

# Un poquito de prevención aleja los gérmenes

## *Siete claves para un hogar más seguro y saludable*

---

*El cuidado de la salud es importante para usted  
y toda su familia. ¡Siga estos pasos sencillos y económicos  
para ayudar a detener muchas enfermedades infecciosas  
antes de que aparezcan!*



# 1



## Lave sus manos con frecuencia

Mantener sus manos limpias es una de las mejores maneras de evitar las enfermedades y su contagio. Al lavarse las manos, usted se deshace de los gérmenes que puede haber adquirido de otras personas, . . . de las superficies que usted toca . . . y de los animales con los que tiene contacto.

### Cuándo lavarse

- Antes de comer.
- Antes, durante y después de manipular o preparar alimentos.
- Después de haber estado en contacto con sangre o fluidos corporales (como, por ejemplo, vómito, secreciones nasales o saliva).
- Después de cambiar pañales.
- Después de usar el servicio sanitario.
- Después de haber tocado cualquier animal, y los juguetes, collares/ correas o desechos del mismo.
- Después de tocar algo que podría estar contaminado (por ejemplo, cestos de basura, paños de limpieza, desagües o pisos).
- Antes de vendar una herida, suministrar un medicamento o colocarse lentes de contacto.
- Con mayor frecuencia, cuando hay un enfermo en su hogar.
- Siempre que las manos se vean sucias.

### Cómo lavarse

- Moje sus manos y aplique jabón líquido, en barra o en polvo.
- Frote sus manos vigorosamente para hacer espuma y restriegue las superficies.
- ¡Continúe durante 20 segundos! Se necesita todo ese tiempo para que el jabón y la limpieza desalojen y eliminen gérmenes persistentes. ¿Necesita un cronómetro? Imagine que canta el “Feliz cumpleaños” completo. . . ¡dos veces!
- Enjuáguese bien las manos bajo agua corriente.
- Seque sus manos usando una toalla de papel o un secador de aire.
- Si es posible, utilizando su toalla de papel cierre el grifo.

**Recuerde:** *Si no hay jabón y agua a su disposición, ¡use un limpiador con base de alcohol o gel para manos!*



Para más información, visite  
[www.cdc.gov/cleanhands](http://www.cdc.gov/cleanhands)



## Limpie y desinfecte las superficies con regularidad

*Limpiar* y *desinfectar* son dos cosas distintas. La limpieza quita los gérmenes de las superficies... mientras que la desinfección realmente los *destruye*. Generalmente, basta limpiar con agua y jabón para que desaparezcan la suciedad y la mayoría de los gérmenes. Pero a veces es conveniente desinfectar si quiere alcanzar un mayor nivel de protección contra los gérmenes.

- Aunque las superficies *aparenten* estar limpias, puede haber muchos gérmenes infecciosos ocultos. En algunos casos, los gérmenes pueden vivir allí durante horas e incluso días.
- Los desinfectantes están inscritos de manera específica en la Agencia de Protección Medioambiental (EPA) de los EE. UU. y contienen ingredientes que realmente *destruyen* las bacterias y otros gérmenes. Consulte la etiqueta del producto para asegurarse de que diga “Desinfectante” y tenga el número de inscripción en la EPA.

Desinfecte las zonas donde pueda haber una gran cantidad de gérmenes peligrosos... y donde exista la posibilidad de que esos gérmenes se transmitan a otras personas.

### En la cocina:

- Limpie y desinfecte el mostrador y otras superficies antes, durante y después de preparar cualquier alimento (especialmente, carnes rojas y de aves).
- Siga todas las instrucciones que aparecen en la etiqueta del producto, las cuales generalmente indican que se debe dejar el desinfectante aplicado durante unos cuantos minutos para que actúe.
- Al limpiar superficies, ¡no permita que los gérmenes queden en los paños o toallas de limpieza!

Utilice:

- Toallas de papel que puedan desecharse.

*O BIEN*

- Trapos o toallas de tela que después se laven con agua bien caliente

*O BIEN*

- Paños desinfectantes desechables que limpien y también desinfecten.

### En el baño:

- Limpie y desinfecte regularmente todas las superficies.
- Esto es especialmente importante si alguien de la casa tiene una **enfermedad gástrica**, un **resfrío** o **gripe**.



## Manipule y prepare los alimentos de manera segura

Cuando se trata de prevenir enfermedades de origen alimentario, hay cuatro pasos simples que usted puede poner en práctica cada día. Estos pasos son sencillos y le ayudarán a protegerse y a proteger a quienes lo rodean contra bacterias alimentarias dañinas.



### LIMPIAR: Limpie sus manos y las superficies con frecuencia

Los gérmenes que provocan enfermedades alimentarias pueden propagarse por toda la cocina y llegar a sus manos a través de tablas para cortar, utensilios, mostrador de cocina y alimentos. ¡Ayude a detener la propagación de estos gérmenes! He aquí cómo se hace:

- Lave sus manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular alimentos. Si no hay jabón y agua a su disposición, use un limpiador con base de alcohol o gel para manos.
- Lave sus tablas para cortar, utensilios y mostradores de la cocina con agua jabonosa caliente después de preparar cada alimento y antes de preparar el siguiente.
- Considere la idea de usar toallas de papel para limpiar superficies de cocina. Si utiliza trapos o toallas de tela, lávelos a menudo usando el ciclo de agua caliente de su lavarropas. Si usa una esponja para hacer la limpieza, caliéntela en el microondas cada noche durante 30 minutos o colóquela en el lavaplatos.
- Enjuague las frutas y los vegetales frescos bajo el agua corriente del grifo. Lave incluso aquellos cuya cáscara y corteza no son comestibles. En el caso de las frutas y los vegetales con cáscara sólida, frótelos con sus manos o fríéguelos con un cepillo limpio mientras los enjuaga.



### SEPARAR: Evite la contaminación cruzada de un alimento con otro

La contaminación cruzada se produce cuando una bacteria se propaga desde un alimento hasta una superficie. . . y de esta a otro alimento, . . . o de un alimento a otro. Usted ayuda a evitar la contaminación cruzada cuando:

- Separa la carne cruda (roja, de aves y de pescado) y los huevos, de los otros alimentos que están en su carrito de compras, en bolsas del mercado y en el refrigerador. Asegúrese de usar las bolsas de plástico disponibles en las secciones de carnes y de frutas y verduras del supermercado.
- Utilice una tabla para cortar frutas y verduras frescas, y otra para carne cruda roja, de aves y de pescado.
- Nunca coloque un alimento cocido en un plato que previamente haya contenido carne cruda o huevos.
- No permita que los jugos de la carne roja, del pescado, de aves o los huevos goteen sobre otros alimentos en el refrigerador. Utilice recipientes para evitar que estos alimentos estén en contacto con otros.
- Nunca use por segunda vez marinadas que se usaron con anterioridad para alimentos crudos, a menos que las haga hervir previamente.



## COCINAR: Cocine los alimentos a las temperaturas adecuadas

Los alimentos se cocinan de manera segura cuando se calientan durante un tiempo suficientemente prolongado y a una temperatura lo suficientemente alta como para matar las bacterias dañinas causantes de enfermedades alimentarias. La temperatura adecuada es diferente para cada tipo de alimentos.

La única manera de saber con certeza que la carne se cocina a una temperatura segura consiste en usar un termómetro para alimentos. Asegúrese de que este marque la temperatura recomendada para cada alimento específico.

USDA Recommended Safe Minimum Internal Temperatures						
						
Steaks & Roasts <b>145 °F</b>	Fish <b>145 °F</b>	Pork <b>160 °F</b>	Ground Beef <b>160 °F</b>	Egg Dishes <b>160 °F</b>	Chicken Breasts <b>165 °F</b>	Whole Poultry <b>165 °F</b>



Las temperaturas de cocción aparecen enumeradas en [www.fightbac.org/heatitup.cfm](http://www.fightbac.org/heatitup.cfm) y en el sitio Web especial de USDA en [www.isitdoneyet.gov](http://www.isitdoneyet.gov)



## ENFRIAR: Refrigere los alimentos enseguida

Las temperaturas bajas hacen más lento el crecimiento de las bacterias dañinas. Por eso, refrigere los alimentos rápidamente. No llene el refrigerador en exceso, de modo que el aire frío pueda circular y mantener seguros los alimentos.

- Mantener el refrigerador en una temperatura constante de 40°F o menor es una de las formas más eficaces de reducir el riesgo de enfermedades alimentarias. Utilice un termómetro para asegurarse de que la temperatura sea constantemente de 40°F o menor.
- La temperatura del congelador debe ser de 0°F o menos.
- Planifique sus compras: Compre alimentos perecederos tales como productos lácteos, carne fresca y alimentos cocidos calientes al final de su recorrido. Refrigere los alimentos tan pronto como sea posible para extender su duración mientras estén almacenados. No deje afuera alimentos perecederos durante más de dos horas.
- Si está preparando alimentos para un picnic, no olvide incluir un paquete de hielo para mantenerlos frescos.
- Guarde el sobrante de manera adecuada.



Para más información, visite [www.fightbac.org](http://www.fightbac.org)

# 4



## Vacúnese

Vacunarse es fácil y tiene un bajo costo. Y lo más importante de todo: salva vidas. Asegúrese de que usted y sus hijos reciban las inyecciones sugeridas por su doctor o proveedor de atención médica en el momento adecuado, y mantenga registros de todas las vacunas de la familia completa. Además, pregunte a su doctor sobre programas especiales de vacunación gratuita para sus hijos.

- Los niños deben ser vacunados por primera vez antes de los 2 meses de edad. Deben recibir dosis adicionales cuatro veces o más antes de su segundo cumpleaños.
- Los adultos necesitan reactivar sus vacunas contra el tétanos y la difteria cada 10 años. También con frecuencia se necesitan vacunas de protección contra enfermedades antes de viajar a otros países.
- Vacúnese contra la gripe. La mejor manera de prevenir la gripe es recibir la vacuna cada otoño.



Para más información sobre vacunación, visite [www.cdc.gov/nip](http://www.cdc.gov/nip)

Para conocer las vacunas que se necesitan antes de viajar, visite [www.cdc.gov/travel/vaccinat.htm](http://www.cdc.gov/travel/vaccinat.htm)

Para informarse mejor sobre la gripe, visite [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu)

# 5



## Use los antibióticos de manera adecuada

Los antibióticos son medicamentos poderosos que se usan para tratar ciertas infecciones bacterianas, y deben administrarse exactamente como lo indica su proveedor de atención médica.

- Los antibióticos no sirven para combatir virus como los del resfrío o de la gripe. Eso significa que los niños no necesitan un antibiótico cada vez que están enfermos.
- Si usted se enferma, los antibióticos no siempre ayudan. Si se usan de manera incorrecta, pueden provocar que las bacterias se hagan resistentes al tratamiento, y como consecuencia, hacer más difícil la curación de las enfermedades.

Cuando tenga dudas, consulte con su proveedor de atención médica. Además, siga siempre las instrucciones de la etiqueta del antibiótico al pie de la letra.



Para más información, visite [www.cdc.gov/getsmart](http://www.cdc.gov/getsmart)

# 6



## Tenga cuidado con las mascotas

Las mascotas proporcionan mucho bien a las personas, por ejemplo, consuelo y compañía, entre otras cosas. Sin embargo, algunos animales también pueden contagiar enfermedades a los seres humanos. Tenga en cuenta estos consejos prácticos para lograr que la relación con su mascota sea alegre y saludable.

- Las mascotas deben ser adoptadas de un refugio de animales, o comprarse en una tienda de mascotas o en un criadero con reputación.
- Todas las mascotas deben ser examinadas regularmente por un veterinario. Respete el cronograma de vacunación recomendado.
- Obedezca las leyes locales relacionadas con collares y correas.
- Limpie a diario las cajas de arena sanitaria. **NOTA:** Las mujeres embarazadas no deben limpiar tales cajas.
- No permita que los niños jueguen en lugares donde los animales hacen sus necesidades.
- Mantenga cubierto el arenero de sus hijos mientras no lo estén usando.



Para más información, visite [www.cdc.gov/healthypets](http://www.cdc.gov/healthypets)

### Sobre los niños y las mascotas

Los bebés y los niños de menos de 5 años son más propensos a contraer enfermedades de los animales. Tenga en cuenta entonces estas indicaciones especiales.

- No permita que los niños pequeños besen a las mascotas o pongan sus manos u otros objetos en su boca después de tocar animales.
- Lave muy bien las manos de su hijo con jabón y agua corriente tibia después de haber estado en contacto con animales.
- Sea particularmente cuidadoso al visitar granjas, zoológicos de mascotas y ferias.

# 7



## Evite el contacto con animales silvestres

Los animales silvestres pueden transmitir enfermedades dañinas para usted y sus mascotas; pero hay simples medidas de precaución que puede tomar para evitar el contacto con una variedad de especies.

- Para mantener su casa libre de animales silvestres, no deje alimentos en los alrededores y mantenga bien cerrados los contenedores de basura.
- Despeje los alrededores de la casa quitando malezas, pasto y escombros para que no haya sitios donde puedan anidar ratones y otros roedores.
- Asegúrese de sellar todos los agujeros de entrada que usted descubra en el interior o el exterior de su casa.
- Utilice repelente contra insectos para evitar garrapatas. Haga un “control contra garrapatas” de rutina después de pasar un tiempo en espacios abiertos. Las garrapatas deben quitarse inmediatamente con pinzas, haciendo una presión suave pero firme hasta liberar su mordida.



Para más información, visite [www.cdc.gov/hantavirus](http://www.cdc.gov/hantavirus)

### Animales silvestres: ¿Cuáles son los riesgos?

- Los ratones y otros animales silvestres pueden ser transmisores de enfermedades mortales tales como el hantavirus y la peste.
- Los murciélagos, mapaches, mofetas y zorros pueden contagiar la rabia.
- Las garrapatas pueden transmitir la fiebre con manchas de las Montañas Rocosas y la enfermedad de Lyme.

## Enfermedades infecciosas:

### Los datos más allá de la urgencia

Hay muchos tipos de gérmenes (virus, bacterias, parásitos, hongos) que provocan muchos tipos de enfermedades, entre las que se incluyen el resfrío común o la gripe, enfermedades alimentarias, la enfermedad de Lyme, el hantavirus y la peste. Estos gérmenes pueden transmitirse fácilmente de una persona a otra y tener efectos de largo alcance.

- Alrededor de 10 millones de estadounidenses adultos (en edades de 18 a 69) se vieron imposibilitados de trabajar durante 2002 a causa de problemas de salud.
- Las infecciones por salmonela son responsables de cerca de 1.4 millones de casos de enfermedades cada año.
- Las enfermedades infecciosas cuestan a los EE. UU. \$120 mil millones por año.
- Más de 160,000 personas en los EE. UU. mueren cada año a causa de una enfermedad infecciosa.

Ayúdese a usted mismo y ayude a todos en su familia a mantenerse saludables, siguiendo las “*Siete claves para un hogar más seguro y saludable*” como parte de la rutina familiar permanente.

*Este mensaje de salud llega a usted gracias a:*

Centros de Control y Prevención de Enfermedades  
y Centro de Coordinación contra Enfermedades Infecciosas,  
Centro Nacional contra Enfermedades Infecciosas,  
en colaboración con Reckitt Benckiser Inc.,  
los creadores de los productos marca LYSOL®



SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

Para información sobre cómo encargar folletos y car-  
teles, visite [www.cdc.gov/ounceofprevention](http://www.cdc.gov/ounceofprevention)