



**Día mundial del
Lavado de manos**
15 de octubre



Gobierno
de Puebla



Secretaría
de Salud



UN GOBIERNO que siente y piensa
como la gente



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



ÍNDICE

- I. Introducción**
- II. 15 de octubre, Día Internacional del Lavado de Manos**
- III. Técnica correcta del lavado de manos**
- IV. Acciones de Promoción de la Salud**



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



I. Introducción

Uno de los hábitos que más se ha promovido en el mundo es el lavado o la higiene de manos, como parte esencial de una cultura de autocuidado y prevención. Sin embargo, hasta el año 2020, a raíz de la pandemia por la COVID-19, se masificó esta sana costumbre, que se convirtió en protagonista de los medios de comunicación y redes sociales, y en una recomendación imprescindible en diversos espacios sociales, laborales y familiares.

Hoy, el llamado es uno solo: apenas disminuya y se controle la pandemia, como todos esperamos, no debemos cambiar esa conducta que adquirimos de lavarnos las manos bien y con frecuencia.

Razones para ello hay múltiples: el lavado de manos salva vidas, es la medida más económica, sencilla y eficaz para reducir el riesgo de infecciones y hace parte de las recomendaciones en la lucha contra la resistencia antimicrobiana (RAM), una de las 10 principales amenazas para la salud pública a las que se enfrenta la humanidad.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



La ciencia, la investigación y los datos estadísticos respaldan esta medida. Las manos se convierten en vehículo y mecanismo de transmisión por contacto para diversos microorganismos. Por ejemplo, cuando una persona tiene gripa y tose, puede 'lanzar' al ambiente hasta 3.000 gotas de secreciones y en ellas pueden estar diversos tipos de gérmenes, que pueden sobrevivir hasta 30 horas en superficies o fómites, dependiendo del material del que estén hechos y del tipo de microorganismo.

Es así como las manos, en el marco de la pandemia por la COVID-19, han sido consideradas un mecanismo de transmisión del virus, ya que cuando están sucias, lo transportan a nariz, ojos o boca, y a partir de allí el coronavirus ingresa al cuerpo, se multiplica y se desarrolla la enfermedad. (OPS)





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



El tema del Día Mundial de la Higiene de las Manos 2022 se centra en el reconocimiento de que las personas de todos los niveles pueden trabajar juntas a través de unas manos limpias para alcanzar el objetivo común de la seguridad y la calidad en la prestación de la asistencia sanitaria. Una sólida cultura de la calidad y la seguridad animará y apoyará a las personas a limpiarse las manos en los momentos adecuados y con los productos adecuados.

El Día Mundial del Lavado de Manos se celebra desde el 2008, promovido por la Global Handwashing Partnership (Asociación Mundial de Lavado de Manos), con la finalidad de aumentar la conciencia y la comprensión sobre la importancia del lavado de manos con jabón.

El lavado de manos es la manera más sencilla, simple y accesible para evitar enfermedades, y la pandemia por COVID-19 es el claro recordatorio de ello. A través del lavado de manos con jabón durante al menos 20 segundos se puede evitar el contagio y la propagación del virus, así como asegurar la salud de la población.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



¿Por qué celebramos este día?

Los virus respiratorios, como la enfermedad por coronavirus (COVID-19), se contagian cuando la mucosidad o las gotas que contienen el virus entran en el cuerpo a través de los ojos, la nariz o la garganta. A menudo, el virus puede transmitirse fácilmente de una persona a otra a través de las manos.

Durante una pandemia mundial, una de las formas más accesibles, sencillas e importantes de prevenir el contagio de un virus es lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.

Las manos limpias son una receta para la buena salud. El lugar donde los niños nacen y se desarrollan, en el hogar, en los hospitales y en la escuela, lavarse las manos con jabón es una de las formas más sencillas de mantenerlos saludables.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



Lavarse las manos con jabón, si se hace correctamente, es fundamental en la lucha contra la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19), pero millones de personas no tienen fácil acceso a unas instalaciones para hacerlo, según ha informado UNICEF. En total, según los datos más recientes, solo tres de cada cinco personas de todo el mundo cuentan con instalaciones básicas para lavarse las manos.

Mientras la pandemia se sigue extendiendo, UNICEF recuerda a todo el mundo la importancia de lavarse las manos como medida clave de prevención contra la COVID-19 y pide que se renueven los esfuerzos para proporcionar acceso a la intervención más básica de salud pública en todo el mundo.

“Lavarse las manos con jabón es una de las formas más baratas y eficaces de protegerse a uno mismo y a los demás, tanto del coronavirus como de muchas otras enfermedades contagiosas.”

Esta acción también es fundamental para proteger de infecciones a los trabajadores de la salud y prevenir el contagio de la COVID-19 y de otras infecciones en los centros médicos. Dados los efectos negativos que la respuesta al coronavirus tiene sobre los servicios de salud de los países afectados, lavarse las manos con jabón es aún más importante para evitar enfermedades diarreicas o respiratorias comunes.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



11. 15 de octubre, Día Internacional del Lavado de Manos

Hoy 15 de octubre, en el marco del “Día Internacional del Lavado de Manos”, tenemos la oportunidad para reflexionar y consolidar hábitos saludables que mejoren la calidad de vida de las familias en México, particularmente de aquellas con niñas y niños.

La representante de OPS/OMS, Dra. María Dolores Pérez, mencionó la importancia de que las personas adultas cuiden su propia salud como forma de proteger a los niños y las niñas:

“Para resguardar la salud de los niños y las niñas, y evitar que enfermen, las personas adultas debemos cuidar nuestra propia salud de manera que evitemos ser nosotros mismos quienes contagiemos de virus respiratorios o de otras enfermedades a la población de menor edad. Al mantener nuestros esquemas de vacunación al día, y practicar medidas de higiene y salud pública, ayudamos a que los entornos familiares y escolares sean más seguros y saludables”.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



LA IMPORTANCIA DEL

LAVADO DE MANOS

¿Sabías
que?



Si te lavas bien las manos
con agua y jabón

Reduces

50%
las diarreas
infantiles

25%
las infecciones
respiratorias

Habituarse a un gesto sencillo que salva vidas

El lavado de manos con jabón es la forma más económica de prevenir las infecciones diarreicas y respiratorias agudas que minan la salud de millones de niños y niñas cada año. Estas dos enfermedades son responsables de la mayor parte de muertes de niños y niñas en el mundo. Sin embargo, el lavado de manos con jabón aún se practica muy poco y es difícil de promover a pesar de su potencial para reducir el número de muertes.

El reto es lograr que el lavado de manos con agua y jabón sea un hábito automático, practicado en los hogares, escuelas y comunidades alrededor del mundo. Convertir el lavado de manos con agua y jabón en un hábito arraigado puede salvar más vidas que cualquier intervención médica, reduciendo las muertes por diarrea a casi la mitad, y las muertes por infecciones respiratorias, en una cuarta parte.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



¿Cuándo lavarse las manos?

- **Antes, durante y después** de preparar alimentos.
- **Antes** de comer.
- **Antes y después** de cuidar a alguien en su casa que tenga vómito o diarrea.
- **Antes y después** de tratar una cortadura o una herida.
- **Después** de ir al baño.
- **Después** de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño.
- **Después** de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- **Después** de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales.
- **Después** de manipular alimentos o golosinas para mascotas.
- **Después** de tocar la basura.

Durante la pandemia de la COVID-19, también se deberá lavar las manos:

- **Después** de estar en un lugar público y tocar un objeto o superficie que otras personas podrían tocar frecuentemente, como manijas de las puertas, mesas, carritos para las compras, etc.
- **Antes** de tocarse los ojos, la nariz o la boca porque así es como entran los microbios al cuerpo.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



El jabón: un héroe cotidiano

El jabón puede disolver la grasa, limpiando suciedad que el agua por sí sola no puede arrastrar y además actúa como desinfectante, destruyendo a gran número de microorganismos patógenos. El uso conjunto del agua y el jabón, junto con la técnica de lavado de manos adecuada, son necesarias para una correcta higiene.

Las manos no deben lavarse únicamente cuando están visiblemente sucias sino también antes de comer o preparar alimentos, después de ir al baño y siempre que las manos hayan estado en contacto con posibles focos de bacterias (tras tocar animales domésticos, manipular tierra en jardines o balcones, cambiarle los pañales a un bebé o limpiar la casa, por ejemplo).





III. Técnica correcta del lavado de manos

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

PASOS PARA LAVARTE LAS MANOS



1 Usa jabón, de preferencia líquido. Si no tienes, utiliza jabón de pasta en trozos pequeños.



2 Talla enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos.



3 Lávalas por lo menos 20 segundos, sin olvidar la muñeca.



4 Enjuaga completamente.



5 Seca las manos con papel desechable.



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



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



¿Cuánto tiempo debe lavarse las manos?

Al lavarse las manos con agua y jabón o utilizar desinfectante con alcohol al 60%, se hace la misma recomendación:

Entre 20 y 30 segundos y puedes calcularlo cantando el coro de tu canción favorita dos veces.

LAVADO DE MANOS

El tiempo ideal para lavarse las manos es de **20 segundos** empezando a contar desde el punto 3 hasta el punto 9.

¿Necesitas algo para medir el tiempo?

Puedes cantar una estrofa de tu canción favorita.



1
Moja tus manos con agua.



2
Aplica suficiente jabón para cubrir toda la superficie de tus manos.



3
Frota las palmas de tus manos entre sí.



4
Después talla el dorso entrecruzando los dedos.



5
Talla entre los dedos.



6
Frota el dorso de los dedos en la palma opuesta.



7
Frota con movimiento de rotación el pulgar izquierdo atarpándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



8
Frota tus uñas de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda y viceversa.



9
Frota tus muñecas.



10
Enjuaga y seca tus manos con una toalla de papel.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



El lavado de manos y los Objetivos de Desarrollo Sostenible

Que todos tengamos el lavado de manos como un hábito cotidiano es crucial para alcanzar el Objetivo de Desarrollo Sostenible n°6 sobre agua, higiene y saneamiento.



Fomentar y apoyar una cultura global y local de lavado de manos con jabón.



Hacer pública la situación del lavado de manos en cada país.



Concienciar sobre los beneficios del lavado de manos con jabón.

El Día Mundial de Lavado de Manos es apoyado por una gran variedad de gobiernos, instituciones internacionales, organizaciones de la sociedad civil, ONGs, empresas privadas y personas alrededor del mundo.

<https://www.unicef.es/educa/dias-mundiales/dia-lavado-manos>



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



IV. Acciones de Promoción de la Salud

Para conmemorar el Día Mundial del Lavado de Manos, el área de Promoción de la Salud realizará, de manera simultánea, un lavado de manos en punto de las 11:00 de la mañana, en las oficinas de las 10 jurisdicciones sanitarias y en todas las unidades médicas, con la participación de las y los trabajadores por la salud y la población en general.

Esto con la finalidad de promover la práctica correcta del lavado de manos para evitar la transmisión de enfermedades.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



Directorio

José Antonio Martínez García

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

José Fernando Huerta Romano

Subsecretario de Servicios de Salud Zona B de la Secretaría de Salud y Coordinador de
Servicios de Salud de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Sandra Linares Saínos

Encargada del Despacho de la
Dirección de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Claudia Salamanca Vázquez

Encargada del despacho de la Subdirección 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**