

Día Mundial del Lavado de Manos

PLATICA DE 5 MINUTOS

Platiquemos sobre un hábito muy sencillo pero sumamente importante: **lavarse las manos correctamente**. A primera vista puede parecer algo básico, pero un buen lavado de manos es una de las formas más eficaces de prevenir enfermedades infecciosas, desde resfriados comunes hasta enfermedades gastrointestinales o problemas más graves. En nuestro entorno de trabajo, donde hay contacto con superficies, herramientas y materiales, mantener nuestras manos limpias protege tanto nuestra salud como la de nuestros compañeros y familias.

El lavado de manos debe ser completo: mojar las manos con agua limpia, aplicar suficiente jabón, frotar palma con palma, entre los dedos, uñas y muñecas, durante al menos 20 segundos, y enjuagar bien. Es importante hacerlo en momentos clave, como antes de comer, después de ir al baño, al llegar de la calle, o después de tocar superficies que puedan estar contaminadas. Cuando no es posible usar agua y jabón, los desinfectantes a base de alcohol son una alternativa útil, aunque no sustituyen por completo el lavado tradicional. Este hábito simple ayuda a reducir la transmisión de virus y bacterias, y evita que enfermedades lleguen a nuestro hogar.

Recordemos que cuidar nuestras manos es cuidar nuestra salud y la de todos los que nos rodean. Un gesto de solo 20 segundos puede prevenir días de enfermedad y ausencias en el trabajo. Hoy los invito a poner atención a este hábito, a hacerlo correctamente y a recordarlo en su día a día. Cada lavado cuenta, y cada uno de nosotros puede marcar la diferencia en la prevención de enfermedades

