

# Sofía

## ¡A lavarse las manos!





*Esta es la historia de una niña a quien su abuela Amalia le enseña a lavarse las manos y los motivos para cuidar su salud.*

*Sofía es una pequeña que ama visitar a su abuela y pasar los fines de semana jugando con ella y su gatito Michelín.*

*Lo que más disfruta es estar en el jardín de la casa con las flores y el minino.*



*La abuela llamó a Sofía para almorzar. Antes de sentarse a la mesa, se aseguró de que la carne estuviera bien cocida para no poner en riesgo la salud de su nieta.*

— Lávate las manos antes de comer. —*dijo la abuela.*

— ¿Por qué? —*preguntó Sofía.*

— Porque estuviste en el pasto, jugando con Michelín y en contacto con la tierra. Tus manitas sucias pueden enfermarte, Sofía. —

# Esta es la historia

de una niña a quien

su abuela Amalia

enseñó

mo

pa

pe

se

M

de

flores y



*De repente Sofi estornuda.*

—¡Achís! —*se oye fuerte.*

—Lávate las manos, Sofía. —*ordena Amalia.*

— ¿Por qué? —*pregunta.*

—¡Ya me lavé las manos! — *insiste.*

— Porque tu estornudo elimina moquitos y quedan en tus manitos, Sofi —*responde la abuela.*



*Sofía termina de comer y le avisa a su abuela que va al baño.*

— Luego de ir al baño, te enseñaré a lavarte las manos de modo correcto. —*advierte la abue.*

— Abuela, yo sé lavarme las manos. —

— ¿Cuándo te lavás las manos, cantás el Feliz Cumpleaños? —*pregunta la abuela.*

— No, abuela, ¿para qué voy a cantar el Feliz Cumpleaños? —*rezonga Sofi.*

— Porque es el tiempo correcto para que laves con jabón entre tus dedos, las palmas de tus manos y hagas bastante espuma para luego enjuagar con mucha agüita. — *explica la abuela Amalia con mucho amor.*



*Luego de lavarse las manos, ambas se acomodaron en el sillón y la abuela Amalia le explicó a su nieta Sofía lo siguiente:*

— En todo lo que tus manos tocan hay microbios y bacterias; horribles organismos que viven en la suciedad. —*cuenta Amalia.*

—¿En todo lo que toco? —*se asombra Sofía.*

— Sí, Sofi. Habitan en Michelín, la tierra, el inodoro, cuando estornudas, en tus juguetes y todo lo que tocas. Ellos de ese modo se meten en tu cuerpo y así te enferman. —*describe la abuela.*

— Entendido, abuela. Siempre me voy a lavar las manos para que estos bichitos no puedan enfermarme. —*responde Sofía.*



*Ambas se abrazan y se van a tomar un helado... ¿SE HABRÁN LAVADO LAS MANOS ANTES DE SALIR?*

## FICHA DE TRABAJO

### 19 de Agosto: Día Nacional de Lucha contra el Síndrome Urémico Hemolítico (SUH)

#### **Objetivos:**

- Alentar la comprensión de la importancia del lavado de manos como un hábito cotidiano y fundamental para la salud.
- El conocimiento y desarrollo de acciones que promuevan hábitos saludables, reconociendo las posibilidades y ventajas de estas conductas.
- Actitudes de cuidado de sí mismo, de otros seres vivos, del ambiente y la predisposición para adoptar hábitos saludables.

#### **Preguntas de desarrollo breve**

Después de la lectura del cuento, te proponemos contestar las siguientes preguntas:

- ¿Para qué sirve y por qué es importante lavarse las manos?
- ¿Después de qué actividades Sofía tuvo que lavarse las manos?
- ¿Antes de qué actividades Sofía tuvo que lavarse las manos?
- Y vos, ¿antes y después de qué actividades de tu vida cotidiana te lavas las manos?

*Material  
educativo*

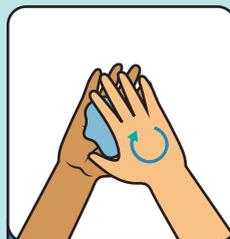
## PROCEDIMIENTO LAVADO DE MANOS



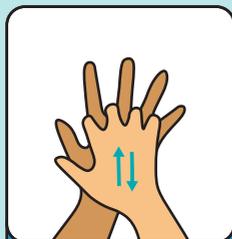
ABRA EL GRIFO  
Y MOJE LAS MANOS



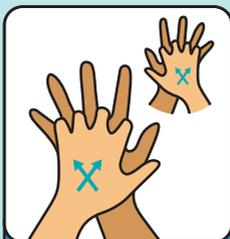
APLIQUE JABÓN



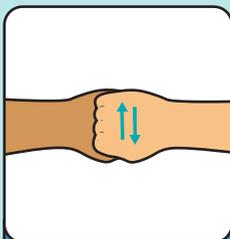
FROTAR PALMA  
CONTRA PALMA



PALMA CON PALMA  
CON LOS DEDOS  
ENTRELAZADOS



MANO DERECHA SOBRE  
DORSO DE LA IZQUIERDA  
CON LOS DEDOS  
ENTRELAZADOS Y VICEVERSA



FROTAR LAS UÑA  
EN LA PALMA IZQUIERDA  
EN FORMA CIRCULAR  
Y VICEVERSA



FROTAR EL PULGAR  
IZQUIERDO EN FORMA  
CIRCULAR SOBRE LA PALMA  
DERECHA Y VICEVERSA



REPASE EL GRIFO (CON LAS  
MANOS ENJABONADAS),  
ENJUAGUE CON  
ABUNDANTE AGUA  
(GRIFO Y MANOS)



SEQUE BIEN LAS MANOS  
CON TOALLA DE PAPEL  
O PAÑOS LIMPIOS.

**... UNA VEZ SECAS, SUS MANOS ESTÁN SEGURAS**

## ¿Qué es el SUH?

Una **enfermedad** causada por una **bacteria** que produce una **toxina**.

## ¿A quiénes afecta?

- **Niños** hasta 13 años,
- **Mujeres embarazadas**,
- **Ancianos y grupos de riesgo**.

## ¿Cómo se contagia?

- Por consumo de **agua, leche, vegetales crudos ó alimentos contaminados**.
- Por contacto **persona a persona**.

## La bacteria: ESCHERICHIA COLI ENTEROHEMORRAGICA

- Puede estar presente en el intestino de los vacunos que portan el agente sin enfermarse.
- La primavera y verano son propicios para su expansión.
- Muere con el calor asegurar siempre la “**cocción completa**” de los alimentos.

## SÍNTOMAS

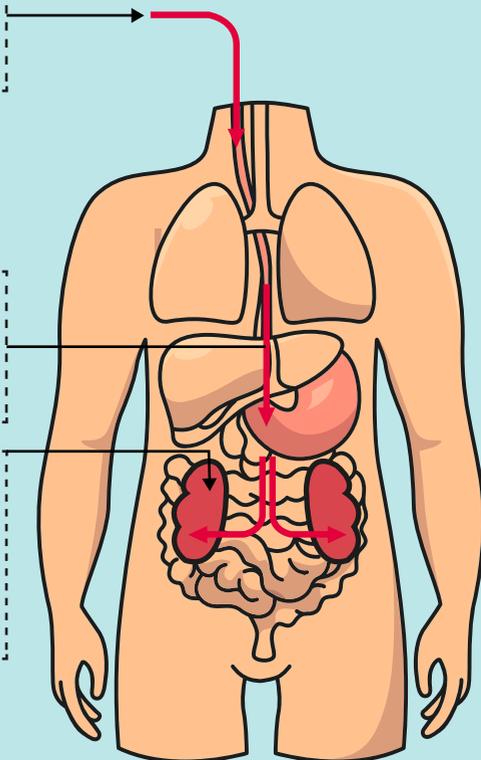
- Diarrea con sangre.
- Anemia.
- Palidez.
- Irritabilidad.
- Vómitos.
- Convulsiones.
- Problemas para orinar.

## ¿Cómo se contrae?

La bacteria, que produce una toxina, se ingiere con algún alimento o bebida contaminada.

Las toxinas pasan al sistema digestivo y de allí al flujo sanguíneo.

Las toxinas se depositan en los riñones, provocan la destrucción de glóbulos rojos, y entonces la función renal se ve afectada.



## CLASIFICACIÓN DE ESCHERICHIA COLI



- E. COLI ENTEROPATOGÉNICA
- E. COLI ENTEROTOXIGÉNICA
- E. COLI ENTEROINVASIVA
- E. COLI ENTEROHEMORRÁGICA
- E. COLI ENTEROAGREGATIVA
- E. COLI ADHERENCIA DIFUSA



**LAVARSE BIEN  
LAS MANOS CON  
AGUA Y JABÓN.**

Antes de comer y  
procesar alimentos.  
Luego de ir al baño, tocar  
alimentos crudos, sobre  
todo carnes y verduras.



**UTILIZAR AGUA  
POTABLE Y SEGURA  
PARA:**

Lavar y preparar biberones,  
alimentos y bebidas.  
En caso de duda; agregar  
dos gotitas de lavandina  
por litro de agua o hervirla  
durante 5 minutos.



**ASEGURAR LA  
COCCIÓN DE LAS  
HAMBURGUESAS.**

Sin color, ni jugo  
rosado a la vista y  
corte.  
Evitar su consumo en  
niños.



**LAVAR  
CUIDADOSAMENTE  
VERDURAS Y FRUTAS.**



**COCINAR MUY  
BIEN LAS CARNES.**

Hasta que desaparezca el  
color rosado.  
Principalmente carne  
picada.



**CONSUMIR LECHE  
Y OTROS LACTEOS:**

Pasteurizados.  
Refrigerados siempre  
(mantener cadena  
de frío).



**LAVAR Y DESIN-  
FECTAR BIEN LOS  
CUCHILLOS Y UTE-  
SILLOS DE COCINA.**

Cuando se manipula  
carne cruda.  
No usar la misma tabla  
para carnes y otros  
alimentos.



**CONSERVAR  
ALIMENTOS FRESCOS  
Y COCIDOS EN  
HELADERA.**

Separados  
adecuadamente.  
En recipientes  
con tapa.



**EVITAR EL  
CONTACTO DE:**

Carne cruda con otros  
alimentos.  
Alimentos crudos  
con cocidos.



**ASEGURAR QUE  
LAS PILETAS,  
NATATORIOS Y  
AGUAS PARA USO  
RECREATIVO ESTÉN  
DESINFECTADAS,  
CLORADAS Y LIBRES  
DE CONTAMINACIÓN.**

## ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A SU PEDIATRA

### Se aconseja que:

- Los niños menores de 5 años NO consuman comidas rápidas,
- Los comedores y establecimientos infantiles se mantengan limpios,
- Se enseñe a los niños a lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño,
- Si un niño presenta **diarrea con sangre “consulte inmediatamente al médico”**. No debe asistir al colegio ni actividades fuera del hogar.

## ¿Qué es el SUH?

El SUH o Síndrome Urémico Hemolítico es una enfermedad que afecta principalmente a niños entre los 6 meses y 13 años de edad y se manifiesta por una diarrea leve acuosa que luego se hace sanguinolenta.

Los niños pueden tener además palidez, irritabilidad, vómitos, convulsiones y orinan poco.

En nuestro país es una enfermedad endémica transmitida principalmente por alimentos contaminados por una bacteria llamada *ESCHERICHIA COLI ENTEROHEMORRÁGICA*. Se presenta durante todo el año, sobre todo en los meses cálidos.

Esta enfermedad es la primera causa de insuficiencia renal aguda en niños menores de 5 años. Puede causar la muerte o dejar secuelas para toda la vida, como insuficiencia crónica, hipertensión arterial y alteraciones neurológicas.

Existen alrededor de 500 nuevos casos por año constituyendo la Argentina el país de mayor incidencia en el mundo. En la etapa aguda la mortalidad es de 2-4% de los niños afectados.

**Aviso Legal**

**Título del Libro:**

**Sofía, ¡a lavarse las manos!** Consejos para Prevenir el Síndrome Urémico Hemolítico.

**Realizado por:**

Municipio Bahía Blanca

**A beneficio de:**

APRESUH | Asociación para la Prevención del Síndrome Urémico Hemolítico

**Primera Edición:** Junio 2024

**Créditos:**

**Coordinación General:** Departamento de Salud y Bienestar Animal

**Redacción y Edición:** Silvia Lezcano | Sebastian Caracciolo | Andrea Fabiana Villar

**Colaboradores:** Silvia Lezcano | Sebastian Caracciolo | Andrea Fabiana Villar

**Diseño y Maquetación:** Andrea Fabiana Villar

**Ilustraciones:** Alexander Felix Velasco | frenesi.ink

**Impreso en:**

## **Derechos de Autor y Licencias**

© 2024 Municipio Bahía Blanca y APRESUH. Todos los derechos reservados.

Este libro no puede ser reproducido, almacenado en sistemas de recuperación o transmitido de ninguna forma ni por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado o de cualquier otra índole, sin el permiso previo por escrito del Municipio Bahía Blanca y APRESUH.

## **Exención de Responsabilidad**

Este libro ha sido creado con fines informativos y educativos, y no constituye asesoramiento médico. Los autores y colaboradores han hecho todo lo posible para asegurar la exactitud de la información presentada, sin embargo, no se asume responsabilidad alguna por cualquier daño o perjuicio derivado del uso de esta información.

## **Agradecimientos**

Agradecemos a todas las personas y entidades que han colaborado en la realización de este libro, especialmente a APRESUH por su dedicación en la prevención del Síndrome Urémico Hemolítico y al Municipio Bahía Blanca por su apoyo incondicional.



+54 (291) 459 4000

Alsina 65 (B8000IHA) Bahía Blanca  
Provincia de Buenos Aires, Argentina

El SUH es una enfermedad muy cruel que afecta a los niños.  
Conoce los síntomas y la enfermedad.  
No te dejes engañar por la desinformación...

**Informarse es prevenir.  
Hacelo por tu hijo.**



Personería Jurídica: Expediente 1202-4073/10

Matrícula: 35.374 - Legajo: 170961

**OFICINA DE SOCIOS: 0291-4545281**

Moreno 476 - Bahía Blanca (8000) - Pcia. Bs. As.

+54 (291) 443 4686

[info@apresuh.org](mailto:info@apresuh.org) | [www.apresuh.org](http://www.apresuh.org)