



LAVARSE LAS MANOS: UN ARMA CONTRA LOS GÉRMENES



Hoy en clase hablamos de la importancia del papel que desempeña el lavado de manos para prevenir la propagación de muchos tipos de gérmenes. Lavarse las manos es la manera más fácil de reducir el riesgo de propagación de gérmenes que causan enfermedades e infecciones.

Parece simple y obvio que es importante, pero de acuerdo con la Sociedad Americana de Microbiología, mientras que el 97 por ciento de las mujeres y el 92 por ciento de los hombres dicen que se lavan las manos, sólo el 75 por ciento de las mujeres y el 58 por ciento de los hombres realmente lo hacen.

El cincuenta por ciento de los estudiantes de secundaria y preparatoria se lavan las manos, y de ellos sólo el 33 por ciento de mujeres y el ocho por ciento de los varones utilizan jabón. Eso hace que sea aún más importante lavarse las manos ya que muchas personas tocan las manijas de las puertas, las mesas y muchas otras cosas que también tocamos nosotros.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Según el Departamento de Salud de Minnesota y otras organizaciones de prevención de enfermedades, los jabones antibacteriales no son más efectivos que el agua y jabón para matar los gérmenes. Algunos científicos

creen que los jabones antibacteriales podrían, de hecho, contribuir al desarrollo de gérmenes resistentes a los antibióticos. El jabón común es lo que recomiendan muchos profesionales de la salud para su uso en casa. Haga un inventario de los jabones y productos de limpieza en su hogar. ¿Hay jabón disponible en cada lavabo? ¿De qué tipo son?

ELIJA MYPLATE

Lavarse las manos antes, durante y después de preparar los alimentos y antes de comer la comida es muy importante. Cuando se trata de poner comida en su plato recuerde que la mitad de su plato debería tener frutas y verduras y contener una variedad de colores. Utilice MyPlate como una herramienta para ayudarlo a mostrar qué tipo de alimentos debería comer todos los días y la cantidad de esos alimentos que debería comer. Comer una variedad de alimentos de colores de los cinco grupos de alimentos en cada comida ayudará a su cuerpo a mantenerse sano.

Visite la pagina choosemyplate.gov para más información sobre MyPlate.

