

## ¿Cansada de Estar Enferma?

¿Qué diría usted si le dijeran que hay una manera barata y fácil de prevenir los resfriados y la influenza? ¿Qué daría usted por eso? ¡Pues, en realidad sí hay tal cosa! Es simplemente lavarse las manos. Vale la pena aprender y usar la manera correcta de lavarse las manos. En un estudio reciente, los niños que se lavaron las manos de la manera correcta tuvieron un 24 por ciento menos de días de enfermedad debidos a enfermedades del sistema respiratorio y un 51 por ciento menos días de enfermedad debidos a malestares estomacales. El lavarse bien las manos es la mejor defensa contra las enfermedades para los adultos al igual que para los niños, de acuerdo con los estudios de los Centros de Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés).

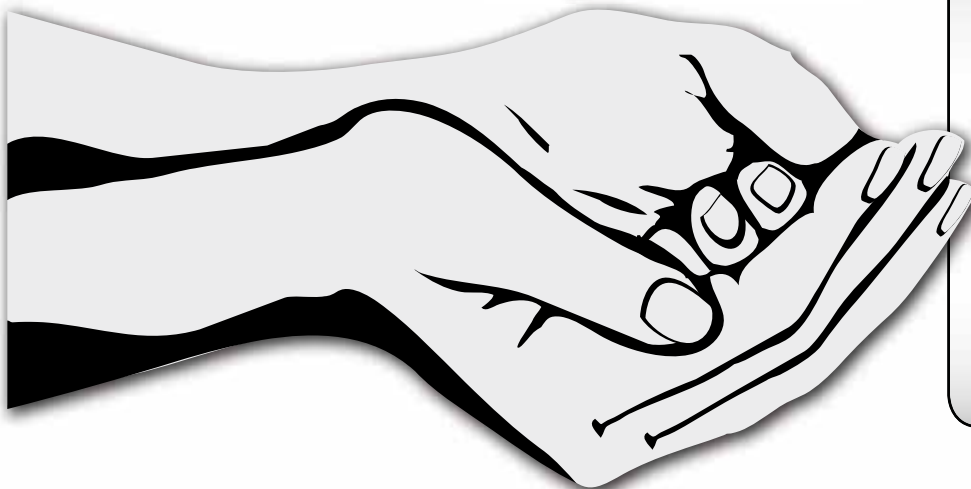
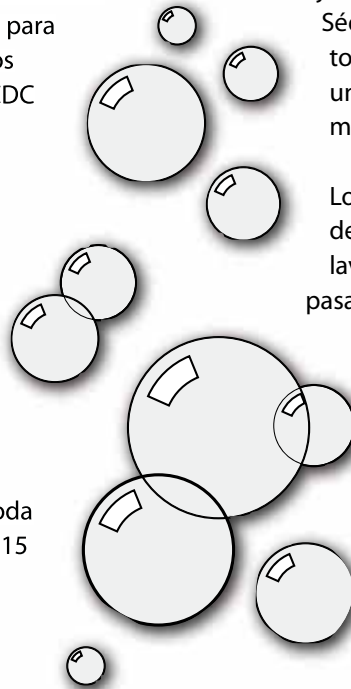
Los CDC han desarrollado directrices sobre cómo se deben lavar correctamente las manos: abra el grifo y ajuste la temperatura del agua a caliente, mójese bien las manos y las muñecas. Con las manos mojadas, aplíquese una pequeña cantidad de jabón líquido (como del tamaño de una moneda de 25 centavos). Restriéguese bien las manos hasta que el jabón esté espumoso. Restriéguese bien toda la superficie de las manos con el jabón por 15 segundos. Para marcar el tiempo, cante "Cumpleaños Feliz" o "el Abecedario" mientras se lava las manos. Hacer esto le

tomará como 15 segundos – el tiempo necesario para lavarse muy bien las manos. El restregarse vigorosamente le ayuda a remover todos los gérmenes. Los gérmenes se saben esconder, de modo que lávese bien entre los dedos, alrededor y debajo de los anillos, alrededor de las cutículas, y debajo de las uñas, también las palmas y las partes superiores de las manos. Enjuáguese bien las manos bajo la corriente de agua caliente. La corriente de agua lava los gérmenes. Apunte los dedos hacia abajo para que los gérmenes no suban por sus brazos.

Deje correr el agua mientras se seca para lavar bien el lavabo.

Séquese bien las manos con una toalla limpia o con toallas de papel. Cierre el grifo usando la toalla como una barrera protectora entre la llave del grifo y sus manos. Recuerde que las manos sucias abrieron el grifo.

Los recipientes para agua o las toallitas húmedas desechables no se deben usar como sustituto para un lavado de manos con agua y jabón. Los gérmenes se pasan de las manos sucias a los recipientes para agua. Si no hay una corriente de agua para lavarse, tal como ocurre si hay un cierre general, las toallitas desechables se pueden usar de forma provisional hasta que las manos se puedan lavar bajo una corriente de agua y con jabón. Si debe usar recipientes para el lavado de las manos, asegúrese de limpiarlos y desinfectarlos bien después de cada uso.



En un estudio, los niños que se lavaron bien las manos tuvieron un 24 por ciento menos de días de enfermedad.

# ¿Cuándo Se Deben Lavar Las Manos?

La mejor respuesta para esta pregunta es **CON FRECUENCIA**. Esto se debe a que los gérmenes que causan las enfermedades se pueden transferir a los alimentos, a las superficies, y a las personas. Recuerde lavarse las manos todos los días cada vez que haga cualquiera de las siguientes actividades:

- Antes, durante, y después de la preparación de los alimentos
- Antes de comer
- Después de usar el servicio sanitario
- Después de toser o estornudar
- Después de cambiar un pañal o de ayudarle a un niño a ir al baño
- Después de trabajar o de hacer cualquier actividad afuera
- Después de manipular dinero
- Después de preparar o de sacar la basura
- Después de acariciar a una mascota
- Después de trabajar o de jugar
- En cualquier momento en que las manos tengan contacto con flujos corporales (goteo nasal, ojos llorosos, saliva); por ejemplo, después de limpiarle a un niño la nariz o la boca.
- Con mayor frecuencia si hay alguien enfermo en la casa
- Cuando las manos estén sucias por cualquier otro motivo

Es posible que usted sienta que está repitiéndose cada vez que les recuerde a sus niños que deben lavarse las manos antes de comer o en cualquier otro momento en el cual es recomendable hacerlo, pero es un mensaje que vale la pena repetir. El lavarse las manos con frecuencia es la mejor manera de prevenir que los gérmenes se dispersen y de evitar que sus niños se enfermen.

## Gérmenes de Sorpresa en el Hogar

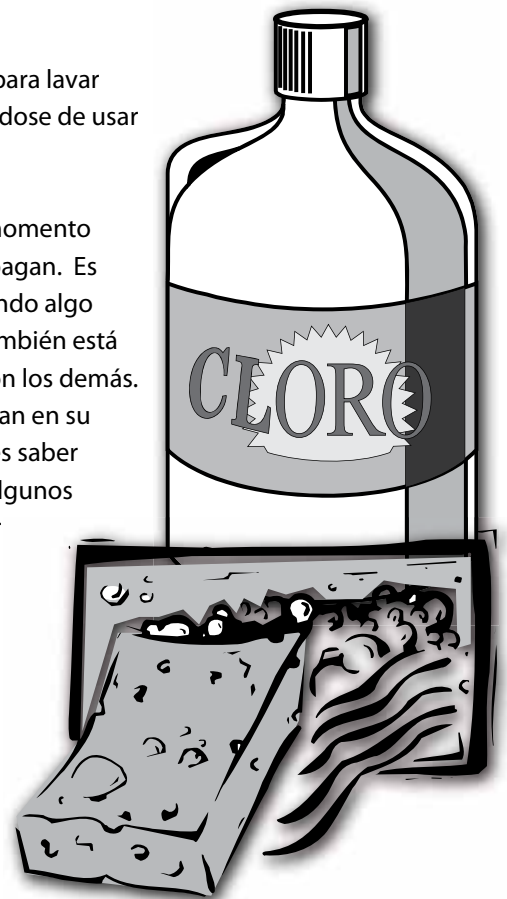
La mayoría de las personas se sorprenden al aprender que nuestras manos recogen más gérmenes después de comer que después de haber usado un servicio sanitario público.

Pero esto tiene sentido si usted conoce los hábitos de los gérmenes. El lugar más infectado de gérmenes en su hogar es la cocina. Los peores culpables son la esponja para lavar platos y la toalla para secarlos, seguidos muy de cerca por la llave del agua. Colonias de bacteria con una población total que excede los cincuenta millones pueden vivir en una sola esponja sucia. ¡Y piense que eso es lo que usted usa para limpiar!

Una forma de matar los gérmenes que habitan su esponja es remojarla por un minuto en una solución de cloro y agua (1 cucharada de cloro en un cuarto de galón de agua) después de cada uso. Otra opción es hervirla por tres minutos. Lavarla en un lavaplatos o ponerla en el microondas no es tan efectivo.

Usted puede lavar las toallitas para lavar platos en la lavadora, asegurándose de usar cloro y agua bien caliente.

La limpieza del hogar es otro momento en el que los gérmenes se propagan. Es posible que usted esté recogiendo algo más que la ropa sucia, usted también está compartiendo los gérmenes con los demás. Una vez que los gérmenes entran en su hogar lo que le puede ayudar es saber dónde les gusta esconderse. Algunos virus y bacterias pueden vivir de veinte minutos a dos horas en las superficies del hogar. Los teléfonos, los pomos o tiradores de las puertas, y los interruptores de luz son algunos de los lugares favoritos de los gérmenes. Limpie estas áreas cuidadosamente y lávese bien las manos al terminar.



PENNSTATE



College of Agricultural Sciences  
Cooperative Extension

Supported by funds from the Pennsylvania Department of Public Welfare,  
Office of Child Development and Early Learning.

This publication is available in alternative media on request.

Penn State is committed to affirmative action, equal opportunity and the diversity of its work force.

Developed by the Penn State Better Kid Care Program  
253 Easterly Parkway, State College, PA 16801 • Phone: 1-800-452-9108 • Website: [betterkidcare.psu.edu](http://betterkidcare.psu.edu).

Dr. James E. Van Horn, Better Kid Care Program Director, Lyn Horning, Assistant Director of Programs