

REF: “ El Colegio cuida su SALUD ”

Recuerdan que lavar las manos cura enfermedades

Virus como los de la gripe pueden sobrevivir hasta 48 horas en las teclas de luz, el control remoto, los picaportes y otras superficies con las que se tiene contacto en forma habitual, por lo que el lavado de manos frecuente reduce hasta un 50 por ciento las infecciones respiratorias, según explicaron especialistas, en el marco del Día Mundial del Lavado de Manos, que por decisión de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se celebra todos los 5 de mayo.

"Una medida tan simple y económica como el lavado de manos frecuente permite reducir hasta en un 50 por ciento las enfermedades respiratorias, prevenir brotes epidémicos y disminuir el ausentismo escolar y laboral", señalaron médicos sanitarios, quienes advirtieron que en este momento del año, caracterizado por el descenso de la temperatura y el incremento de las Infecciones Respiratorias Agudas como la bronquiolitis, la bronquitis y la neumonía -una de las causas más frecuentes de muerte en niños de entre un mes y un año-, "la adopción de este hábito es tan beneficioso como la vacunación".

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda el lavado con agua y jabón en palmas, dorso, uñas y hasta las muñecas hasta diez veces al día. Según explican los especialistas, esto permitiría bajar considerablemente no sólo las enfermedades respiratorias sino también las gastrointestinales.

"El lavado de manos -explicó Liliana Fishkel, directora de Atención Primaria de la Salud en la provincia de Buenos Aires- representa la primera barrera de prevención de enfermedades como la gripe, el resfrío común, ciertas diarreas y la hepatitis", y añadió que "las enfermedades respiratorias se diseminan por las gotitas de saliva que la persona expelle al toser, hablar o estornudar, estas quedan en las superficies y, si una persona contacta con ellas y luego se toca la boca, la nariz o los ojos, tiene altas probabilidades de contagiarse".

Los especialistas indican que normalmente se transportan millones de microbios en las manos, algunos de los cuales pueden generar enfermedades severas, como los virus de la hepatitis A, que suelen quedar en las superficies de puertas, picaportes o teclas de luz de los sanitarios.

N. de la R.: Información extraída del Diario **La Nación**, edición impresa de miércoles 04 de mayo de 2011.-

Cómo lavarnos las manos

Un simple enjuague sin jabón no es suficiente para eliminar los gérmenes. Saber lavarse las manos adecuadamente es tan importante como hacerlo cuando corresponde.

Utilizar jabón y agua (el jabón líquido es el menos contaminante)

Lavarse bien toda la superficie de las manos, incluyendo muñecas, palmas, dorso y dedos. Además, cepillarse bien debajo de las uñas.

Frotarse las manos enjabonadas durante 15 segundos

Enjuagarse bien

Secarse utilizando toalla de papel descartable, una toalla de tela (en el hogar) o un secador de agua caliente, para evitar que se dañe la piel durante el procedimiento.