación del mosquito transmisor:

- Cambie con frecuencia el agua de floreros y bebederos de mascotas.
- Mantenga tapados el inodoro y los tanques de agua.
- Limpie canaletas, techos y desagües para evitar acumulaciones tras la lluvia.
- Deseche objetos como llantas, latas o botellas que acumulen agua.
- Guarde bajo techo los elementos que no pueda eliminar.

De esta forma puedes garantizar una Semana Santa tranquila, saludable y segura para ti, tu familia y toda la comunidad. Recuerda que el autocuidado también es una muestra de amor y responsabilidad.