

# PREVENCIÓN DE LA GRIPE PANDÉMICA:

**El mejor consejo es “agua y jabón”.**



**Con todo lo que se dice acerca de una pandemia de gripe,** es bueno saber que la medida más simple puede ayudarle a estar seguro.

No necesita una receta (ni la temida nota de referencia de su médico). Es tan sencillo para una persona de 50 años como para un niño de 10, y es gratis. En efecto, puede ayudar a combatir algo más que la gripe.

Esto es lo que debe hacer: busque un lavabo, tome jabón y lávese las manos. ¿Parece demasiado sencillo para ser verdad? Lo cierto es que mamá tenía razón: lavarse las manos es bueno para la salud. Los virus pueden sobrevivir en las manos durante horas, y lavárselas en forma regular ha demostrado ser un método que ayuda a disminuir las posibilidades de enfermarse.

Probablemente, esté pensando “¡Claro que me lavo las manos!”. Pues bien, no queremos



pincharle la burbuja (jabonosa), pero muchos de nosotros somos culpables de pasar el lavabo por alto. De acuerdo con una encuesta patrocinada por la Sociedad Estadounidense de Microbiología (American Society for Microbiology), el 91% de los adultos dice que siempre se lavan las manos después de usar un baño público, pero se observó que solo el 83% realmente lo hace. Solo el 32% dice que se lavan las manos después de toser o estornudar, lo que significa que ya es hora de reemplazar el “Salud” con “¡Lávese las manos!”.

Para ilustrar la importancia que puede tener algo tan insignificante como lavarse las manos, en 2005, los trabajadores de la salud en Karachi, Pakistán, educaron a los residentes acerca del lavado de las manos y repartieron jabones en forma gratuita. Los resultados fueron asombrosos. Los casos de impétigo, una infección cutánea contagiosa, disminuyeron en un 34%, la diarrea en un 53% y la neumonía en un 50%.

A continuación se encuentran algunos consejos: lávese las manos con agua caliente y jabón durante, al menos, 20 segundos (cante el “Feliz Cumpleaños” dos veces) y, si es posible, use la toalla para cerrar el grifo. Si no tiene agua y jabón a la mano, puede usar un gel a base de alcohol.

Y si evitar enfermedades no es suficiente para convencerlo de lavarse las manos, solo piense en lo orgullosa que se sentiría su mamá.

