

¿Cómo prevenir enfermedades digestivas y respiratorias ?

El lavado de manos



Dra. Flavia Chamorro
Pediatra CASMU

El lavado de manos con agua y jabón es una de las maneras más efectivas, fáciles y económicas de prevenir enfermedades diarreicas y respiratorias, que son responsables de muchas muertes infantiles en todo el mundo. Además ayuda a prevenir enfermedades producidas por parásitos intestinales, infecciones de piel y oculares. Esta acción se considera tan importante que la Organización Mundial de la Salud (OMS), determinó desde el año 2008 que el 15 de octubre se celebrara el “Día Mundial del Lavado de Manos”, con el fin de generar conciencia sobre un hábito que puede salvar vidas.

Nuestras manos son un importante vínculo con el mundo, las usamos permanentemente para comunicarnos, explorar, sentir, comer, crear, jugar, higienizar, etc. A lo largo del día nuestras manos están en contacto con un sinnúmero de objetos, personas y mascotas.

A la misma vez realizamos innumerables acciones, muchas de las cuales las hacemos inconscientemente, sin reparar en la cantidad de gérmenes, virus, bacterias y parásitos que van acumulando de forma imperceptible e invisible.

Debemos tomar conciencia que los gérmenes contaminan nuestras manos, luego de acciones tan cotidianas como viajar en transporte público, manejar, manipular dinero, salir de compras, concurrir a lugares de recreación (plazas, parques, cines, teatros, playas, eventos deportivos, etc.), luego de higienizarnos o higienizar a los bebés y niños pequeños, al manipular alimentos crudos (frutas, verduras, carnes), concurrir a hospitales, en el trabajo, en la escuela o guardería, al jugar sobre la alfombra o piso, o manipular o tocar objetos que fueron manipulados previamente por otras personas.

Debemos estar atentos y poner énfasis en el lavado frecuente de manos y sobre todo inculcar a nuestros niños el hábito y la importancia del lavado de manos desde muy pequeños, que es cuando más sucias están, debido a que tocan todo deliberadamente, gatean y juegan en el piso, siendo los niños pequeños los que pueden enfermarse más gravemente.



¿Cómo se deben lavar las manos?

El lavado adecuado de manos requiere agua y jabón. Las manos deben humedecerse y cubrirse con jabón, frotar toda la superficie, incluidas las palmas, el dorso, las muñecas, entre los dedos y especialmente debajo de las uñas, por lo menos durante 20 segundos. Luego, deben enjuagarse con abundante agua. Y secarse con una toalla limpia o agitando las manos al aire.

Recordar lavarse las manos antes de:

- * Tocar a un bebé.
- * Amamantar.
- * Tocar alimentos, ya sea para cocinarlos o para comer.
- * Comer algo rápido en la escuela, en el trabajo o en otro lugar.
- * Visitar a alguien enfermo o curar una herida.

Recordar lavarse las manos después de:

- * Llegar a casa de la calle, la escuela o el trabajo
- * Tocar alimentos crudos, especialmente las carnes.
- * Usar el baño, cambiar al bebé o higienizar a los niños pequeños.
- * Sonarse la nariz, estornudar, toser o tocarse los ojos.
- * Tener contacto con la basura.
- * Tocar animales o manipular sus excrementos.
- * Jugar en el patio o en la plaza, andar en bicicleta, hacer deportes o gimnasia.
- * Tocar objetos o superficies que fueron usadas por muchas personas (dinero, llaves, pasamanos etc).
- * Viajar en transporte público o asistir a lugares como hospitales, escuelas, canchas, cines, clubes, etc.