

## Lavado de manos: un simple acto que salva vidas

Señora Directora:

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 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 micro-

biana 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.

*Cynthia Cariaga/ Académica de Enfermería Udl*

## Ingeniería con rostro femenino

Señora Directora:

Cada vez que usamos una aplicación para movernos por la ciudad, consultamos una plataforma de salud o recibimos alertas ante emergencias, hay ingeniería detrás. Pero durante mucho tiempo, quienes diseñaban esas soluciones en Chile respondían a un perfil bastante homogéneo: masculino. Hoy, lentamente, ese escenario comienza a cambiar, aunque las cifras todavía muestran una brecha importante.

En Chile, las mujeres representan apenas un 19,7% de la matrícula en