



**DINOS LO
QUE PIENSAS**

 cronica@lidersonantonio.cl

Lavado de manos: un simple acto que salva vidas

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 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. Es esencial enseñar esta práctica desde temprana edad a niños y niñas, reforzarla en los espacios laborales y mantener campañas activas en la comunidad, ya que son estrategias fundamentales para sostener este hábito en el tiempo. No se trata solo de repetir una acción, sino de comprender el impacto que tiene en la prevención de enfermedades y en el bienestar colectivo.

Cynthia Cariaga
académica de
Enfermería
Universidad de las Américas