
TOP 10 frente a las infecciones

“TOP 10 FRENTE A LAS INFECCIONES”

Las [enfermedades infecciosas](#) están presentes en nuestras vidas. Son causadas por distintos [tipos de gérmenes](#). Hay situaciones de la persona y/o del ambiente que pueden favorecer que las infecciones ocurran. Algunas de estas situaciones podríamos evitarlas aplicando estas medidas.

1. [Lavado de manos](#). Debería ser una práctica habitual en nuestro día a día.
2. Correcta manipulación y preparación de los alimentos.
3. Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca. Las infecciones se transmiten por las secreciones orgánicas.
4. Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable [cuando se tose o estornuda](#). No con la mano. Los gérmenes que se eliminan con la tos o el estornudo van a parar a superficies donde sobreviven o a otras personas a las que pueden enfermar.
5. Limpiar y desinfectar las superficies de contacto más comunes en el hogar, en el trabajo y en la escuela, especialmente cuando alguien está enfermo. Los gérmenes pueden sobrevivir horas en estas superficies y continuar infectando.
6. Ventilación adecuada de la vivienda, escuela o lugar de trabajo y evitar la exposición al humo del tabaco. Éste aumenta el número de infecciones respiratorias.
7. Evitar el contacto con la saliva de una persona o niño enfermo: no compartir utensilios empleados para comer o beber, cepillo de dientes, ni el chupete.
8. Guardar [reposo en el hogar](#) cuando se esté enfermo hasta recuperación.
9. Mantener una adecuada higiene personal: piel, pelo, uñas.
- Y 10. [Administrar las vacunas](#) recomendadas. Gracias a las vacunas muchas infecciones graves han desaparecido y otras han disminuido el número de personas afectadas.

Frente a las infecciones no olvidemos que muchas de las medidas para evitarlas están en nuestras manos.



Fecha de publicación: 19-07-2018

Autor/es:

- [Yolanda Martín Peinador](#). Pediatra. Centro de Salud "Goya". Madrid
- [Grupo de Patología Infecciosa](#). AEPap.

