



SABÍAS QUE...

Nunca antes un acto tan simple, sencillo y cotidiano ha podido salvar tantas vidas

LAVARSE LAS MANOS

¿Sabía usted que existe un "Día Mundial del Lavado de Manos"? Pues sí, existe y fue decretado en el año 2008, mucho antes del coronavirus, por la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud, principalmente, para fomentar en los niños la importancia de esta sencilla pero efectiva costumbre que salva vidas todos los años.

Cifras oficiales indican que las enfermedades diarreicas y las infecciones respiratorias, relacionadas directamente a la prevención a través del lavado de manos, cobran la vida de 3,5 millones de niños al año en todo el mundo, tanto en países en desarrollo como en los industrializados.

El Día Mundial del Lavado de Manos se celebra cada 15 de octubre en más de 70 países, y su objetivo primordial es "hacer del lavado de manos un hábito", porque se trata de la manera más efectiva y económica de evitar enfermedades de todo tipo.

Por muy exagerado que parezca, una persona cualquiera se expone diariamente a decenas sino a cientos de gérmenes, bacterias y virus que fácilmente la podrían matar, y si esto no sucede, es porque el sistema inmunológico del cuerpo humano batalla a cada segundo con estas amenazas externas para mantenernos con vida. Algo que quizás no sea tan difícil de creer ahora que padecemos el coronavirus.



Esta simple realidad médica o sanitaria, como quieran llamarla, fue una de las bases en la trama de la novela "La guerra de los mundos" escrita en 1898 por Herbert George Wells, y que muchos de ustedes seguro recordarán perfectamente en su versión cinematográfica, la cual fue protagonizada por Tom Cruise en el 2005. La trama de la novela narra como el mundo es invadido por fuerzas marcianas, que a pesar de su inmensa superioridad en armas y tecnología, son completamente aniquiladas por las bacterias que pululan en el medio ambiente. Los alienígenas, al no contar con un sistema inmunológico como el nuestro, sucumbieron rápidamente ante la "contaminación" terrestre.

Regresando a la sencilla y benéfica costumbre de lavarse las manos, la UNICEF explica: "El principal mensaje que queremos hacer llegar es la importancia del lavado de manos, pero no cualquier enjuague rápido: es importante lavarse las manos correctamente con agua y jabón en momentos clave del día. Estos momentos clave son: antes de cocinar o preparar alimentos, antes de comer y después de ir al baño o de limpiar a un bebé".

Si alguna vez escuchó aquello de que el teclado de su computadora, el teléfono celular o el control remoto de la televisión tiene más gérmenes y bacterias que la taza del inodoro, créalo, porque es estrictamente cierto según han demostrado numerosos estudios.

Luego de leer este dato, con seguridad se estará realizando dos preguntas que podemos resumir en una sola: ¿cómo y por qué estos objetos se encuentran más contaminados que la taza del inodoro? Y las respuestas son bastante sencillas: todos estos objetos se contaminan porque generalmente los tocamos con las manos sucias y (casi) nunca los limpiamos, mientras que la taza del inodoro la desinfectamos constantemente.

En otras palabras, nuestras manos son el transporte que utilizan bacterias, virus, microbios, gérmenes, hongos y parásitos para ingresar en nuestro cuerpo, porque ninguno de ellos puede atravesar la piel pero sí ingresan al organizamos por nariz, ojos y boca, cuando nos tocamos estas partes con las manos sucias.

Por: MARIO CASTRO GANOZA



CÓMO LAVARSE LAS MANOS



1 MOJARSE LAS MANOS



2 APLICARSE JABÓN



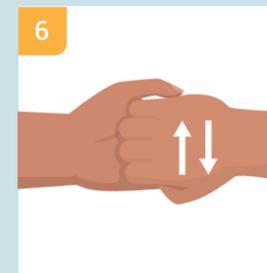
3 FROTARSE LAS MANOS PALMA CON PALMA



4 ENJABONARSE LA PARTE SUPERIOR DE LAS MANOS



5 FROTARSE BIEN ENTRE LOS DEDOS



6 FROTAR EL DORSO DE LOS DEDOS CONTRA LA PALMA DE LA OTRA MANO



7 LAVAR BIEN LOS PULGARES



8 LAVAR LAS PUNTAS DE LOS DEDOS APOYÁNDOSE EN LA PALMA DE LA OTRA MANO



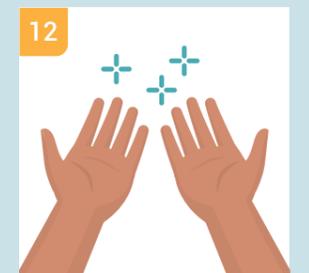
9 ENJUÁGÜESE LAS MANOS



10 SECAR CON UNA TOALLA DE UN SOLO USO



11 USAR LA TOALLA PARA CERRAR EL GRIFO



12 TUS MANOS ESTÁN LIMPIAS

Según diversos estudios, la mano humana puede llegar a albergar hasta 150 especies distintas de bacterias, de las 4,700 que pueden adherirse a esta parte del cuerpo. Un grupo de estas bacterias viven constantemente en nuestras manos formando la flora natural de las mismas, y son inofensivas a nuestra salud, pero existe otros grupo, el mayoritario, que llega a nuestras manos a través del aire o por contacto con superficies sucias. Esas son las que hay que eliminar. Lavarse las manos como una medida de higiene y prevención, es una práctica que se remonta a 1846 (hace solo 174 años),

TRES TIPOS

Existen tres tipos de lavado de manos: el primero es el normal que realiza la gente común y corriente con agua y jabón; el segundo es el lavado de manos clínico que realiza el personal de salud en general en el cual se usan un jabón especial y luego un desinfectante; y el tercero es el lavado de manos quirúrgico, igual pero más minucioso que el anterior, y que realiza todo aquel que ingresa a una sala de operaciones.

cuando el médico húngaro Ignaz Semmelweis descubrió que lavarse las manos reducía las muertes por infección en mujeres parturientas.

Semmelweis trabajaba en el Hospital General de Viena (Austria), y se percató de que las mujeres que daban a luz en el pabellón atendido por parteras, era mucho menor a las muertes que se producían en otro pabellón del nosocomio atendido por médicos. Posteriormente, el galeno observó que mientras que las parteras solo atendían a las mujeres gestantes, los médicos acudían a la sala de parto luego de haber realizado otras labores, entre ellas autopsias, y pasaban de una a otra labor sin lavarse las manos.

A causa de sus investigaciones, Semmelweis instaló un lavadero de manos en la entrada de las salas de parto, y dio instrucciones para que todos los médicos se lavaran antes de acudir a un parto. En pocos meses, la medida redujo la tasa de mortalidad de las parturientas del 18% a 1% en el pabellón atendido por los médicos. ■