

# +Vida

**SUPLEMENTO DE SALUD**

Edición N° 12, setiembre de 2014

PARA  
PREVENIR  
LAS  
ENFERMEDADES...

## ¡A lavarse las manos siempre!

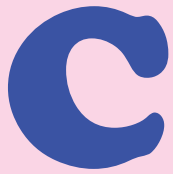
¡ Llegaron  
el agua y  
el jabón !



*Ventosa*



**REFORMA**  
es más **SALUD**



## Con manos limpias, estamos sanos

Los microbios peligrosos se encuentran en el suelo, aire, el agua, los animales y las personas. Las manos con frecuencia transportan estos microbios de un lugar a otro, por eso lavarse las manos es uno de los hábitos más importante en el día a día de las personas para prevenir muchas enfermedades.

Por ejemplo, nuestras madres dicen “la plata es sucia” y esto es verdad porque pasa de mano en mano: en los bancos, mercados, negocios, restaurantes, ambulantes, etc. Compramos, pagamos y recibimos dinero y al tocarlo nuestras manos se van llenando de bacterias.

El simple hecho de que tus manos parezcan limpias (o sea, que no tengan manchas o suciedad) no significa que estén libres de virus o bacterias que causan enfermedades. Los virus y bacterias son “invisibles” a la vista humana.

El lavado de manos es un hábito fácil de hacer y es una de las formas más eficaces para prevenir muchas infecciones y enfermedades como las diarreicas y respiratorias, ambas responsables de muchas muertes infantiles.

Solo necesitas un momento para lavarte las manos con agua y jabón. Esos minutos que dedicas a tener las manos limpias pueden evitar que los microbios de otras personas entren a tu cuerpo o que, desde tus manos contaminadas pasen a tu familia, amigos o a toda tu comunidad.



**La República**

Es una publicación del diario La República y el Ministerio de Salud con la cooperación técnica de OPS/OMS.



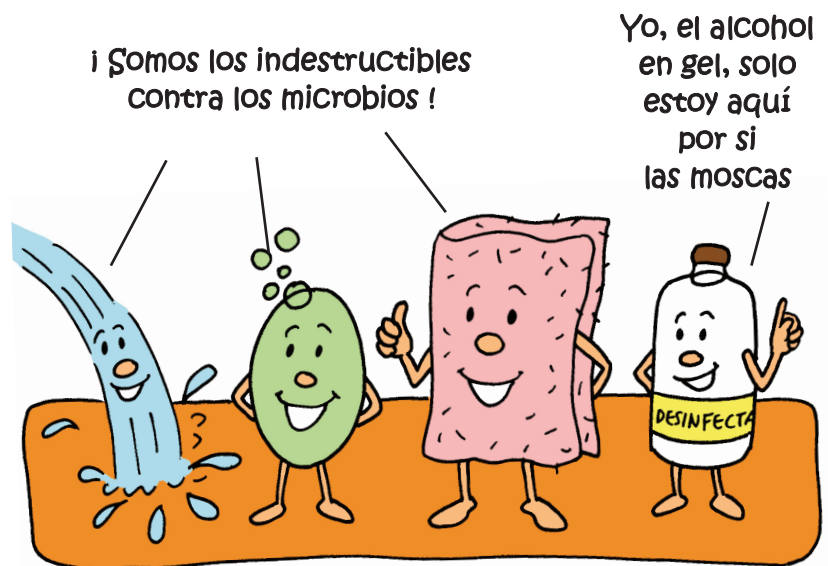
## Lavándose las manos...

# LAVADO DE MANOS: hábito de protección y cuidado

El lavado de manos es un acto tan completo que te puede ayudar a prevenir varias enfermedades principalmente las respiratorias, diarreicas y de la piel. Por ejemplo la influenza, neumonía, tifoidea, enfermedad diarreaica aguda, el cólera, parasitosis intestinal, hepatitis A, conjuntivitis e infecciones en la piel. Imagínate cuán importante es el lavado de manos.

Lo básico para lavarse las manos:

- Agua, para arrastrar la suciedad
- Jabón, para eliminar los gérmenes,
- Papel toalla o toalla, para secarte las manos



### ¿Qué debo hacer si no tengo jabón ni agua limpia?

Si no hay agua ni jabón disponibles, usa un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga como mínimo un 60 % de alcohol. Los desinfectantes de manos a base de alcohol pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios en las manos en algunas situaciones, pero no eliminan todos los tipos de microbios.

### RECUERDA

Este procedimiento no reemplaza el lavado de manos.

## ¿Cuándo debo lavarme las manos?

Debemos considerar el correcto lavado de manos como una forma práctica y económica de evitar la transmisión de enfermedades. Recuerda que debes lavarte las manos con agua y jabón principalmente en los siguientes momentos:

Hay algo urgente que tenemos que aprender



Si tienes un bebé en casa

- Antes de darle de lactar y comer
- Antes de atenderlo y preparar sus alimentos
- Después de cambiarle los pañales

Si estás con gripe y estornudos o toses ten en cuenta que debes lavarte las manos cada vez que manipulas alimentos o tocas tu rostro.

### PRÁCTICA CONVERTIDA EN HÁBITO

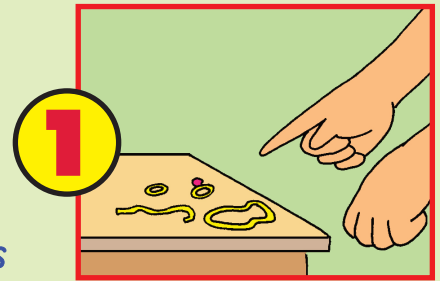
Es necesario que el lavado de manos se practique todos los días. Tenemos el desafío de promover un hábito que muchas veces no es considerado en el comportamiento cotidiano de las personas en sus hogares, escuelas y comunidades de todo el mundo. Ante ello, la Organización Panamericana de la Salud nos dice que establecer la práctica del

lavado de manos con jabón antes de comer y después de usar el inodoro podría salvar más vidas que cualquier vacuna o intervención médica, reducir las muertes por diarrea casi a la mitad y evitar un cuarto de las muertes por infecciones respiratorias agudas.

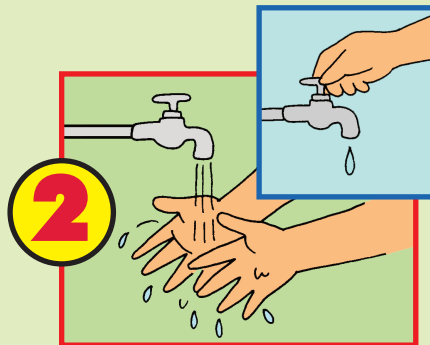
## ¿YA SABES LAVARTE LAS MANOS?

Quizás creas saber cómo lavarte las manos, pero ¿hay algo más que aprender?

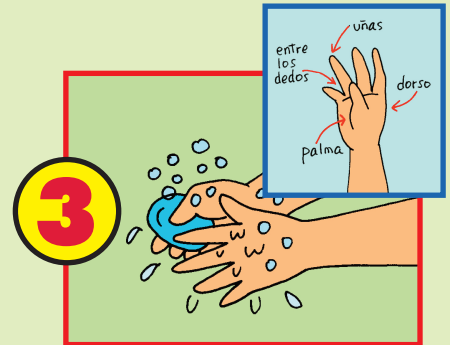
Evalúate siguiendo estos siete pasos:



Quítate toda prenda u objeto de las manos y muñecas.



Mójate las manos con suficiente agua a chorro. ¡No olvides de cerrar el caño!



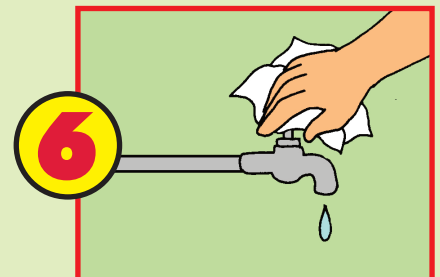
Enjabónate y frótate las manos por lo menos 20 segundos. Asegúrate de hacer espuma. Lávale las palmas, el dorso, entre los dedos y debajo de las uñas.



Abre el caño y enjuágate bien las manos con abundante agua a chorro.



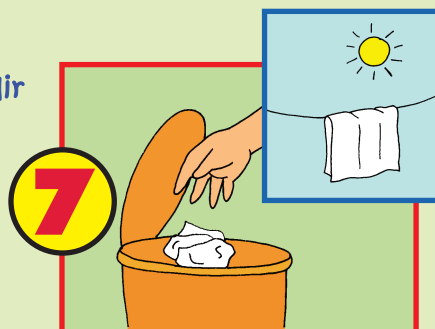
Sécate las manos empleando papel toalla o una toalla limpia.



Cierra el caño, usando el papel toalla, evita tocarlo directamente.

Voy a cocinar, pero antes me lavaré las manos.

Voy al baño, y al salir haré lo mismo.



Elimina el papel toalla o tiende la toalla utilizada para ventilarla.

Se nos ensuciaron las manos jugando con "pelito".

Antes de comer tenemos que lavarlas con agua y jabón.





## ADIÓS A LA DIARREA, CON EL LAVADO DE MANOS

Una de las enfermedades que puedes prevenir lavándote las manos es la **enfermedad diarreica aguda**, también conocida como **EDA**.

La diarrea aguda es una de las primeras causas de muerte en los niños menores de cinco años, sobre todo

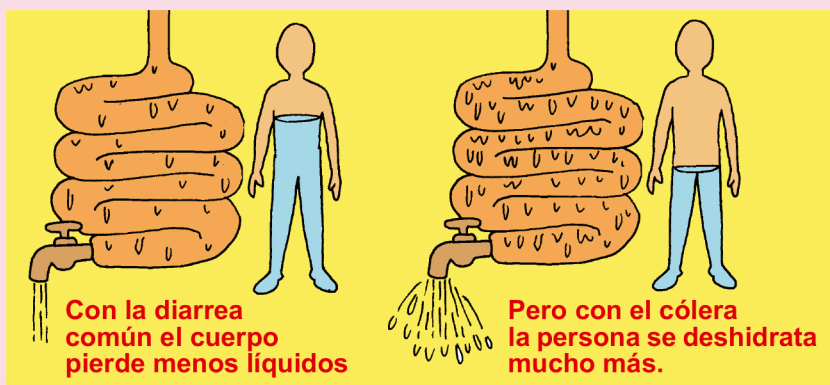
por su complicación: la deshidratación. Por eso hay que prestar atención a los signos y síntomas de esta enfermedad.

Si tu niño presente diarrea, cólicos, náuseas y vómitos, puede tener una diarrea aguda. Pero si llega a la des-

hidratación, entonces verás sus ojos hundidos, llanto sin lágrimas, tendrá sed, disminución de la orina y decaimiento. En tal sentido, es importante acudir al establecimiento de salud lo antes posible y darle abundante líquidos.

### ¿Y SI ES CÓLERA?

El cólera es una enfermedad que se presenta como una diarrea común y corriente, pero a diferencia de la infección intestinal común, la bacteria que causa el cólera produce diarreas muy abundantes y seguidas, por lo tanto el riesgo de deshidratación y muerte es mayor.



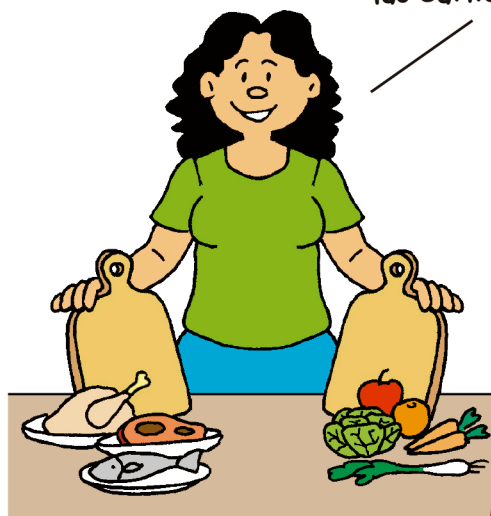
## MANOS LIMPIAS, COMIDA SEGURA

Si tú te encargas de hacer la comida en la casa o tienes un negocio de comida, debes tener cuidado con la forma en que la preparas, para no contraer y propagar una enfermedad diarreica aguda.

En primer lugar, debes empezar lavándote las manos, luego lavar bien los utensilios y mantener limpio y desinfectado el lugar donde preparas los alimentos, picas las verduras o limpias el pollo, carne o pescado.

La tabla de picar y la mesa que usas para apoyarte deben ser limpiadas con distintos trapos para que no se multipliquen los microbios. Considera cambiarlos cada cierto tiempo.

Uso tablas de picar distintas. Una para las carnes y otra para frutas y Verduras.



**IMPORTANTE:** no debes usar una misma tabla para picar el pollo y las frutas o verduras. Debes usar distintas tablas.

A mí me usan para cortar alimentos cocidos... ¿Y a ti?

Para los crudos. Así no se contaminan los alimentos.



### Otros consejos para prevenir las enfermedades diarreicas

#### AGUA LIMPIA PARA TODO

Si ves que el agua está turbia, primero debes filtrarla para eliminar los residuos sólidos que pudiera tener. Luego procedes a clorarla, es decir, echarle 2 gotas de lejía por cada litro. Espera media hora para que haga efecto y luego puedes tomarla.

Si no deseas clorar el agua y tienes posibilidad de hervirla, hazlo. Recuerda que el acto de hervir comienza desde que aparecen las burbujas. A partir de ahí cuentas 5 minutos y ya puedes beber el agua.

Es necesario tomar agua clorada o hervida, porque solo así se mueren los virus, parásitos y bacterias que causan las enfermedades diarreicas.



#### OJO, PESTAÑA Y CEJA

En cuestión de alimentos hay que ser algo desconfiados. Si compramos carnes, hay que mirar con ojo de inspector el color, la textura, la apariencia y sentir su olor para saber si está en buen estado.

Si compras fruta y verduras debes lavarlas con cuidado para retirarles la tierra y otros microbios que no vemos a simple vista. Luego, desinfectalas sumergiéndolas en un recipiente lleno de agua con 4 gotas de cloro por cada litro de agua. Déjalo reposar durante 20 minutos, luego escúrralas con un colador limpio. Es importante que las consumas cocinadas, sobre todo las que crecen al ras del suelo.



#### HERVIDOS ES MEJOR

Una forma de prevenir las Enfermedades Diarreicas Agudas es con una cocción adecuada de los alimentos. Si vas a cocinar carne, pollo y pescado, estos estarán listos cuando sus jugos y las partes internas de su piel no tengan color rosado. Es decir, cuando estén bien cocidos.

En el caso de las sopas y guisos, hay que cocinar los alimentos a punto de hervir y que se mantenga hirviendo durante cinco minutos.

Lo mismo sucede con el huevo, se recomienda cocinarlo en agua hirviendo por 10 minutos.

**Solo a temperaturas altas, los microbios no pueden reproducirse.**

#### RECUERDA:

De nada sirve que mantengas en buen estado los alimentos, los hiervas y laves con cuidado, si es que no te lavas las manos de manera correcta.



## Promoviendo hábitos saludables

### En el barrio

Recuérdale a las vecinas lo importante que es separar la carne, el pollo y el pescado crudos de los demás alimentos, aún durante las compras, así evitarán que sus jugos puedan contaminar otros alimentos crudos, como las frutas y verduras.

### En la comunidad

Si estás en un lugar donde no tienes agua ni jabón, puedes usar alcohol en gel y frotar tus manos. De esta forma, estarás protegido ante los microbios que nos rodean. Pero recuerda que si bien estos desinfectantes pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios en las manos, no eliminan todos los tipos de microbios.

**Y no olvides  
de lavarte también  
las uñas  
la palma y el dorso  
de tu mano.**



**Vecina, yo siempre separo las carnes crudas de las frutas y verduras para no contaminarlas.**



### En el hogar

Debemos acostumbrarnos a lavarnos las manos con bastante regularidad. Este hábito se aprende desde que somos pequeños y generalmente lo copiamos de nuestros padres. Si tienes hijos pequeños, conviértete en su ejemplo. Explícales por qué es bueno lavarse las manos y enséñales cómo deben de hacerlo; tendrás hijos más sanos.

### En el trabajo

Si tu trabajo implica estar en la calle y no tienes a la mano agua y jabón usa un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga como mínimo un 60 % de alcohol. Los desinfectantes de manos a base de alcohol pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios en las manos.

**IMPORTANTE: el lavado de manos es el hábito que te protege y cuida de muchas enfermedades y bacterias, y no es reemplazado por nada.**

### MANOS LIMPIAS EN LOS COLEGIOS

Es importante fortalecer la promoción del lavado de manos en los colegios; por ello, en el marco del Plan de Salud Escolar; se ha capacitado en el tema de lavado de manos a 14 facilitadores nacionales y 108 regionales, quienes han capacitado a 659 profesionales de salud de todas las regiones y 5,269 docentes del ámbito de las instituciones educativas del Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma.

**No importa el color  
o aroma. El jabón te  
ayuda a tener las  
manos limpias.**



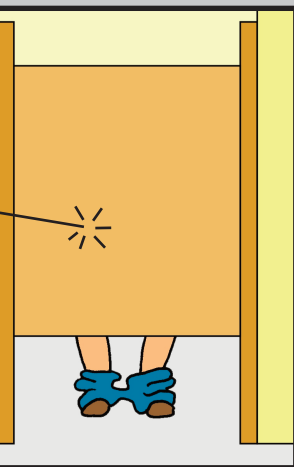


# Cápsulas

## Test

**AL LECTOR:**  
¿Qué enfermedades  
puedes prevenir  
con el lavado  
de manos?

Uf, ese calentao  
me cayó bomba.  
De aquí me  
rehidrato  
y después  
corriendo al  
establecimiento  
de salud.



### Ojo con lo que comes

Si estás mal del estómago y presentas diarrea, toma agua hervida o clorada (2 gotas de lejía por cada litro) para no deshidratarte. También puedes tomar suero de rehidratación oral o bebidas rehidratantes. Ten en cuenta que si necesitas prepararte tus alimentos debes lavarte bien las manos con agua y jabón para no contaminarlos. Es importante que acudas a un establecimiento de salud para que te indiquen el tratamiento a seguir.

### Cuidado con la basura

Si quieres que tu barrio esté limpio y se evite la aparición de roedores e insectos,

como las cucarachas, bota la basura todos los días. Colócala en

Gracias  
por cuidar  
la vecindad  
ahora a lavarse  
las  
manos



### Dónde obtengo mayor información:

Llama gratis desde un teléfono fijo o público a INFOSALUD 080010828, las 24 horas del día de lunes a domingo.

bolsas cerradas en los lugares y horarios indicados por tu municipio, para que puedan ser recogidas cuando pase el camión de la basura. Luego, no olvides lavarte las manos.

### No coma comida guardada

Para evitar las enfermedades diarreicas es importante tener cuidado con lo que come. Consuma alimentos en buenas condiciones de higiene y de reciente preparación, si no puede cocinar todos los días y acostumbra guardar la comida en la refrigeradora, tome en cuenta que no debe estar guardada tanto tiempo. Coma los alimentos dentro de los dos o tres días después de que han sido preparados hirviéndolo hasta la temperatura de ebullición. Recuerda que no importa lo bien que hayas guardado la co-

mida, si es que al momento de comer, estás con las manos sucias.

### Participación masiva

Alrededor de 7 mil personas participaron de 95 actividades de lavado de manos organizadas por el Ministerio de Salud. Se realizaron durante los tres primeros meses del año, en diferentes espacios públicos, entre estos mercados, iglesias, piscinas, instituciones educativas, complejos deportivos, sala de espera de establecimientos de salud.

### DATO

Los 15 de octubre de cada año están consagradas a conmemorar el Día Mundial del Lavado de Mano y se inició en el año 2008 como una iniciativa de la Alianza Global entre los Sectores Público y Privado para Promover el Lavado de Manos y está respaldada por varias instituciones gubernamentales e internacionales y organizaciones de la sociedad civil, compañías privadas e individuos de todo el mundo.