

‘Hoja de cuna’: mantenga a los niños pequeños a salvo de la intoxicación alimentaria

Cualquier persona puede intoxicarse con los alimentos, pero especialmente los bebés y niños menores de 3 años están en mayor riesgo, y una vez se enferman, puede ser más difícil que se recuperen. Pueden desarrollar complicaciones graves que lleven a hospitalizaciones, problemas de salud de por vida y hasta la muerte.

Esta guía de la organización *Partnership for Food Safety Education* contiene consejos para padres, abuelos y niños sobre las maneras de reducir los riesgos de intoxicación alimentaria en los hogares con niños pequeños.

Manos limpias: ¿agua y jabón o desinfectante?

“Las manos limpias salvan vidas”, de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, pero, ¿qué se debe escoger para limpiar las manitas de los niños: lavarlas o usar desinfectante de manos?

Cuando se hace correctamente, el lavado de manos con agua tibia y jabón es más eficaz para reducir el número de bacterias y de virus en las manos.

Tome su tiempo para ayudar a los niños pequeños a lavarse las manos correctamente:



- Moje las manos del niño bajo agua limpia, corriendo del grifo.
- Enjabónelas.
- El niño debe frotarse ambas manos. Ayúdelo si es muy pequeño. No olvide enjabonarle las muñecas, la parte superior de los brazos y entre los dedos.
- El lavado, formando espuma, debe durar al menos 20 segundos, más o menos lo que tarda cantar dos veces la canción “Cumpleaños feliz”.
- Enjuáguele las manos y luego séquelas cuidadosamente con una toalla de papel desechable. Use la toalla para cerrar las llaves del agua.

Cuando no tenga jabón y agua disponibles, los desinfectantes que contienen al menos 60 por ciento de alcohol pueden ser una buena opción; pero para que funcionen bien, las manos deben dejarse secar al aire y no secarlas con toallas de papel.

Los niños pequeños solo deben usar desinfectantes bajo la supervisión de un adulto, para evitar que el desinfectante les caiga en los ojos o que se lo tomen, lo cual puede ser venenoso.

