

Salud (F)

nuevovivir@granasa.com.ec



Qué hacer con los juguetes

Hay que desinfectarlos una vez al día, especialmente si el niño está enfermo o si prestó su juguete a un amigo.

Cómo mantener limpio su hogar

Para evitar que proliferen las enfermedades en su casa, conozca dónde aparecen más los gérmenes y cómo deshacerse de ellos.

A Las sábanas

Una vez a la semana. Cada dos o tres días si:
• Está enfermo.
• Duermo desnudo.
• Hace mucho calor.

B Las almohadas

Cada tres meses.
• Cámbielas a los tres años. Si es alérgico, a los seis meses.

C Las colchas, edredones y cobertores

• Una vez al mes.

D Los pijamas

• Una vez a la semana.
• Más seguido si transpira mucho.

E Las toallas de baño

• Después de tres o cuatro usos.
• Antes si hace ejercicio.
• No las comparta.

F Las toallas de mano

• Cada dos o tres días.

G Las toallas de rostro

• Tras cada uso.
• Pueden dejarse al sol.

H Las alfombrillas de baño

• Cada semana o a los 15 días.
• Si el baño es muy húmedo, dos veces a la semana.

I Los trapos de cocina

• Después de cada uso con una solución desinfectante.
• Una vez a la semana métalos en la lavadora.
• Si son solo de adorno, lávelos al mes.

J Las cortinas

• Dos veces al año.
• Cada dos meses, páseles la aspiradora.

Cada cuánto lavar



Cuándo limpiar

El microondas

• Una vez a la semana de manera superficial.
• Una limpieza profunda dos veces al mes.



Cómo:
• Mezcle media taza de agua con media taza de vinagre blanco.

• Vierta en un plato para microondas.

• Caliente el líquido hasta que la ventana se empañe.

• Limpie el interior con una esponja.



Lo que invade su casa



Polen

• Son granos casi microscópicos que producen las plantas con semilla.
• Causa alergias.

El polvo

• Es una combinación de fibras de tela, ácaros, caspa de humanos y animales, tierra, etc.
• Desencadena enfermedades alérgicas como asma y rinitis alérgica.



Cucarachas

• La falta de higiene las atrae.
• Desata síntomas de asma.

Moho

• Es un tipo de hongo.
• Aparece en áreas húmedas como los baños.
• Puede ocasionar alergia y ataque de asma.

Fuentes: Fundación de Estudios para la Salud y la Seguridad

Una higiene correcta

EN CONTEXTO

Buena parte de las enfermedades tiene su origen en el hogar, por los malos hábitos de limpieza

No espere tanto para cambiar las sábanas y las toallas de su casa. Más aún si las mascotas se suben a su cama

Problemas respiratorios, a la piel o gastrointestinales son parte de los efectos del descuido en la higiene

EXPRESO presenta una guía sobre cómo debe mantener su vivienda. Saque el colchón al sol cada mes

PARA ALEJAR A LAS ENFERMEDADES

CYNTHIA FLORES RODRÍGUEZ
floresc@granasa.com.ec | GUAYAQUIL

¿Cada cuánto cambia las sábanas de su cuarto o las toallas del baño? En una encuesta desarrollada en Estados Unidos por la revista Women Health, el 16 % reconoció no lavarlas más de una vez al mes. ¿Y las almohadas? ¿Acaso hay que cambiarlas?, preguntaban ellas. Sepa que si su rutina de higiene en el hogar es similar a esta, se está exponiendo a enfermedades.

Es común que muchas de las infecciones se adquieran en la propia casa, por un inadecuado hábito de limpieza. Así se da paso a males gastrointestinales, respiratorios y a problemas en la piel. Si, pasa por no lavar a diario las toallas de cocina o por no limpiar bien las alfombras.



La ropa de cama y las toallas deben lavarse de forma separada al resto de ropa y utilizar agua caliente para eliminar la presencia de ácaros.

MARIO PAREDES
EPIDEMIOLOGO

En el caso de las toallas, la frecuencia del lavado dependerá también de la actividad que desarrollamos. Si bien se permite cambiarlas después de tres usos, no se puede esperar tanto si usted es alguien que trabaja en actividades en las que está en contacto con los gérmenes.

Recuerde que la mayor parte de las enfermedades transmisibles en el hogar se da en el baño. Por lo tanto, es fundamental lavarse bien las manos con agua tibia y preferir jabón líquido, recomienda Mario Paredes, médico con maestrías en Epidemiología y en Medicina Tropical. "Para la desinfección del baño no puede pasar más allá de una semana. No lo haga con productos nocivos, utilice cloro y detergente, con agua tibia o caliente", explica.

Además, si tiene artículos de limpieza para el baño, no use los mismos para la cocina o para los muebles. Aunque pueda parecer algo obvio, este profesional explica que mucha gente comete el error de usar el mismo trapo para todo, incluso para la limpieza del carro, lo que provoca contaminación cruzada.

Es importante que tenga en cuenta que cuando se tiene mascotas, hay que extremar aún más los cuidados dentro de la casa.



Hay quienes permiten que los animales se suban a las camas y eso hace que haya que cambiar las sábanas a diario.

MIRIAM PITA
DERMATÓLOGA

Miriam Pita, dermatóloga, jefa de Emergencia de la clínica Kennedy Alborada y magíster en Administración hospitalaria, dice que cuando se tiene mascotas y no se cambian las sábanas como se debe, se puede producir una alergia, una infección a la piel. "Si tengo una rasgadura, una lesión y me acuesto en algo sucio, eso se me puede hacer una celulitis, una erisipela".

La profesional sugiere que en el caso del área de la cocina, para quienes consideren que lavar los trapos tan seguido es un problema por la falta de tiempo, se opte por las toallas desechables. Dice que aunque a algunos les pueda resultar caro, es la mejor prevención para evitar gastos por enfermedad.

Y hay otros errores comu-

nes, como el no preocuparnos de la limpieza de los colchones. Un estudio de 2004, desarrollado por el alergólogo Romel Espinosa, detectó que el 90 % de los colchones de Guayaquil tenía más de 500 ácaros, que son esos enemigos invisibles que causan alergias a las personas con predisposición.



Cuando uno tiene más de 100 ácaros por gramo de polvo, uno se sensibiliza. Y cuando uno tiene un colchón con más de 500 ácaros, ya le dan síntomas.

IVÁN CHÉRREZ
ALERGÓLOGO

El alergólogo Iván Chérrez, magíster en Investigación y Epidemiología Clínica, recomienda sacar el colchón al sol al menos una vez al mes, porque así se mueren los ácaros.

Así que cuide el entorno en el que pasa gran parte de su vida, especialmente con los artículos y los sitios en los que está en más contacto. EXPRESO les presenta una guía práctica para que conozca cuál es la correcta forma de higiene.

ALGO MÁS

POLVO

Un estudio de la Universidad de Washington halló 45 partículas de químicos peligrosos en el polvo acumulado en el hogar.

BROMELIAS

Hay químicos dañinos que proceden de la pintura, los muebles y los productos de limpieza. Las bromelias combaten el efecto.

ALZHEÍMER

Las tareas cotidianas del hogar pueden prevenir que las personas mayores adquieran este mal, reveló la Universidad de Chicago.

LO MÁS SUCIO

El inodoro encabeza la lista, seguido por los estropajos y trapos de cocina, el fregadero y los cepillos de dientes.

EN LA NOCHE

Limpiar después de la jornada laboral no permite bajar los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

Ponga atención al salero

A pocas personas se les ocurre limpiarlos, pues no saben que es una 'zona roja de gérmenes' y que al pasar de mano en mano provoca contagios.



La bañera y el inodoro
• Cada semana.

La gaveta de vegetales
• Una vez al mes.

El teclado de la computadora
• Una vez a la semana.
• Use spray desinfectante.

La alfombra
• Limpie al vapor a los seis meses.
• Con más frecuencia si tiene mascotas.

El control remoto y el controlador de los videojuegos
• Una vez por semana con toallitas desinfectantes.

Los que más gérmenes tienen

1. Inodoro.
2. Estropajos y trapos de cocina.
3. Fregadero.
4. Grifos, bañeras, gomas de lavadoras y refrigeradoras.
5. Cepillos de dientes y sus vasos.
6. Suelo.
7. Tablas de picar.
8. Aparatos tecnológicos.
9. Pomos y tiradores.
10. Juguetes.

Universidad Social, Universidad de Barcelona, OMS, Medline Plus y especialistas consultados / Gráfico: Adrián Peñaherrera

MAÑANA / EN RUTA El cerebro del auto, la voz de mando



EL PERSONAJE



ADRIANA YAGUACHI
NUTRICIONISTA DIETISTA

Una buena defensa para las infecciones

El medio ambiente donde nos desenvolvemos puede constituir un lugar para contraer infecciones y enfermedades si no lo mantenemos limpio, por lo que el sistema inmunológico de la persona expuesta juega un papel fundamental en la prevención, resalta Adriana Yaguachi Alarcón, máster en Nutrición Clínica.

Esta profesional, quien es además egresada del PhD en Ciencias de la Salud, asegura que una de las claves para fortalecer nuestras defensas es tener una adecuada alimentación. Entre los principales nutrientes están:

1. **Carbohidratos.** A más de aportar energía al organismo, ejercen un papel fundamental en la respuesta inmune celular. Los podemos encontrar en los alimentos como panes, cereales, tubérculos, granos secos y salvados de cereales.
2. **Proteínas.** Las de alto valor biológico, es decir, que contengan aminoácidos esenciales como carnes blancas (pollo, pescado) y claras de huevo, ayudan a combatir de manera rápida las infecciones. El consumo regular de lácteos como el yogur puede aumentar las defensas inmunológicas intestinales.
3. **Vitamina C.** Sube la producción de interferón (sustancia celular que impide a una amplia gama de virus provocar infecciones). Lo podemos obtener de vegetales de hojas verdes oscuras como acelga, nabo, espinaca, berro, brócoli y de frutas cítricas como: naranja, mandarina, piña, maracuyá, kiwi, entre otros.
4. **Vitaminas del complejo B.** Son esenciales para el metabolismo intracelular normal. Está en granos, huevos, pollo, carne, mariscos, frutos secos y cereales integrales.
5. **Vitamina A.** Ayuda a mantener la integridad de la superficie de las mucosas (barreras naturales contra infecciones). Las fuentes primarias son: carnes, huevos, productos lácteos, vegetales y frutas de color amarillo.
6. **Vitamina E.** Aumenta la respuesta inmunológica frente a infecciones. La encontramos en aceites vegetales, nueces, aceitunas, germen de trigo y vegetales de hojas verdes oscuras.
7. **Zinc.** Es un oligoelemento muy conocido, ya que participa en la formación de anticuerpos. Está en mariscos, carnes, productos lácteos, frutos secos (nueces y almendras) y granos secos (garbanzos y frejoles).

MÁS DE ELA

Es docente de la Espol y de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Laboró en hospitales.

NOVEDADES

INTERNACIONALES

ESTUDIO

PONGA MÚSICA PARA DORMIR BIEN

No crea que solo Mozart tiene el poder de hacerlo vencer el insomnio, un nuevo estudio indica que su música favorita, cualquiera que esta sea, ofrece el mismo beneficio. La investigación publicada en el panel The Conversation está basada en estudios como uno húngaro que comprobó que escuchar 45 minutos de música antes de dormir mejoró la calidad de sueño de los estudiantes en tres semanas. Lo más novedoso de este trabajo es que se descubrió que las canciones no tienen que ser suaves para lograr el propósito. Así lo reveló una encuesta de la Universidad de Londres a 651 personas a quienes se les preguntó qué artistas los ayudan a dormir. Algunos contestaron que la música clásica, con Bach y Mozart a la cabeza, pero también Coldplay, Brian Eno y Ed Sheeran.



ANTICONCEPTIVOS

¿Y LA INYECCIÓN PARA ELLOS?

Hace algunos días en varias publicaciones se repitió una noticia que fue bien recibida por muchos: un anticonceptivo para hombres que se estaba probando en un ensayo clínico demostró tener el 96 % de efectividad. Incluso esa inyección era más eficiente que un condón que, en promedio, solo garantiza un 82 % de seguridad para evitar el embarazo. Y eso traía para muchos la realidad tan anhelada de que tanto hombres como mujeres tendrían la misma responsabilidad a la hora de tomar decisiones en el control natal. La felicidad duró poco. ¿Por qué? Porque se suspendió la prueba, pues la inyección causó depresión y cambios de humor en algunos participantes. La decisión fue rechazada en las redes sociales, ya que son los mismos efectos adversos que tienen las píldoras para mujeres.



REGISTRO

ANTES DE MORIR, CONFIESO QUE...

Bronnie Ware, una enfermera australiana, registró las memorias de los pacientes terminales con los que trabajaba y las publicó en un libro. Así hizo un listado de cuáles son los arrepentimientos más comunes que tienen las personas antes de morir. 1. Ojalá hubiera tenido las agallas de ser fiel a lo que quería y no a lo que otros esperaban de mí. 2. Ojalá no hubiera trabajado tanto. 3. Ojalá hubiera tenido las agallas de expresar mis sentimientos. 4. Ojalá hubiera mantenido contacto con mis amigos. 5. Ojalá me hubiera permitido ser feliz. La conclusión de esta enfermera es que muchas personas al final admiten que desperdiciaron su vida.



POR SU SALUD

PARA TOMAR

Tome agua hervida. El agua debe hervirse, por lo menos, cinco minutos.

DESINFECCIÓN

Lávese las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño. Lave bien los alimentos crudos con agua potable.

AL COMER

Ingiera los alimentos cocinados enseguida, no los guarde por mucho tiempo, ni los recaliente.

CUIDADOS

Las frutas y los vegetales deben taparse para evitar el contacto con insectos o roedores.

Tampoco sea extremista

Si ser descuidado en la higiene del hogar daña la salud, sepa que ser extremista y obsesivo con la limpieza también es malo.

Afecta porque es conocido que los niños que crecen en un ambiente normal tienen índices más bajos de alergia y asma. Pero al caer en el extremo de la higiene, barremos no solo con las bacterias malas, sino también con las buenas que nos protegen de

enfermedades estomacales y respiratorias.

Eso significa que quedamos expuestos a muchos microorganismos que pueden aparecer a cualquier sitio al que vayamos y que nuestro sistema inmune desconoce.

Otro punto a tener en cuenta es que las bacterias se acostumbran a los productos que se utilizan con regularidad, lo que hace que se deba recurrir a otros más

fuertes y molestos no solo por su olor sino por las reacciones que pueden causar.

Algunos estudios, como el desarrollado por la Universidad de Oregon, de Estados Unidos, indican que hay sustancias que son tan destructivas y que se incluyen en ciertos productos de limpieza, que se absorben fácilmente por la piel y por las vías respiratorias. Por eso no es raro, que algunos desarrollen alergias.

AGENDA MÉDICA

30-11-2016

CHARLA SOBRE ÚLCERAS

El Instituto Ecuatoriano de Enfermedades Digestivas dictará una charla gratuita para el público sobre el helicobacter pylori y la úlcera gástrica. Los interesados pueden llamar al 2109180, extensión 116.

26-01-2017

SALUD OCUPACIONAL

La Sociedad Ecuatoriana de Salud Ocupacional (SESO) alista un curso básico sobre esta rama médica. Quienes deseen participar, pueden inscribirse al correo electrónico informes.seso@gmail.com.

30-11-2016

EL CÁNCER EN ECUADOR

La Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Central del Ecuador organiza un foro universitario sobre el cáncer en Ecuador. Será en Quito. Informes al 022527752 ext. 180.

01-03-2017

CONGRESO GINECOLÓGICO

Se comienzan a recibir las inscripciones para el XIII Congreso Internacional de Ginecología y Obstetricia. Se realizará en Quito, en el hotel Hilton Colon. Más detalles en www.isami.com.ec.

SABER +



TOCA PARA VER MÁS CONTENIDO