

¿ESTÁ PREPARADO?



Get Ready

www.aphagetready.org

Un asunto familiar: guía para padres y personas a cargo del cuidado acerca del lavado de manos

Las familias comparten prácticamente todo: comidas, tareas, ropa, automóviles, computadoras, celebraciones... y microbios. En esta situación de vida tan cercana, puede ser fácil pasarse microbios que causan enfermedades en la mesa a la hora de cenar, traerlos a casa después de la práctica de fútbol y arroparlos a la hora de dormir. Sin embargo, ese no tiene por qué ser el caso. Este año, cree una nueva tradición familiar para ayudar a sus hijos a mantenerse sanos: lavarse las manos.



Datos familiares

Gran parte del tiempo, las enfermedades como la gripe o un resfriado se transmiten de una persona a otra cuando estornudamos o tosemos. Sin embargo, los microbios también pueden propagarse cuando tocamos las mismas superficies que un familiar que está enfermo, como un escritorio, la perilla de una puerta o la mesada de la cocina. Estos virus y bacterias pueden vivir en las manos y en las superficies durante horas.

Por desgracia, los niños son increíblemente buenos a la hora de transmitir microbios y bacterias y, muchas veces, los llevan a sus casas junto con la tarea escolar. Y con las ajetreadas agendas familiares y tantas distracciones divertidas, puede ser difícil hacer que los niños, especialmente los más pequeños, se tomen el tiempo para lavarse las manos. Pero, bien vale la pena.

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), se pierden casi 22 millones de días escolares año a año solo por el resfriado común. Por suerte, un lavado de manos adecuado marca la diferencia.

Los estudios han demostrado que los niños de la escuela primaria que usan las técnicas adecuadas de lavado de manos pierden menos días de escuela que los niños que no lo hacen. Y, además de prevenir un feo resfriado o un caso de gripe, los estudios también han demostrado que el lavado de manos adecuado puede prevenir que los niños contraigan enfermedades relacionadas con la neumonía, infecciones diarreicas y algunas infecciones de la piel.



Tome la iniciativa

Para hacer del lavado de manos un asunto familiar, es importante que usted tome la iniciativa. En otras palabras, conviértase en un modelo de conducta para sus pequeños con respecto al lavado de manos. Después de todo, los padres y las personas a cargo del cuidado también pueden compartir microbios.

El lavado de manos parece sencillo (y lo es), pero al seguir algunos métodos comprobados, puede maximizar los beneficios de tener manos limpias

para usted y su familia. He aquí los detalles: Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos o, para hacerlo más divertido para los niños, cante la canción de “Feliz cumpleaños” dos veces. No se olvide de lavarse más que solo las palmas de las manos; los microbios pueden estar debajo de las uñas o en el dorso de las manos y alrededor de la muñeca.

Siempre lávese las manos antes, durante y después de preparar alimentos; esta rutina también puede reducir las enfermedades que se transmiten a través de los alimentos para usted y su familia. Asimismo, lávese las manos después de jugar con la mascota de la familia o de manipular sus desperdicios, después de sacar la basura, si está cerca de una persona enferma y, por supuesto, después de usar el baño.

¿Está lejos de casa? Considere llevar un frasco pequeño de desinfectante para manos a base de alcohol para cuando no disponga de agua y jabón.



Estar sano es divertido

Desde la perspectiva de un niño, el lavado de manos puede parecer solo una tarea más. Por eso, haga que el lavado de manos sea una experiencia agradable.

Compre un jabón especial, con forma divertida, solo para los niños. Tenga bancos coloridos cerca de los lavabos de modo que los más pequeños puedan alcanzar el grifo fácilmente. Cuénteles historias acerca del lavado de manos; hay una serie de libros infantiles acerca de la importancia de tener las manos limpias. Cree sus propias canciones de 20 segundos de duración sobre el lavado de manos y haga que la familia cante a coro al momento de lavarse las manos.



Tener las manos limpias es bueno para toda la familia. Se trata de una tradición familiar que puede mantener la salud de sus hijos durante mucho tiempo en el futuro.



www.aphagetready.org



800 I Street, NW • Washington, DC • 20001-3710
202-777-APHA • www.aphagetready.org • getready@apha.org

The Get Ready hand-washing campaign is supported by a grant from the Colgate-Palmolive Company.