

El lavado de las manos y la salud

[Narrador: Alberto Hauffen:] Los contagios de organismos patógenos que resultan en resfriados, o influenza, causan unas 200,000 hospitalizaciones en Estados Unidos durante la temporada invernal. Según una experta de la Universidad de California, los contagios podrían evitarse considerablemente con la medida más básica e importante de higiene personal: el lavado de manos.

[Christine Bruhn, Especialista en seguridad alimentaria, Extensión Cooperativa de la Universidad de California:] Ayuda a proteger a su familia no sólo de los resfriados o influenza típicos de esta temporada, sino contra todo tipo de enfermedades causadas por la contaminación bacterial.

[Narrador:] Según Bruhn, los niños son los más propensos a contagiarse con todo tipo de virus y bacterias que pueden enfermarles. Por eso se recomienda inculcárseles la higiene desde los primeros años de vida.

[Christine Bruhn] Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades indican que la medida más básica e importante que la gente puede hacer para prevenir enfermedades es lavarse muy bien las manos y con mayor frecuencia. Debe secarse las manos con una toalla limpia, para asegurarse de que no contenga bacterias de alguien que la haya usado antes. O use toallas desechables de papel. Es importante secarse bien las manos porque las bacterias se desarrollan donde hay humedad. Si sólo se lava las manos y deja que se sequen sólo con el aire, las bacterias se reproducen con mayor facilidad. Así que debe secarse muy bien las manos porque eso es muy importante para proteger la salud de su familia.

[Narrador:] Por eso se han creado campañas especiales para inculcar en los niños la importancia del lavado de manos. Como ejemplo, usa la tradicional tonadilla de cumpleaños, que cantada un par de veces equivale a los 20 segundos que se recomienda como mínimo al frotarse las manos con agua y jabón. El lavado de manos es algo que se usa como rutina en las clases del programa de educación de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California.

[Christine Bruhn] Primero que nada, asegúrese de lavarse las manos siempre que vaya a comer o preparar alimentos. Láveselas con agua y jabón y frótese bien las partes entre los dedos y la parte superior de la mano por no menos de 20 segundos. Luego séquelas bien con una toalla limpia.

[Narrador:] La especialista en seguridad alimentaria recalca que los organismos patógenos están presentes en cualquier sitio. Y, sin las medidas de higiene adecuadas, pasan a los alimentos. En otras palabras, la falta de higiene y los contagios van de mano en mano. Y esto puede resultar en hospitalizaciones.

[Christine Bruhn] Podría ser por unas cuantas horas o días. Pero también podría resultar tan grave que tengan que hospitalizarnos; y las consecuencias quizás sean mucho peor.

Cierre: Aprenda más acerca de la contaminación bacterial en el sitio Web en español de la UC, <http://espanol.ucanr.org>.