



LAVADO DE MANOS: ¿POR QUÉ Y PARA QUÉ?

El lavado de manos es uno de los hábitos más importantes de nuestro día a día; y es esencial que desde pequeños se inculque para que lo adopten con facilidad a lo largo de su vida. Los niños son un grupo vulnerable a contraer enfermedades infecciosas ya que la mayoría del tiempo están en contacto con juguetes, el piso, superficies, mascotas, alimentos, etc. que pueden contener algún microorganismo dañino, aunque visiblemente no tengan suciedad.

Sin duda, el lavarse las manos es una de las maneras más sencillas y económicas de que tanto tu pequeño como la gente que lo rodea, se protejan de enfermedades que puedan ser causadas por virus, bacterias o parásitos propios del entorno en el que vivimos. El tipo de enfermedades que se pueden prevenir si se tiene una correcta higiene de lavado de manos pueden ir desde una pequeña infección hasta la prevención de alguna diarrea aguda, enfermedades de la piel u ojos, hepatitis A o enfermedades respiratorias como el resfriado común. Si un niño se contagia y no tiene un correcto hábito de lavado de manos, es probable que la familia se contagie en cuestión de días.

Es necesario que el lavado de manos se realice de manera frecuente a lo largo del día sin importar de sus actividades cotidianas, sin embargo, existen momentos en los que será clave; esto será antes y después de entrar en contacto con las posibles fuentes contaminadas. Algunos de estos momentos claves son antes y después de ir al baño, al preparar o manipular alimentos y antes de comer, ya que las manos sucias pueden contaminar los alimentos mediante la transmisión de algún microorganismo. Igualmente es de suma importancia que después de jugar, tanto en el exterior como dentro de casa, igual se laven las manos por haber estado en contacto con superficies o juguetes contaminados. Si tu pequeño estornudó o tosió y se cubrió con sus manos, o estuvo en contacto con algún animal/ mascota también debe de lavarse las manos.

Así como es de importante lavarse las manos constantemente, es importante enseñarle a tus pequeños a hacerlo de la manera correcta. Algunos de los consejos para esto son usar agua tibia o fría (evitar el agua caliente), el jabón que use de preferencia que sea antibacteriano, pero si no cualquier jabón para manos cumplirá con su función. Asegurarse que el jabón haga espuma en ambas caras de las manos, entre los dedos, alrededor de las uñas y hasta las muñecas, frotando las manos por aproximadamente 50 segundos; para posteriormente secar las manos con una toalla limpia.

No será difícil que tu pequeño aprenda a hacerlo con el método correcto; enséñale y practícalo a la par para que le sea más fácil imitar el proceso. Recuerda siempre recalcarle la importancia de mantener unos hábitos de higiene saludables en todo momento. De esta manera tus pequeños y la familia completa tendrán menor probabilidad de contraer alguna infección o enfermedad.