



**Steve Troxler**  
Commissioner

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

**Joseph W. Reardon**  
Director

## **La Salud en tus Manos**

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor a propósito del mes de la Comida Segura, impulsa la campaña "La Salud en tus Manos" y, tiene el propósito de contribuir con ella al bienestar de la comunidad Hispana. La promoción del mes de Septiembre como el mes del Safety Food es un suceso que se viene desarrollando en todo el país.

## **Bajo el Lente del Microscopio**

Los virus, las bacterias, los hongos y otros microorganismos se multiplican por miles en nuestras manos y, lo hacen cada 20 minutos. Se necesita un microscopio muy poderoso para poder observarlas.

Las bacterias viven tanto dentro de ti como sobre tu piel. En tus cuerpo pueden haber tantas bacterias como habitantes tiene el planeta. La mayoría de ellas son inofensivas, pero algunas pueden ser muy peligrosas, se expanden desde tus manos e infectan todo lo que tocas: personas, comida, cosas.

## **Para Disminuir el Riesgo de Enfermarnos**

El propósito principal de lavarnos las manos es eliminar de ellas las bacterias, virus y químicos que pueden ocasionarnos enfermedades.

Lavarnos las manos correctamente nos previene no solo de enfermedades comunes como la gripe o resfríos, sino también de enfermedades mucho mas serias como: hepatitis A, diarreas infecciosas y meningitis.

Los profesionales de la salud concuerdan en que lavarse las manos puede reducir sustancialmente el riesgo de enfermedades. Sin embargo, aunque suena muy simple, mucha gente no tiene esta práctica.

De acuerdo con los estudios efectuados por Centers for Disease Control and Prevention (CDC):

- **Solo dos tercios de los americanos adultos se lavan las manos luego de ir al baño.** Las Mujeres se lavan las manos en un promedio mucho mas alto que los hombres. La comunidad Hispana engrosa ese tercio de personas que no se lavan las manos? No existen estudios al respecto.
- **Uno de cada cuatro adultos no se lava las manos luego de cambiar pañales.** Esto es muy riesgoso pues podemos contagiarnos o contagiar a nuestros otros hijos de enfermedades infecciosas.
- **Los niños que se lavan las manos cuatro veces al día pierden menos clases escolares.** La ausencia escolar debido a problemas estomacales disminuye en un 51%. La ausencia escolar debido a enfermedades respiratorias disminuye en un 24%.

### **De que manera las manos sucias nos causan enfermedades?**

- Una de las formas más comunes de coger un resfriado es sobarnos la nariz o los ojos luego de haber tosido o estornudado. Y, una de las formas mas seguras de contagiar a otras personas nuestras enfermedades es no lavarnos las manos antes de tocarlas, o de tocar los alimentos o superficies que otras personas van a comer o utilizar.
- Los gérmenes se transmiten de nuestras manos a los alimentos siempre que no las lavamos luego de ir al baño. Es importante recordar sin embargo que las heces fecales pueden contagiarnos de enfermedades infecciones muy serias.
- La carne cruda o los alimentos sin cocinarse pueden transmitir gérmenes. Cuando se les cocina matamos los gérmenes, pero si tocamos la carne u otros alimentos mientras estuvieron crudos y preparamos una ensalada sin habernos lavado antes las manos, la ensalada se infectara de gérmenes. Las carnes una vez cocidas ya no serán riesgosas pero las ensaladas podrán enfermarnos
- Nunca ponga la carne cocida en el mismo contenedor donde guardaba la carne cruda sin antes lavarlo. No corte vegetales en la misma tabla de picar en la cual antes corto carne porque se pueden contaminar. Es recomendable tener una tabla de picar para carnes y otra para vegetales o frutas.

## **Cuándo debemos 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.

## **Cómo Lavarnos 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.

## **Una Alternativa Segura**

Cuando no tenemos a disposición agua caliente y jabón es posible usar alcoholes para la limpieza de manos, podemos encontrarlos en tiendas y farmacias. Es bueno recordar que estos alcoholes para limpieza de manos no funcionan en manos que están visiblemente sucias, en esos casos primero necesitamos enjuagarlas antes de usar el alcohol.

Para mayor información comuníquese con la División de Protección de Alimentos y Medicinas  
919-733-7366