

CIUDAD	D	M	A
Cali	27	08	2015

Boletín No. 61 - 2015-2

## MANOS LIMPIAS, UN HÁBITO SALUDABLE.

*Lavarse las manos es una de las medidas más efectivas y económicas de prevenir enfermedades.*

¿Ha pensado usted cuántas cosas tocan sus manos durante el día? Los expertos aseguran que las personas no alcanzan a dimensionar la cantidad de bacterias que pueden albergar las manos. Se estima que en ellas pueden estar presentes más de 150 clases de bacterias.

El adecuado y frecuente lavado de manos es considerado una de las medidas más económicas y eficaces de prevenir enfermedades como la diarrea y neumonía, las cuales causan la muerte de 3.5 millones de niños menores de cinco años de edad en el mundo, así lo indica la Organización Mundial de la Salud; otras enfermedades que se pueden prevenir con el lavado de manos son la gripa común, la influenza y la hepatitis, entre otras.

¿Cuándo hay que lavarse las manos?

- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes de comer o beber.
- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo.
- Antes y después de curar heridas o cortaduras.
- Después de ir al baño.
- Después de cambiar pañales a un niño o limpiarlo después de que haya ido al baño.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de haber tocado animales, alimento para animales o excrementos de animales.
- Después de tocar basura.

De igual manera es importante lavar adecuadamente las manos, enjuagarlas sólo con agua no es suficiente. Se deben enjabonar suficientemente, producir espuma y frotarlas para eliminar bacterias en las palmas, entre los dedos y debajo de las uñas, por último enjuagar muy bien y secar. Según la OMS el lavado de manos con agua y jabón reduciría el riesgo de las enfermedades diarreicas agudas en un 47 por ciento.

Existen algunos elementos de la cotidianidad que son foco de innumerable número de bacterias y con los cuales nos encontramos desprevénidamente: Los celulares, debido a que son nuestra compañía en momentos de alimentación, de ir al baño, los ponemos sobre diferentes superficies en diversos lugares; el teclado del cajero automático; el dinero; la baranda del bus; la banda de las escaleras eléctricas; y el teclado del computador.

La recomendación final es involucrar el lavado de manos en su rutina diaria, usando jabón siempre, y ocasionalmente ayudarse con el uso de gel antibacterial que también ayuda a la desinfección de las manos.