

## ¡Familias más sanas con las infecciones a raya!

Cuando estamos enfermos o lo están nuestros hijos [acudimos al médico o pediatra](#) para que nos examine y nos indique el tratamiento adecuado a nuestros síntomas. En el caso de las enfermedades infecciosas nos pautarán [antibióticos en algunos casos](#). En muchos otros nos dirán que no hacen falta, al tratarse de infecciones [víricas](#). Lo que siempre nos indicarán son medidas para aliviar el malestar. Estas son la toma de [analgésicos](#), [antitérmicos](#), [beber líquidos frecuentes y descansar](#). Y esperar que nuestras defensas acaben con la infección.

Sin embargo, hay algo que se nos olvida. Y es que **“Podemos prevenir las infecciones”**. [Las vacunas](#) son un ejemplo de ello. Pero no hay vacunas para todas las infecciones. Hablamos de medidas de higiene y convivencia que pueden evitar que enfermemos o que la infección se extienda a más personas. (Lee este otro documento: [TOP 10 frente a las infecciones](#))

### **¿Por qué es importante protegerse frente a las infecciones?**

¡Porque los [microbios](#) están en todas partes!

Pueden llegar a las manos y a los objetos que tocamos a lo largo del día.

Con frecuencia, las personas nos tocamos los ojos, la nariz y la boca sin darnos cuenta. Los microbios pueden entrar al cuerpo a través de estos lugares y producir enfermedades.

Es más, los microbios que están en las manos sin lavar pueden llegar a los alimentos y las bebidas cuando las personas los preparan o los consumen. Allí pueden multiplicarse y hacernos enfermar.

También esos microbios los podemos transferir a otros objetos, como pasamanos, mesas, juguetes... Y luego, a las manos de otra persona. Como veis hay una cadena de transmisión, donde el germen puede tener capacidad para infectar desde horas a días y que puede ocurrir sin que nos demos cuenta.

Las infecciones causadas por los distintos gérmenes son muy diversas en cuanto a los síntomas que producen y la gravedad. Todas queremos evitarlas pero en especial las más graves y aquellas que puedan afectar a los niños y personas más vulnerables.

Ejemplo de ello ha sido la pandemia por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2. Desde su inicio hemos vivido varias olas epidémicas con un impacto variable en la población. Este virus presenta una elevada contagiosidad, fundamentalmente por vía respiratoria. Esto unido al hecho de que muchas personas que lo adquieren no manifiestan síntomas, pero si lo pueden transmitir en su entorno, ha contribuido al elevado número de casos ocurridos.

## **¿Cómo podemos protegernos?: [Lavado de manos y otras medidas](#)**

Lo primero es conocer como "entran" los gérmenes en nuestro cuerpo para así poder evitarlo.

Las infecciones se transmiten por vía aérea (gotitas de saliva, de secreciones respiratorias, a través de la tos, el estornudo, al hablar) y/o por contacto. Este contacto puede ser directo con fluidos orgánicos (secreciones respiratorias, orina, sangre, heces, de heridas...) o a través de objetos contaminados (juguetes, mesa, utensilios,...). Así ha ocurrido con el nuevo coronavirus. Se trasmite por gotas respiratorias en distancias cortas, a menos de 1-1,5 metros y gotas que caen a objetos, permaneciendo viables horas o días y pudiendo contagiar.

**Lavar las manos con agua y jabón es la medida más importante y eficaz para mantener los microbios a raya.** Así podemos evitar enfermar nosotros mismos. Y no transmitir la infección a quienes nos rodean. A pesar de ser una medida tan sencilla muchas personas no lo hacen.

Los estudios han mostrado que lavarse las manos puede prevenir:

- 1 de cada 3 diarreas
- 1 de cada 5 infecciones respiratorias, como el resfriado o la gripe.

### **¿Cuándo debemos lavarnos las manos?**

- **Antes**, durante y después de preparar alimentos.
- **Antes** y después de comer.
- **Antes** y después de atender a alguien que está enfermo.
- **Antes** y después de tratar heridas o cortaduras.
- **Después** de usar el baño.
- **Después** de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño.
- **Después** de sonarse la nariz, toser o estornudar, y tras limpiar los mocos a un niño pequeño.
- **Después** de haber tocado animales, su alimento o sus excrementos.
- **Después** de tocar la basura.

### **¿Dónde debemos hacerlo?**

Lavarse las manos es algo fácil que podemos hacer en muchos lugares: nuestra casa, lugar de trabajo, guarderías, escuelas, lugares públicos. Y por supuesto en los centros sanitarios.

### **¿Cuál es la forma correcta de lavar las manos?**

1. Mojar las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y enjabonarlas.
2. Frotar las manos con jabón, formando espuma.
3. Restregar todas las superficies, incluidos los dedos, entre los dedos, debajo de las uñas, las palmas y el dorso de las manos. Durante al menos 20 segundos. ¿Necesitas un reloj? Tararea dos veces la canción "Cumpleaños feliz".
4. Enjuagar las manos con agua corriente limpia.
5. Secar las manos con una toalla limpia o al aire.

Si no hay agua y jabón disponibles, se puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga como mínimo un 60 % de alcohol. Pero debemos recordar que esto no sustituye al agua y el jabón. No hay nada mejor que el agua y el jabón para eliminar la suciedad visible.

Aquí tienes un video explicativo sobre la importancia de lavarse las manos con agua y jabón: [Acabe con los microbios. ¡Lávese las manos!](#) (Fuente: *Centers for Disease Control and Prevention*).

### **¿Cómo es que lavarse las manos ayuda a combatir la resistencia a los antibióticos?**

La [resistencia a los antibióticos](#) ocurre cuando las bacterias resisten los efectos de un antibiótico; es decir, los gérmenes no mueren y continúan creciendo. Las enfermedades causadas por bacterias resistentes a los antibióticos son más difíciles de tratar.

El solo hecho de [usar antibióticos](#) puede crear resistencia a los mismos. Así al evitar las infecciones, con el lavado de manos y otras medidas, disminuimos la cantidad de antibióticos que tenemos que usar reduciendo las probabilidades de que se cree resistencia.

### **¿Qué otras medidas?**

- Mantener la higiene personal, ropa y calzado.
- Limpieza del hogar, superficies habituales de contacto (mesas, picaportes, juguetes, tablets, teclados...) y ventilación diaria de las estancias.
- Evitar aglomeraciones de personas, sobre todo en recintos cerrados o donde no pueda mantenerse la distancia de seguridad (1,5 metros).
- El uso de mascarilla permite evitar y/o minimizar la transmisión de infecciones a través de gotas y aerosoles.
- Integrar en nuestra forma de vivir la educación para la salud y la prevención de infecciones. Una vez que como adultos y padres lo tenemos, predicar con el ejemplo. Educar a nuestros hijos en esta forma de vivir. Hacerlo utilizando un lenguaje sencillo y adaptado a la edad, explicando el porqué y sin alarmismos. Así conseguiremos que lo hagan de forma natural y en cualquier entorno en el que se encuentren, disminuyendo el riesgo de contraer infecciones.
- Los centros educativos deben implicarse también en la prevención de infecciones. Deben informar y formar a todos los miembros de la comunidad educativa: alumnos, profesores y personal de los centros. Deberán poner en marcha las medidas recomendadas tanto en aspectos generales como aquellas que pudieran establecer las autoridades sanitarias en un momento concreto ante una alerta sanitaria.

### **¿Y cuándo convivimos con alguien enfermo?**

Cuando cerca de nosotros hay alguien enfermo nos puede transmitir la infección. Por tanto, especial atención en caso de:

- [Conjuntivitis](#). Lavado de manos fundamental, antes y después de aplicar el colirio. No compartir utensilios de aseo.
- [Diarrea](#). Lavado de manos fundamental después de cambio de pañal, o de lavar al niño. No compartir utensilios de mesa, ni de aseo.

- **Infecciones respiratorias** ([catarro](#), [gripe](#), [bronquiolitis](#)). Lavado de manos después de sonarse o hacer lavados nasales, toser frente a un pañuelo (no en la mano -leer '[Rap de la tos y el codo](#)'). Lavado de superficies, mesa, juguetes. No compartir utensilios. Minimizar el contacto con otros miembros de la familia, sobre todo los más vulnerables (niños pequeños, embarazadas, ancianos y enfermos). Recordar a nuestros hijos que cuando tosan lo deben hacer en un pañuelo desechable o en el codo.
- **Infecciones con lesiones en la piel**. Lavado de manos, no frotar las lesiones, uñas cortas y limpias, no compartir ropa de aseo.
- **Enfermedades producidas por parásitos** ([lombrices](#)). Lavado de manos tras usar el baño, uñas cortas y limpias, no mordérselas. Extremar higiene a la hora de manipular alimentos. Manejo adecuado de los excrementos de las mascotas.

**No todas las infecciones tienen la misma gravedad e impacto. Pero como idea general recordemos que una persona enferma, niño o adulto, debe permanecer en casa hasta recuperarse, y para evitar contagiar a otras personas diseminando la infección.**

**¿Quién debe hacerlo?**

**Todos debemos implicarnos: padres, cuidadores, niños, maestros, profesionales sanitarios y la sociedad en su conjunto.**

**Sería oportuno incluir estos hábitos en nuestra vida: ¡Haciendo, Enseñando y Supervisando!**

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



**¡Familias más sanas con las infecciones a raya!**

Yolanda Martín Peinador. Pediatra  
Grupo de Patología Infecciosa (AEPap)  
Alicia Arévalo Cenzual. MIR de Pediatría



[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)



---

**Fecha de publicación:** 1-05-2018

*Última fecha de actualización:* 03-04-2022

**Autor/es:**

- [Yolanda Martín Peinador](#). Pediatra. Centro de Salud "Goya". Madrid
- [Grupo de Patología Infecciosa](#). AEPap.
- [Alicia Arévalo Cenzual](#). MIR de Pediatría. Hospital Universitario 'Niño Jesús'. Madrid

