

10 consejos para prevenir las lombrices intestinales



- 1 Lávate las manos con mucha frecuencia.**
Y, por supuesto, haz que los niños se las laven también, sobre todo después de ir al baño, de los juegos en el exterior y antes de comer. Tómate y haz que se tomen su tiempo para ello: restregad una mano contra la otra y usad siempre agua caliente y jabón.
- 2 Evita llevarte las manos al rostro.**
Ni tú ni los tuyos debéis acercaros las manos, posibles portadoras de parásitos, a la boca y a la nariz, a no ser que estén recién lavadas.
- 3 Lleva las uñas cortas y limpias.**
Con ello evitaréis que los huevos se alojen bajo ellas. Limpia con un cepillo las de tus hijos.
- 4 Mantén muy limpio el aseo.**
Sobre todo, limpia en profundidad el retrete y el lavabo con lejía y agua caliente.
- 5 Usad mejor pijamas cerrados.**
Puede ser una buena idea en los niños para evitar, que si se rascan, los huevos entren en contacto con sus manos y contribuir con esto a que no se propaguen.
- 6 Ducha a tus hijos por las mañanas.**
Con el fin de eliminar una gran cantidad de huevos. Asegúrate también de que se limpien bien la zona perianal después de que hayan ido al baño, y a poder ser, que lo hagan con agua y jabón
- 7 No sacudas la ropa antes de meterla en la lavadora.**
Así evitarás que los huevos se desprendan y depositen sobre otras superficies.
- 8 Lava a temperatura superior a 55° y con cloro como desinfectante.**
Tanto la ropa de cama, como el pijama, la ropa interior o toallas que hayan estado en contacto con el paciente deben ser lavadas con frecuencia y a temperaturas elevadas.
- 9 Tiende al sol.**
Además de no soportar las temperaturas elevadas, los huevos de estas lombrices son sensibles a su luz. Permite, por tanto, que los rayos solares entren en la casa.
- 10 Limpia concienzudamente las frutas y verduras.**
Con ello previenes el riesgo de infección a través de este tipo de productos frescos que puedan haber sido contaminados por el riego con aguas fecales.