



Puebla



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



15 de octubre 2019

Día Mundial del Lavado de Manos

Manos limpias para todos



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

ÍNDICE

- I. Introducción**
- II. La importancia de lavarse las manos**
- III. Técnica correcta del lavado de manos**
- IV. Mensajes clave**



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

I. Introducción

El Día Mundial del Lavado de Manos se celebra desde el año 2008, promovido por Global Handwashing Partnership (Asociación Mundial de Lavado de Manos) y ha motivado a más de 120 millones de niños y niñas a lavarse las manos con agua y jabón en todo el mundo. Cada año, más de 200 millones de personas de 100 países de todo el mundo, están involucradas en las actividades del Día Mundial del Lavado de manos, recibiendo la aprobación de una amplia gama de gobiernos, instituciones internacionales, organizaciones de la sociedad civil, ONG, empresas privadas y particulares.

El Día Mundial del Lavado de Manos permite sensibilizar a diversas poblaciones sobre la relevancia que esta práctica tiene en la prevención de enfermedades y potencialmente se puedan salvar vidas en la escena internacional, además de movilizar recursos, atención política y sensibilizar sobre sus beneficios. **El lavado de manos con jabón es una práctica fácil, eficaz y asequible, que previene las infecciones y salva vidas.**



Puebla



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

En 2011 la Organización Panamericana de la Salud (OPS) entregó el "Récord Guinness de Lavado de Manos en la Región de las Américas" a México, por su participación de casi 200 mil niños y jóvenes mexicanos que se lavaron las manos al mismo tiempo en distintas localidades, y por ser el país que más participantes tuvo durante el evento.

En 2019, el lema del Día Mundial de Lavado de manos, es **“Manos limpias para todos”**. El tema de este año sigue la presión para no dejar a nadie atrás en la agenda de desarrollo sostenible. Las desigualdades en las instalaciones de lavado de manos y los programas de promoción del lavado de manos eficaz pueden poner individuos con mayor riesgo para las enfermedades que afectan a su salud, educación, y los resultados económicos. El tema de este año recuerda que debemos ser inclusivo al abordar las disparidades de lavado de manos. Independientemente de su función, puede celebrar el Día Mundial del Lavado!.

En los últimos años, el lavado de manos con jabón y otras formas de higiene de las manos han ido ganando reconocimiento como una herramienta rentable, esencial para lograr una buena salud y la nutrición.

<https://globalhandwashing.org/global-handwashing-day/> consultada el 27 de septiembre de 2019.



Puebla



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

II. La importancia de lavarse las manos

¿Por qué es importante lavarse las manos?

Hace más de 100 años, un joven médico húngaro de nombre Ignaz Semmelweis, demostró por primera vez que lavarse las manos con frecuencia ayuda a prevenir la propagación de las enfermedades.

Semmelweis preocupado por la gran cantidad de muertes maternas causada por fiebre puerperal, identificó después de una minuciosa observación, que los médicos y estudiantes que atendían la sala donde existía la más alta mortalidad, lo hacían luego de realizar autopsias sin lavarse las manos y mucho menos, sin cambiarse la ropa.

De inmediato, Semmelweis dispuso que los médicos y estudiantes, antes de atender a las parturientas se lavaran las manos de manera obligatoria. Al poco tiempo se demostró el gran impacto de esta simple medida en la reducción de la mortalidad materna.



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

Los beneficios de lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente, son muchos entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- Se previenen enfermedades estomacales y respiratorias, entre otras.
- Minimiza la transmisión de infecciones entre el personal de salud y los pacientes
- Se rompe con el ciclo de transmisión de virus como los de la influenza, que sobreviven en nuestras manos hasta 3 horas; manteniendo por ese tiempo su capacidad de contagiar.
- Disminuye hasta en un 45% las consultas médicas por infecciones respiratorias.

Lavarse las manos correctamente es la práctica más sencilla e importante que debemos de realizar todas las personas, como hábito de higiene básica para cuidar nuestra salud.



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

III. Técnica correcta del lavado de manos

Para lavarse las manos de manera correcta, sólo es necesario realizar los siguientes 6 pasos:

PASOS PARA LAVARTE LAS MANOS

Usa jabón, de preferencia líquido, si no tienes utiliza jabón de pasta en trozos pequeños



Talla enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos



Lávalas por lo menos 20 segundos sin olvidar la muñeca



Enjuaga completamente



Seca las manos con papel desechable



Cierra la llave del agua y abre la puerta del baño con el mismo papel, después tíralo en el bote de la basura





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

Lavarse las manos frecuentemente, ayuda a eliminar virus y bacterias que adquirimos al tocar objetos de uso común, monedas, billetes; al utilizar el transporte público, ir al baño; entre otras actividades que nos exponen al contacto con artículos que pueden estar contaminados. Por ello, es importante lavarse las manos contantemente.

Antes de:

- Tocarse la cara
- Consumir o preparar alimentos y bebidas

Después de:

- Ir al baño
- Toser o estornudar
- Limpiarse la nariz
- Viajar en transporte público
- Utilizar o tirar un pañuelo desechable
- Regresar de la calle
- Manipular basura
- Tocar objetos como el dinero, teléfono, llaves o mascotas
- Estar en contacto con animales

Antes y después de:

- Ir al baño
- De comer





Gobierno de Puebla

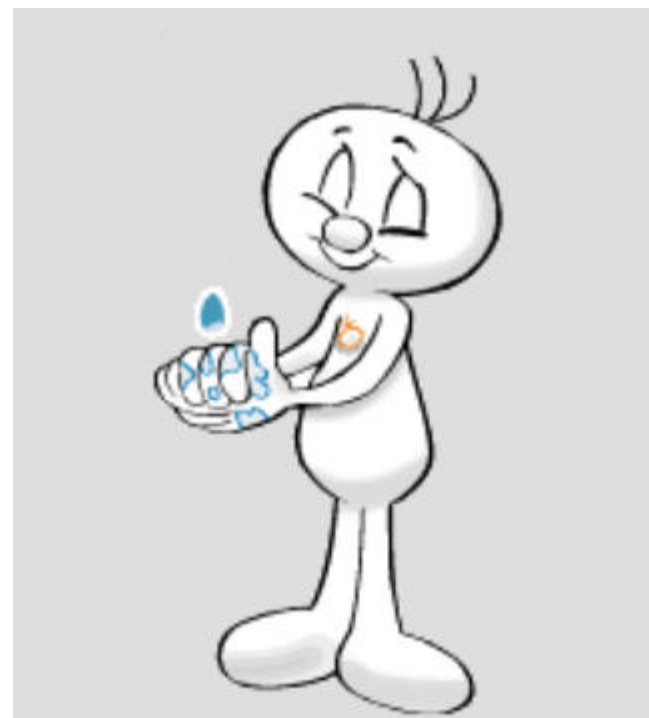
Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

IV. Mensajes clave

- 15 de Octubre, Día Mundial del Lavado de Manos. **“Manos limpias para todos”**.
- Lava tus manos correctamente, es la práctica más sencilla e importante de higiene, para cuidar nuestra salud.
- Lavar nuestras manos con agua y jabón frecuentemente, nos ayuda a prevenir enfermedades gastrointestinales y respiratorias.
- Cuando nos lavamos las manos, rompemos con el ciclo de transmisión de virus, como los de la influenza.
- Las niñas y los niños son los mejores promotores de esta práctica de higiene con sus familias y comunidades.
- Manos limpias, salvan vidas.
- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, utiliza la técnica correcta





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

Directorio

Jorge Humberto Uribe Téllez

Secretario de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Jorge Manuel Ramírez Sánchez

Subsecretario de Salud y Coordinador
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Eduardo Ramón Morales Hernández

Director de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Alfonso Humberto García Córdova

Subdirector de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

**Departamento de Promoción de la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

