



Steve Troxler  
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services  
*Food and Drug Protection Division*

Joseph W. Reardon  
Director

## **La Solución Es Muy Simple: ¿porqué elegir entonces arriesgar la vida?**

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte en su afán de contribuir con el desarrollo de una mejor calidad de vida en la comunidad Hispana en esta ocasión insiste sobre la importancia de lavarse las manos para evitar problemas de salud. Para ilustrar mejor las razones hemos seleccionado dos sucesos que últimamente se han presentado en el país.

### **Estafilococo aureus**

De acuerdo con estudios recientes efectuados en los Estados Unidos, mas de 90,000 Estado Unidenses se enferman gravemente cada año por contraer Estafilococo aureus.

El estudio también afirma que el 85% de las infecciones ocasionadas por esta invasiva bacteria se presentan en los servicios de salud.

Son en realidad varios los estudios que señalan a los centros médicos como una fuente de transmisión del estafilococo aureus. La razón seria que la bacteria se puede transmitir de un paciente a otro; por doctores; enfermeras o, debido a equipos sin esterilizar o mal esterilizados.

**¿La causa?** La causa principal usa principal es, como se puede apreciar, la falta de higiene. El apropiado lavado de las manos y la adecuada limpieza y desinfección de los equipos acabarían en gran parte con el problema.

## **Epidemia en restaurantes de Pensilvania**

Recientemente se ocasionó en Pensilvania una epidemia que afectó a 30 personas, sobre todo estudiantes.

Los oficiales del Buró de salud identificaron que en su mayoría se trataba de estudiantes de un mismo collage que habían comido en restaurantes del área y, que en el transcurso de 3 días habían enfermado.

Los síntomas incluyeron: diarrea, náusea, fiebre, dolor de cabeza, cólicos, dolores musculares, vómitos y, por lo general perduraron por uno o dos días.

**¿Cómo prevenir las enfermedades de origen alimenticio?** Lavar y desinfectar las superficies de alimentos; lavar y desinfectar los equipos con los que se preparan alimentos; lavarse adecuadamente las manos son las tres formas de prevenir este tipo de enfermedades.

El 80% de las enfermedades infecciosas se contagian a través de las manos. No solamente enfermedades como la gripe o el resfrío sino también otras como hepatitis A, meningitis, diarrea infecciosa pueden prevenirse con un adecuado lavado de las manos.

## **¿Cómo lavarnos adecuadamente las manos?**

Las manos se deben lavar vigorosamente durante por lo menos 20 segundos y es importante poner especial atención debajo de las uñas y en las áreas en las que tenemos pelos. Es importante enjuagarnos muy bien las manos con agua caliente y secarlas muy bien con papel toalla o un secador de manos, ya que las bacterias se reproducen por millones en ambientes húmedos y calientes.

## **¿Cuándo lavarnos las manos?**

- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes de comer.
- Después de usar el baño.
- Después de toser o estornudar.
- Luego de cambiar pañales.
- Luego de tocar dinero.
- Después de manipular o sacar la basura.
- Después de acariciar un animal.
- Luego de trabajar o jugar.
- Siempre que estornudamos, lloramos, salivamos y utilizamos las manos para limpiarnos.
- Cuando en casa tenemos una persona enferma.
- Cuando las manos están sucias.

La División de Alimentos y Medicinas viene efectuando experiencias educativas en ferias, colegios, etc. sobre el apropiado lavado de manos. Los resultados que estamos obteniendo nos muestran que, mucha gente, demasiada, queda sorprendida al comprobar que no se lavan bien las manos aunque pensaban que sí lo hacían.

**Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte:  
919-733-7366**