

### **CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 32:**

#### **“Medidas para la prevención de infecciones bacterianas”**

#### **INTRODUCCIÓN**

Los gérmenes viven en todas partes. Puedes encontrar gérmenes (microbios) en el aire, los alimentos, las plantas, los animales, el suelo y el agua, y en casi todas las demás superficies, incluido tu cuerpo. La mayoría de los gérmenes no te hará daño. Tu sistema inmunitario te protege contra los agentes infecciosos. Sin embargo, algunos gérmenes son enemigos difíciles porque mutan continuamente para vencer las defensas de tu sistema inmunitario.

#### **DIFERENCIA ENTRE INFECCIÓN Y ENFERMEDAD**

La infección, con frecuencia el primer paso, se produce cuando las bacterias, virus u otros microbios que causan enfermedad ingresan en el organismo y comienzan a multiplicarse. La enfermedad ocurre cuando se dañan las células del organismo (como resultado de la infección) y aparecen signos y síntomas de una afección.

En respuesta a la infección, el sistema inmunitario entra en acción. Un ejército de glóbulos blancos, anticuerpos y otros mecanismos comienzan a trabajar para liberar al cuerpo de lo que esté causando la infección. Por ejemplo, para defenderse de un resfriado, es probable que el cuerpo reaccione con fiebre, tos y estornudos.

#### **PREVENCIÓN CONTRA LOS GÉRMENES Y LAS INFECCIONES**

Puedes prevenir muchas infecciones y evitar su propagación mediante tácticas sencillas como éstas:

- **Lavado de manos:** A menudo se pasa por alto que lavarse las manos es una de las formas más fáciles y eficaces de protegerse de los gérmenes y de la mayoría de las infecciones. Lávate las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Lávate las manos antes de preparar o comer alimentos, después de toser o estornudar, después de cambiar un pañal y después de ir al baño. Cuando no tienes agua y jabón, los geles desinfectantes de manos a base de alcohol con un mínimo de 60 % de alcohol pueden ofrecer protección.

También puedes prevenir las infecciones mediante:

- Evita el contacto estrecho con personas que estén enfermas.
- Cúbrete la boca al toser o estornudar.
- Evita tocarte la cara.
- Quédate en casa si estás enfermo.
- Limpia y desinfecta las superficies que se tocan con frecuencia.
- Evita los alimentos y el agua contaminados.

**CONCLUSIÓN:**

**ESTÁ EN TUS MANOS**  
COSAS QUE TÚ PUEDES HACER PARA EVITAR  
LAS INFECCIONES BACTERIANAS

**HAS TOCADO  
CARNE, PESCADO  
O HUEVOS?**

**LÁVATE  
LAS MANOS**

**LAVA BIEN LAS VERDURAS  
QUE SE CONSUMEN CRUDAS.**

Si no te lavas las manos, puedes contaminar la fruta o la verdura con bacterias procedentes de la carne, el pescado o los huevos

Puedes hacerlo solo con agua o sumergiéndolas en agua con unas gotas de lejía

1 ml x 1 l

**“LA SALUD ES EL REGALO MÁS GRANDE, CUÍDALA Y PROTÉGETE”**