



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
BOLETIN DE PRENSA 019/2026

Villahermosa, Tabasco, a 30 de Marzo de 2026

Exhorta Salud a tabasqueños a reforzar las medidas preventivas durante las Vacaciones de Semana Santa

- **Se recomienda evitar la exposición prolongada al sol entre las 10:00 y las 16:00 horas para prevenir insolación o golpes de calor.**
- **Si se va a salir a carretera, se deben respetar los señalamientos, los límites de velocidad y no conducir bajo los efectos del alcohol.**
- **Es muy importante reforzar la higiene de manos y evitar el consumo de alimentos en la vía pública ante el riesgo de enfermedades gastrointestinales.**

Ante el inicio de las vacaciones de Semana Santa, la Secretaría de Salud hizo un llamado a las y los tabasqueños para reforzar las medidas preventivas, a fin de evitar daños a la salud y prevenir accidentes, principalmente en niños, adultos mayores y personas que viven con alguna enfermedad cronicodegenerativa.

La dependencia estatal indicó que las vacaciones de Semana Santa iniciarán el lunes 30 de marzo y concluirán el próximo 10 de abril. Si se tiene previsto salir de viaje a cualquiera de los diferentes destinos turísticos o de playa, se recomienda: realizar previamente una revisión del estado físico y mecánico del vehículo y verificar que se cuenten con todas las herramientas de seguridad (llanta de refacción, herramientas básicas).

Cuando se salga a la carretera es muy importante el uso del cinturón de seguridad; se debe respetar los señalamientos y límites de velocidad, no utilizar distractores mientras se conduce, utilizar el casco de seguridad si se viaja en motocicleta y no conducir bajo los efectos del alcohol, ya que esto disminuye la capacidad de reacción y eleva significativamente el riesgo de sufrir un accidente.

Si se acude a la playa, balneario o algún destino turístico, se debe evitar la exposición prolongada al sol entre las 10:00 y las 16:00 horas, sobre todo en niños, niñas, adultos mayores o personas que viven con enfermedades crónicas, a fin de prevenir daños a la salud por deshidratación, insolación, quemaduras solares o golpe de calor.



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
BOLETIN DE PRENSA 019/2026

Antes de salir de casa, aplicar bloqueador solar con alto factor de protección; usar ropa ligera, preferentemente de algodón y de colores claros; portar gorra o sombrero y lentes de sol para minimizar la exposición; además, mantenerse hidratado con agua natural o de frutas de temporada, evitando las bebidas embriagantes.

Debido a las altas temperaturas, se recomienda evitar el consumo de alimentos en la vía pública, principalmente pescados y mariscos crudos, ya que estos tienden a descomponerse muy fácilmente. Además, se deben lavar las manos periódicamente con agua y jabón antes de preparar o ingerir alimentos y después de ir al baño.

En caso de estar bajo tratamiento médico, se pide no interrumpir ninguna terapia durante las vacaciones y llevar un botiquín de primeros auxilios durante el viaje. Ante cualquier situación de salud, se recomienda acudir de inmediato a la unidad médica más cercana y evitar la automedicación.

La Secretaría de Salud reitera su compromiso con el bienestar de la población e invita a todas y todos a disfrutar de estas vacaciones de Semana Santa de manera responsable, segura y saludable.

---oo0oo---

