

## **Sabías que...**

*Las enfermedades infectocontagiosas se pueden prevenir*

Colaboración de Greidy Rodríguez Frade

En la temporada de lluvia en nuestro país aumenta la incidencia de las enfermedades infectocontagiosas que afectan a los seres humanos, provocadas por agentes patógenos. Los agentes patógenos de este tipo de enfermedades generalmente son virus o bacterias. ´

Por muy minúsculos que sean los agentes patógenos que producen estas enfermedades, son altamente peligrosos para la salud del hombre si no son reconocidos y tratados a tiempo. Es por eso que nuestros estudiantes no deben descuidarse, pues a pesar de que no podamos observar a simple vista a estos microorganismos, son sumamente poderosos, capaces de dejar indefenso al más fuerte de los humanos.

Estos agentes no discriminan sexo, religión, edad, estrato social o económico, pues atacan a todos por igual. Está en las manos de cada uno de los habitantes del planeta cuidarse y cuidar a los suyos, siguiendo las normas básicas de higiene.

Para los educadores es imprescindible el conocimiento de las medidas a tener presente para prevenir estas enfermedades y darlas a conocer a sus educandos como parte de su formación integral. A continuación presentamos las más generales.

Algunas de las medidas a tener presente para prevenir las enfermedades infectocontagiosas son:

1. Lavarse bien las manos con agua y jabón antes de comer y en lo posible en forma repetida cuando se tenga oportunidad.
2. Lavar los utensilios de cocina con abundante agua caliente.
3. Eliminar todo tipo de insectos y roedores y no permitir la acumulación de objetos de desecho y aguas estancadas.
4. No ingerir alimentos sin cocinar, mal cocidos o mal conservados. En caso de ingerirlos crudos, lavarlos con mucho detenimiento.
5. No beber agua de origen dudoso, no apoyar labios en bebederos ni beber directamente de los envases.

6. No permanecer en aglomeraciones en sitios cerrados.
7. No acariciar ni jugar con animales domésticos de origen desconocido (perros, gatos, etc.)
8. Mantener relaciones sexuales de manera segura.
9. Vacunarse.

Todos los años se pierden muchas vidas por la diseminación de infecciones; los docentes debemos divulgar las medidas para evitar la diseminación de las enfermedades infecciosas. Esas medidas son parte del control de las infecciones. Las características de las enfermedades infecciosas y la naturaleza de los agentes que las producen hacen que la principal arma en la lucha contra ellas sea la prevención.