

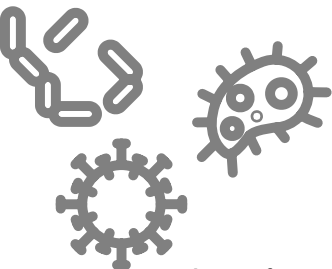
¡Cuidado, microorganismos infecciosos!

Como todos sabemos y, ahora más que nunca, muchos microorganismos son patógenos, es decir causan enfermedades. Desde el museo intentamos divulgar diferentes contenidos sobre ellos: los tipos de microorganismos infecciosos, las enfermedades que producen, las formas de transmisión, los mecanismos de prevención y tratamientos con los que podemos combatirlos. En la programación para grupos escolares se realizan talleres educativos como “Microbios y vacunas” o “Investigando la vacuna de la Malaria”. Actualmente, en el escenario de desescalada tras la pandemia por el virus Covid-19, pensamos que es importante difundir una cultura de prevención y del uso de las medidas higiénicas adecuadas para evitar la transmisión de enfermedades infecciosas.



Luis Barrera y Pilar López García-Gallo

Naturalka



Algunos datos sobre microorganismos infecciosos y medidas de prevención

Las enfermedades infecciosas son un importante problema de salud en todo el mundo, a pesar de la utilización de vacunas y antibióticos.

Los **microorganismos** son seres microscópicos y se encuentran presentes en todas partes. Las infecciones más importantes pueden deberse a organismos como **bacterias, virus, hongos, protozoos y helmintos**.

Algunas **enfermedades** infecciosas producidas por los distintos organismos son:

Bacterias: salmonelosis, tosferina, tífus.

Virus: gripe, sarampión, sida, varicela.

Hongos: tiña, candidiasis, pie de atleta.

Protozoos: malaria, toxoplasmosis, enfermedad de Chagas.

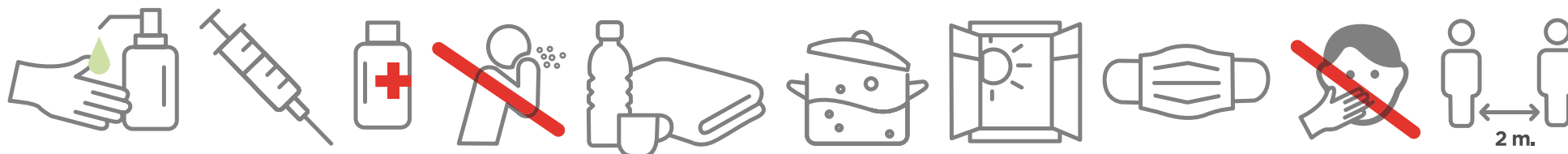
Helmintos: triquinosis, ascariasis.

Algunas **medidas para la prevención de las infecciones** son:

- Lavarse las manos con agua y jabón de manera adecuada y frecuente.
- Vacunarse y mantener las vacunas al día. Cuando ya se produce la enfermedad, tratamiento con antibióticos (bacterias), antimicóticos (hongos) u otros medicamentos.
- Desinfectar adecuadamente las heridas.
- Cubrir la boca y nariz al estornudar o toser, preferentemente con el antebrazo para evitar que las partículas transmisoras de la enfermedad se asienten en las manos y desde allí pasen a cualquier objeto que toquen.
- Evitar compartir vasos, botellas y utensilios.
- Limpiar y cocinar bien los alimentos y tener cuidado con su cadena de frío.
- Limpiar y ventilar adecuadamente la vivienda y el lugar de trabajo.
- Usar mascarillas, guantes, pañuelos desechables y limpiadores de manos (solución hidroalcohólica).
- Evitar tocarse ojos, boca y nariz.
- Si es necesario, mantener una distancia de seguridad de 2 metros.
- Procurar no tocar superficies y, cuando se haga, lavarse bien las manos con agua y jabón.

Una **higiene adecuada** puede prevenir enfermedades muy diversas. Las manos son una de las partes del cuerpo clave en la transmisión de agentes infecciosos. Sin darnos cuenta nos tocamos los ojos, la nariz o la boca dando a los microorganismos la posibilidad de infección.

La medida de protección principal recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) es el lavado frecuente de las manos con agua y jabón o solución a base de alcohol. Al lavarse las manos, se evita que entren microbios al organismo, pero también a las comidas, bebidas y objetos, que pueden acabar infectando a otras personas. Sin embargo, muchas veces se pasa por alto este hábito: el 97% de las veces nos lavamos mal las manos.





Cómo realizar un adecuado lavado de manos

El producto

- Agua y jabón. Preferiblemente se recomienda el uso del jabón líquido antes que la pastilla de jabón, ya que hay una menor exposición bacteriana
- Antisépticos con al menos un 60% de alcohol. Pueden ser preparados líquidos, gel o espuma.

El procedimiento

- Aplicar el producto en la palma de la mano.
- Frotar ambas palmas extendiendo el producto.
- Entrelazar dedos y frotar dorsos con movimientos de rotación.
- Asegurar la limpieza de uñas y muñecas.
- Si se usa jabón, enjuagar y secar.



Una gota de **jabón** común diluida en agua es suficiente para romper y matar a muchos tipos de bacterias y virus, incluyendo al nuevo coronavirus. El secreto del impresionante poder del jabón es su estructura, sus moléculas tienen una cabeza hidrofílica (se enlaza fácilmente con agua) y una cola hidrofóbica (que evade el agua y prefiere enlazar con lípidos, aceites y grasas). Muchos microorganismos tienen membranas lipídicas que el jabón rompe. Al enjuagarse, los microorganismos que han sido dañados, atrapados y matados por las moléculas de jabón son arrastrados por el agua.



Los **desinfectantes** con al menos el 60 % de etanol actúan de manera similar, al derrotar a las bacterias y a los virus desestabilizando sus membranas lipídicas. Sin embargo, no pueden desprender fácilmente los microorganismos de la piel. El desinfectante a base de alcohol es un buen aliado cuando el agua y el jabón no están disponibles.

