

INFÓRMESE SOBRE LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS:

POR QUÉ NOS LAVAMOS LAS MANOS



En la industria del servicio de alimentos, se nos indica cuándo, dónde y hasta cómo lavarnos las manos. Pero no todos comprenden los fundamentos científicos que respaldan por qué nos lavamos las manos. Para ilustrar la importancia del lavado para prevenir la propagación de enfermedades transmitidas por alimentos, veamos cómo se propagan los gérmenes de las manos a los alimentos.

TRAYECTO DE LOS GÉRMENES



HAY GÉRMENES PRÁCTICAMENTE EN TODAS PARTES.

La mayoría son inofensivos, pero algunos son patogénicos y pueden causar enfermedades en los seres humanos. Estos patógenos en gran medida pasan desapercibidos, a menos que se trate de cantidades lo suficientemente grandes.



LAS MANOS TOCAN CIENTOS DE OBJETOS Y SUPERFICIES POR DÍA, y los gérmenes de estos objetos se traspasan fácilmente a las manos. De hecho, las manos transportan, en promedio, 3,200 gérmenes diferentes que pertenecen a más de 150 especies.



CUANDO TOCAMOS ALIMENTOS O SUPERFICIES QUE ENTRAN EN CONTACTO CON ALIMENTOS, traspasamos nuestros gérmenes a esos alimentos. Si una persona está enferma o tiene patógenos en las manos, los alimentos que toque podrían causar enfermedades transmitidas por alimentos.

POR QUÉ NOS LAVAMOS LAS MANOS

Lavarse las manos con agua y jabón permite eliminar gérmenes potencialmente peligrosos. Ayuda a reducir la propagación de enfermedades transmitidas por alimentos, ya que nos permite:



MANTENERNOS SALUDABLES

Cuando nos tocamos los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar, aumentamos las probabilidades de enfermarnos. La causa principal de los brotes de enfermedades transmitidas por alimentos en los restaurantes es la transmisión de patógenos a través de un manipulador de alimentos enfermo.



MANTENER SALUDABLES A QUIENES LE RODEAN

Podemos contagiar gérmenes dañinos a través del contacto directo, como un apretón de manos, o al tocar superficies o utensilios que utilizará otra persona. Los trabajadores del servicio de comidas deben recuperarse en su casa si están enfermos.



PREVENIR LA CONTAMINACIÓN ALIMENTARIA

Los gérmenes de las manos sin lavar pueden traspasarse a los objetos que tocamos, incluidos los alimentos. Estos gérmenes pueden multiplicarse en determinados alimentos, lo cual deriva en contaminación. Muchas enfermedades transmitidas por alimentos se contagian a través de manipuladores de alimentos que no se lavan las manos después de ir al baño.

CÓMO LAVARSE LAS MANOS Y POR QUÉ

PASO 1

Mójese las manos y los antebrazos bajo un chorro de agua.

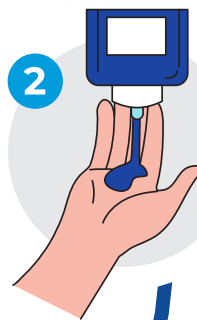
¿Por qué? El agua corriente elimina los gérmenes de las manos. Si mete las manos en agua estancada contaminada, podrían volver a contaminarse.



PASO 2

Aplique la cantidad suficiente de jabón para formar espuma.

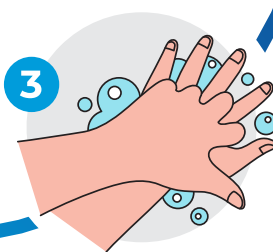
¿Por qué? La espuma facilita la distribución del jabón y crea fricción para ayudar a aflojar la suciedad.



PASO 3

Frótese vigorosamente las manos y los brazos durante 20 segundos. Lávese las yemas de los dedos, debajo de las uñas y entre los dedos.

¿Por qué? Frotarse afloja la suciedad. Hay estudios que demuestran que lavarse las manos de 15 a 30 segundos elimina más gérmenes que hacerlo por períodos más breves.



PASO 5

Séquese las manos y los antebrazos con una toalla de papel desechable o con un secador de manos. Use toallas de papel para cerrar el grifo. Use toallas de papel para abrir la puerta al salir del baño.

¿Por qué? Los gérmenes se transmiten más fácilmente a las manos mojadas. Si toca una superficie contaminada tras lavarse las manos, podría volver a contaminárselas.



PASO 4

Enjuáguese las manos y los antebrazos por completo bajo un chorro de agua.

¿Por qué? La suciedad y los microbios que aflojó al frotarse se desprenderán de las manos.



Si desea obtener más consejos útiles para prevenir la propagación de enfermedades transmitidas por alimentos en restaurantes, visite foodsafetyfocus.com.

¹ Pfizer. (2023). How Clean Are Your Hands? (¿Qué tan limpias tiene las manos?)

² CDC. (25 de agosto de 2017). Infographic Contributing Factors: Preventable Causes of Foodborne Illness (Factores evitables de las enfermedades transmitidas por alimentos).

³ CDC. (10 de agosto de 2021). Show Me the Science – How to Wash Your Hands. (Muéstrame los fundamentos científicos: Cómo lavarse las manos).