

Lo mejor sigue siendo el agua y el jabón.

La vigencia de las cosas simples.

Dra. Liliana Clara, Infectóloga, Presidente del Comité de Control de Infecciones Hospital Italiano en Buenos Aires

El lavado de manos bien realizado es un hábito cotidiano y una eficaz medida de prevención. Por otra parte, en invierno, se puede evitar la propagación de gérmenes con acciones sencillas como, por ejemplo, evitar compartir el mate.

Lo mejor sigue siendo el agua y el jabón.

Está demostrado que el lavado de manos con agua y jabón es una de las medidas más efectivas y económicas para prevenir enfermedades diarreicas y respiratorias, especialmente severas en niños menores de cinco años. Incorporar este sencillo hábito puede ayudar a salvar tantas vidas como lo hace una vacuna u otra intervención médica.

El agua con jabón permite friccionar, quitar la suciedad y las bacterias al mismo tiempo que interrumpe la transmisión de gérmenes. Además, este tipo de lavado de manos puede disminuir, por ejemplo, las infecciones de piel u ojos, la gripe, el resfrío y la parasitosis intestinal. **No sirve el lavado con agua sola.** Es importante restregar correctamente lavando tanto la palma como el dorso de las manos.

Cuándo lavarse las manos con agua y jabón

Antes de	Después de
Preparar la comida	Utilizar el inodoro.
Sentarse a comer	Manipular pañales o excretas.
Manipular objetos como mamaderas o chupetes	Limpiarse mucosidades nasales o contener la tos.
Alimentar a los bebés y niños	Manipular carnes o verduras en la cocina.
	Acariciar o jugar con mascotas

Los jabones antibacterianos, cada vez más promocionados como tales o incorporados en aerosol para aplicar sobre superficies y jabones, juguetes, tablas de picar, telas, etc.) no han demostrado ser mejores que el lavado con agua y jabón e, incluso, destruyen bacterias útiles para proteger nuestra piel. También se comprobó que pueden aumentar la resistencia a antibióticos. Igualmente vale aclarar que algunos de éstos son muy útiles en el ambiente hospitalario.

El alcohol en gel puede ser útil en caso de no tener acceso al agua y al jabón pero no debemos reemplazarlos mediante su uso doméstico ya que reseca la piel y es costoso.

La lavandina diluida en una concentración de un vaso de yogur en un balde de 10 litros es suficiente para desinfectar los aparatos de baño, luego de haber sido limpiados con agua y detergente. **No debe mezclarse agua con detergente y lavandina**, ya que desprenden gases tóxicos que anulan su actividad. La lavandina se debería usar lo menos posible en el domicilio ya que de esta forma se contribuye, además, a la protección del medio ambiente.

Cómo evitar diseminar gérmenes al toser

- Cubriendo la nariz y boca con pañuelo, preferentemente descartable
- Manteniendo distancia con otras personas.
- Eliminando rápidamente el pañuelo descartable en el cesto de residuos.
- Lavando las manos luego del contacto con secreciones respiratorias.
- No compartiendo el mate.