

“Sentir que detrás de todo lo experimentable se esconde algo que nuestro entendimiento no es capaz de captar, algo cuya belleza y majestad llega hasta nosotros sólo de manera indirecta, como en un reflejo, eso es religión. En este sentido yo soy un ateo profundamente creyente.”

Albert Einstein



Felix Vallotton, *La enferma*, 1892

PARA LEER...

BERMEJO, J.C., *La visita al enfermo. Buenas y malas prácticas*, PPC, Madrid 2018

Para recibir este material en tu casa escribe a
Servicio de Atención Espiritual
-Centro San Camilo- Tres Cantos, Madrid
xabier@sancamilo.org



Lávate bien las manos

Cómo lavar bien tus manos



Webconsultas: Revista de salud y bienestar

“Lávate bien las manos”. Este es el consejo que habéis escuchado muchas veces estos últimos días.

Pero, ¿por qué lavarse las manos con jabón es tan efectivo contra el coronavirus?

Los virus son “seres microscópicos” muy particulares: ni siquiera son “seres vivos” porque necesitan meterse dentro de las células humanas para poder multiplicarse. Solos no pueden. Necesitan la maquinaria que hay dentro de las células para hacer copias de sí mismo.

El coronavirus está compuesto simplemente por 3 elementos:

- 1) Material genético (su “manual de instrucciones” llamado ARN)
- 2) Unas proteínas útiles para “engancharse” a las células humanas y otros procesos.
- 3) Una envoltura de grasa (una membrana) que lo protege todo. aquí entra la magia del jabón.

Las moléculas de jabón están formadas por una “cabeza” que atrae al agua y una “cola” que atrae a la grasa.

Así, la cola de las moléculas de jabón se engancha a la envoltura de grasa del virus y “deshace” toda su estructura!

Por eso el jabón es, científicamente, el peor enemigo del coronavirus. Estos días veo anunciarse lociones caras y con nombres muy grandilocuentes. Pero agua y jabón de toda la vida son productos más que suficientes para lavarse las manos y desactivar al coronavirus. Bueno, ya hemos entendido porqué el jabón es importante a la hora de

lavarse, pero ¿por qué precisamente las manos? ¿Qué tienen las manos que las hacen una parte tan crítica para evitar el contagio? El coronavirus puede permanecer activo durante algunas horas fuera del cuerpo.

Depende de las características de la superficie.

En la vida cotidiana tocamos toda clase de superficies donde puede estar el virus, que ha podido llegar allí por el estornudo de alguien enfermo.

Si tenemos el virus en las manos todavía no estamos infectados. El virus aún está fuera del cuerpo.

Pero con las manos solemos tocarnos la nariz, la boca, los ojos... y por ahí el coronavirus sí que se puede colar dentro de nuestro cuerpo.

Y con el virus en las manos o en la piel de la cara también podemos pasárselo a otra persona al darles la mano o darles un beso.

Resumen: lo de "lavarse las manos" no sólo es un consejo muy útil, sino que tiene detrás una Ciencia fascinante!

El alcohol también es efectivo, pero tiene que estar a altas concentraciones

Las cargas se acomodan caminando

Camilo de Lelis

¡A jugar! ¡A aprender!

Busca 10 palabras de más de cuatro letras que aparecen en el evangelio de hoy: Jn 4, 5-42. Con las letras que sobran obtendrás una frase.



J	E	S	R	O	D	A	V	L	A	S
A	U	S	O	E	N	O	S	N	T	D
I	A	E	T	L	A	P	A	G	E	U
R	A	N	L	V	I	T	A	V	F	A
A	O	D	U	E	I	S	U	D	O	P
M	P	A	C	R	L	A	B	R	R	R
A	A	U	A	Y	N	O	A	R	P	E
S	S	M	E	L	L	T	A	E	M	A
A	A	D	A	B	N	R	D	B	E	B
S	E	B	E	A	L	R	A	E	L	S
E	D	I	C	E	N	O	T	B	O	.

Frase Anterior: Todos nosotros podemos ascender con el Señor cada día al monte de la Eucaristía.

EVANGELIO (Jn 4, 5-42)

Lectura del santo Evangelio según San Juan

En aquel tiempo, llegó Jesús a una ciudad de Samaria llamado Sicar, cerca del campo que dio Jacob a su hijo José; allí estaba el pozo de Jacob. Jesús, cansado del camino, estaba allí sentado junto al pozo. Era hacia la hora sexta. Llega una mujer de Samaria a sacar agua, y Jesús le dice: «Dame de beber».

Sus discípulos se habían ido al pueblo a comprar comida. La samaritana le dice: « ¿Cómo tú, siendo judío, me pides de beber a mí, que soy samaritana?» (Porque los judíos no se tratan con los samaritanos).

Jesús le contestó: «Si conocieras el don de Dios y quién es el que te dice "dame de beber", le pedirías tú, y él te daría agua viva».

La mujer le dice: «Señor, si no tienes cubo, y el pozo es hondo, ¿de dónde sacas el agua viva?; ¿eres tú más que nuestro padre Jacob, que nos dio este pozo, y de él bebieron él y sus hijos y sus ganados?».

Jesús le contestó: «El que bebe de esta agua vuelve a tener sed; pero el que beba del agua que yo le daré nunca más tendrá sed: el agua que yo le daré se convertirá dentro de él en un surtidor de agua que salta hasta la vida eterna».

La mujer le dice: «Señor, dame esa agua: así no tendré más sed, ni tendré que venir aquí a sacarla. Veo que tú eres un profeta. Nuestros padres dieron culto en este monte, y vosotros decís que el sitio donde se debe dar culto está en Jerusalén»

Jesús le dice: «Créeme, mujer: se acerca la hora en que ni en este monte ni en Jerusalén adoraréis al Padre. Vosotros adoráis a uno que no conocéis; nosotros adoramos a uno que conocemos, porque la salvación viene de los judíos. Pero se acerca la hora, ya está aquí, en que los verdaderos adoradores adorarán al Padre en espíritu y verdad, porque el Padre desea que lo adoren así. Dios es espíritu, y los que lo adoran deben hacerlo en espíritu y verdad.»

La mujer le dice: «Sé que va a venir el Mesías, el Cristo; cuando venga, él nos lo dirá todo». Jesús le dice: «Soy yo, el que habla contigo.»

En aquel pueblo muchos creyeron en él. Así, cuando llegaron a verlo los samaritanos, le rogaban que se quedara con ellos. Y se quedó allí dos días. Todavía creyeron muchos más por su predicación, y decían a la mujer: «Ya no creemos por lo que tú dices; nosotros mismos lo hemos oído y sabemos que él es de verdad el Salvador del mundo».