



**GOBIERNO REGIONAL DE CAJAMARCA**  
**DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD**  
**OFICINA DE COMUNICACIONES Y RELACIONES PÚBLICAS**



---

*“Año de la Inversión para el Desarrollo Rural y la Seguridad Alimentaria”*

**Nota de Prensa N° 011– 2013-GR.CAJ/DIRESA/CC.RR.PP.**

## **DIRESA da recomendaciones para evitar problemas de salud durante Semana Santa**

En esta Semana Santa, la Dirección Regional de Salud de Cajamarca (DIRESA) a través de su Centro de Prevención y Control de Emergencias y Desastres (CPCED) recomienda a la población adoptar medidas para prevenir riesgos que se pudieran presentar durante estas actividades religiosas.

El responsable del CPCED, Walter Anyaypoma, manifestó que “las personas –sobre todo cuando se esté con niños y ancianos- que participen en procesiones, deben tratar de mantener una distancia prudente entre sí y no aglomerarse evitando cuadros de asfixia y aplastamiento que podrían generarse”

Sugirió que en los recorridos no se debe permanecer mucho tiempo cerca del humo de los inciensos porque puede ocasionar cuadros respiratorios agudos además de mantener una hidratación constante para evitar trastornos. “Es mejor acudir a las procesiones con ropa y calzado cómodo”, agregó.

### **Cuidado con el ayuno**

Esta unidad recomendó que los fieles que aún practican el ayuno prolongado deberían alimentarse bien el día previo para evitar complicaciones en su organismo durante las jornadas de misa y procesión.

Las personas enfermas, embarazadas, madres en lactancia, niños y adolescentes no deben ayunar porque tienen metabolismo frágil y están expuestas a estos riesgos. “Las personas que lo hagan deben tener en cuenta su estado de salud y su edad”, enfatizó Anyaypoma.

### **Atender estas recomendaciones:**

- ⌚ Portar un botiquín de primeros auxilios.
- ⌚ Tener a la mano un mapa o plano de ubicación de la zona a visitar.



- ⌚ Controlarse a la hora de ingerir sus alimentos, no comer en exceso, prevenir que los alimentos no le cause problemas a la hora de consumirlos ni después.
- ⌚ No abusar de la ingesta de alcohol, puede ocasionarle muchos percances si camina por senderos resbalosos y puede provocar accidentes de tránsito si maneja.
- ⌚ En estos días además protegerse del sol, evitar los rayos solares directamente y usar lentes oscuros para proteger su vista.

**Se agradece su difusión.  
Cajamarca, 27 de marzo de 2013.**

**DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN Y RELACIONES PÚBLICAS  
DIRESA CAJAMARCA**