

Bucaramanga, julio de 2025

Bucaramanga vivió con compromiso la Semana Mundial del Autocuidado

Durante una intensa jornada liderada por la Secretaría de Salud y el ISABU, la Red de Centros de Salud en sus 22 sedes, se unieron para promover prácticas de bienestar físico, emocional y social entre los ciudadanos.



En el marco de la conmemoración de la Semana Mundial del Autocuidado, Bucaramanga activó toda su red de centros de salud para llevar información, atención y recomendaciones prácticas a la comunidad. Bajo el liderazgo de **la Secretaría de Salud de la Alcaldía de Bucaramanga** y el **Instituto de Salud de Bucaramanga ISABU**, se desarrollaron espacios de orientación, como parte del Plan de Intervenciones Colectivas PIC, una estrategia de atención integral pensada para llegar a todos los rincones de la ciudad.

Además de los centros de salud, la estrategia también se trasladó a espacios de alta afluencia como **Centros comerciales** de la ciudad, donde se instalaron módulos informativos con charlas educativas, tamizajes básicos, asesoría en temas de salud mental, autocuidado físico y prevención de enfermedades. La estrategia buscó acercarse a públicos diversos y promover el autocuidado en contextos cotidianos.

Profesionales de medicina, psicología, enfermería y trabajo social guiaron actividades para fortalecer el bienestar integral de los bucaramanguenses, promoviendo herramientas simples pero poderosas para el cuidado cotidiano. En cada punto, los usuarios recibieron orientación sobre los cuatro pilares del autocuidado:

- **Físico** (hábitos saludables, descanso, alimentación y ejercicio),
- **Social** (relaciones positivas, redes de apoyo),
- **Cognitivo** (manejo del estrés, atención plena),
- y **Espiritual** (sentido de vida y conexión interior).

Además, se compartieron las líneas de salud mental habilitadas por el municipio 3229643755 línea 106, así como canales de emergencia médica 3164677841, fomentando la atención oportuna y el acceso a servicios en momentos de crisis.

“Cada día es una oportunidad para cuidarnos mejor. Por eso, llegamos hasta los centros de salud con información clara, actividades participativas y herramientas que empoderan a la comunidad para ser protagonista de su salud”, expresó uno de los profesionales de salud del PIC.

Estas jornadas reflejan el compromiso del gobierno del alcalde Jaime Andrés con la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en Bucaramanga. La administración sigue consolidando su promesa de acercar los servicios de salud pública a la gente y construir una ciudad más sana, empática y consciente.

La salud de Bucaramanga avanza.

Comunicaciones ISABU.