



Steve Troxler  
Commissioner

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

Joseph W. Reardon  
Director

## **¿Son Las Bacterias De Tu Codo Diferentes A Las Bacterias de Tus Manos?**

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte invita a la Comunidad Hispana a descubrir algunas realidades vinculadas a los huéspedes que habitan nuestro cuerpo y son parte de nosotros.

### **No Estamos Solos... Nuestro Cuerpo Esta Habitado**

Los investigadores recientemente han establecido que si sumamos los genomas de todas las bacterias que habitan en nuestro cuerpo el resultado es que las bacterias que nos habitan poseen 100 veces más genes que nosotros; el genoma humano solo llega a 20,000 genes.

Si sumamos todas las tribus de bacterias que habitan en nuestro cuerpo nos encontramos también con que estas poseen 10 veces mas numero de células que nosotros, los seres humanos.

Podemos decir que nuestro cuerpo esta conformado por nuestras propias células y por las células de todas las bacterias que nos habitan.

### **La parte Interna del Codo (Doblez del Brazo) Es Un Ecosistema**

El dobléz de nuestro codo (parte interna del brazo) es el hogar de por lo menos 6 grupos distintos de bacterias. Incluso después de ducharnos todavía tenemos por lo menos un millón de bacterias en cada centímetro cuadrado; pero no hay nada de que preocuparse porque son bacterias benignas; de hecho nos pagan por permitirles el alojamiento, en agradecimiento mantienen la humedad de esa área de nuestra piel.

### **¿Las Bacterias que Habitan Nuestras Manos Son tan Benignas como las que Habitan en Nuestro Codo?**

La mayoría de las bacterias que habitan en nuestras manos son inofensivas pero algunas son muy peligrosas y estas bacterias peligrosas infectan todo lo que tocamos: comida, personas, cosas.

Estas bacterias peligrosas pueden provocar distintos tipos de enfermedades infecciosas; de hecho el 80% de las enfermedades infecciosas se transfieren a través de las manos.

Las gripes y los resfríos se contagian sobre todo cuando nos frotamos la nariz o los ojos después de que nuestras manos se contaminaron debido a que tocamos la perilla de una puerta contaminada, le dimos la mano a alguien, etc.

Hepatitis A, Meningitis, Diarrea maligna son otras de las enfermedades de las que podemos contagiarnos por no lavarnos apropiadamente las manos.

Otra forma de contaminación sucede cuando tocamos carne, pollo o hamburguesa crudos. Las carnes crudas contienen bacterias peligrosas y si las tocamos y luego preparamos una ensalada sin antes lavarnos las manos contaminaremos las frutas o los vegetales y con seguridad enfermaremos.

Una de las formas más peligrosas de enfermarnos por no lavarnos las manos sucede cuando no nos lavamos las manos después de ir al baño o, cuando nos lavamos las manos pero no lo hacemos correctamente. Nuestras manos contaminadas contaminaran todo lo que tocamos; y si alguien nos invita una galleta o cualquier otro alimento las bacterias que quedaron en nuestras manos y que probablemente ya se multiplicaron, nos enfermaran.

## **¿Cómo Prevenir Enfermedades que Se Contagian A Través de las Manos?**

La única forma de prevenir estas enfermedades es lavándonos las manos con frecuencia. La razón principal de lavarnos las manos es precisamente evitar enfermedades que se transmiten a través de virus, hongos, bacterias o químicos.

### **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**