



bajo costo que contribuye significativamente a reducir la transmisión de infecciones respiratorias, gastrointestinales y otras enfermedades que afectan negativamente nuestra salud.

En las áreas clínicas, su impacto es especialmente relevante, ya que la práctica permanente y adecuada de esta medida reduce el riesgo de infecciones cruzadas, fortaleciendo la calidad de la atención y la seguridad de los usuarios. No obstante, su importancia trasciende los espacios de salud y debe consolidarse también en la vida cotidiana, considerando que el simple acto de higienizar las manos con agua y jabón, permite disminuir considerablemente la flora microbiana residente y reducir gran parte de los microorganismos presentes en la piel. Considerar esta técnica como una medida preventiva, especialmente durante pandemias o en contextos de alta carga microbiana, representa una herramienta simple, accesible y eficaz. Incorporar este hábito contribuye al cuidado de la salud propia y también a la protección de quienes nos rodean.

## Lavado de manos

● En mayo se conmemora el Día Internacional del Lavado de Manos, una fecha que, aunque puede parecer sin importancia, encierra uno de los actos más poderosos en la transmisión y prevención de enfermedades infectocontagiosas.

Esta práctica, tan simple y cotidiana, constituye una medida fácil y de

*Cynthia Cariaga,  
Universidad de Las Américas*