



Reunión semanal sobre seguridad

Muéstrame la Ciencia: ¿Por qué Lavarte las Manos?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), mantener las manos limpias es uno de los pasos más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y propagar gérmenes a otros. Muchas enfermedades y afecciones se propagan por no lavarse las manos con jabón y agua corriente limpia.

Cómo los Gérmenes Llegan a las Manos y Enferman a las Personas

Las heces (caca) de personas o animales son una fuente importante de gérmenes como Salmonella, E. coli 0157 y norovirus que causan diarrea, y pueden propagar algunas infecciones respiratorias como el adenovirus y la enfermedad de manos, pies y boca. Este tipo de gérmenes pueden llegar a las manos después de que las personas usan el baño o cambian un pañal, pero también de maneras menos obvias, como después de manipular carnes crudas que tienen cantidades invisibles de caca de animal. Un solo gramo de heces humanas, que es aproximadamente el peso de un clip, puede contener un billón de gérmenes. Los gérmenes también pueden llegar a las manos si las personas tocan cualquier objeto que tenga gérmenes porque alguien tosió o estornudó sobre él, o porque fue tocado por algún otro objeto contaminado. Cuando estos gérmenes llegan a las manos y no se eliminan, pueden transmitirse de persona a persona y enfermar a las personas.

Lavarse las Manos Previene Enfermedades y la Propagación de Infecciones a Otras Personas

Lavarse las manos con jabón elimina los gérmenes de las manos y, por lo tanto, puede prevenir infecciones.

Las personas se tocan con frecuencia los ojos, la nariz y la boca sin siquiera darse cuenta. Los gérmenes pueden entrar en el cuerpo a través de los ojos, la nariz y la boca y enfermarnos.

Los gérmenes de las manos sin lavar pueden entrar en los alimentos y bebidas mientras las personas los preparan o consumen. Los gérmenes pueden multiplicarse en algunos tipos de alimentos o bebidas, bajo ciertas condiciones, y enfermar a las personas.

Los gérmenes de las manos sin lavar pueden transferirse a otros objetos, como pasamanos, mesas o juguetes, y luego transferirse a las manos de otra persona.

Por lo tanto, eliminar los gérmenes mediante el lavado de manos ayuda a prevenir la diarrea y las infecciones respiratorias e incluso puede ayudar a prevenir infecciones de la piel y los ojos.

Enseñar a las personas sobre el lavado de manos les ayuda a ellos y a sus comunidades a mantenerse saludables. Educación sobre el lavado de manos en la comunidad:

- Reduce el número de personas que se enferman de diarrea de un 23-40%;
- Reduce la enfermedad diarreica en personas con sistemas inmunitarios debilitados de un 58%;
- Reduce las enfermedades respiratorias, como los resfriados, en la población general de un 16-21%; y

- Reduce ausentismo por enfermedad gastrointestinal en escolares de un 29-57%.

Lavarse las manos con jabón podría proteger aproximadamente a 1 de cada 3 niños pequeños que se enferman de diarrea y a casi 1 de cada 5 niños pequeños con infecciones respiratorias como la neumonía.

Aunque las personas de todo el mundo se lavan las manos con agua, muy pocas usan jabón para lavarse las manos. Lavarse las manos con jabón elimina los gérmenes de manera mucho más efectiva.

Las tasas globales estimadas de lavado de manos después de usar el inodoro son solo un 19%.

Por último, lavarse las manos ayuda a combatir el aumento de la resistencia a los antibióticos porque la reducción de la cantidad de antibióticos que usan las personas reduce la probabilidad de desarrollar resistencia a los antibióticos.

***¡MANTENTE LIMPIO, MANTENTE SALUDABLE! ¡SIMPLEMENTE LÁVESE
LAS MANOS CON JABÓN!***

