



# Día Mundial del Lavado de Manos

15 de octubre



**PUEBLA**  
Un gobierno *presente*



Secretaría  
de Salud



## ÍNDICE

- I. **Introducción**
- II. **15 de octubre, Día Mundial del Lavado de Manos**
- III. **Técnica correcta del lavado de manos**
- IV. **Lavado de manos en el entorno escolar**
- V. **Acciones de Promoción de la Salud**





## I. Introducción

El lavado de manos **es la medida más económica, sencilla y eficaz para evitar enfermarnos y transmitir enfermedades a otras personas.**

Sin darse cuenta, las personas se tocan los ojos, la nariz y la boca, haciendo que los microbios puedan entrar al cuerpo y puedan enfermarnos.

Los microbios en las manos sin lavar pueden llegar a los alimentos y las bebidas cuando las personas los preparan o los consumen.

Los microbios también pueden transferirse a otros objetos, como puertas, barandales, mesas, juguetes y, luego, transferirse a las manos de otra persona.

Por lo tanto, **eliminar los microbios mediante el lavado de manos ayuda a prevenir la diarrea y las infecciones respiratorias, y podría incluso ayudar a prevenir infecciones en la piel y los ojos.**

**¿Cómo hacerlo?** Frótese las manos con jabón hasta hacer espuma y asegúrese de enjabonarse con la espuma las manos enteras: el dorso, entre los dedos y debajo de las uñas por al menos 20 segundos.



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

Desinfectante de manos a base de alcohol:

Si no tiene acceso a agua, use desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol.

Coloque suficiente desinfectante para manos a base de alcohol en la palma ahuecada de una mano para mojar ambas manos por completo.

Frote el líquido en las palmas, el dorso, entre los dedos y debajo de las uñas.







Momentos clave para lavarse las manos:

Lavarse las manos constantemente lo mantiene sano a usted y a su familia, especialmente durante los siguientes momentos en que tiene más probabilidades de contraer y propagar enfermedades:

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





Enseñarles a las personas a lavarse las manos las ayuda a ellas y a sus comunidades a mantenerse sanas:

- Reduce la cantidad de personas que se enferman y presentan diarrea en un **23-40%**.
- Reduce la enfermedad diarreica en las personas con sistemas inmunitarios debilitados, en un **58%**.
- Reduce las enfermedades respiratorias, como los resfriados, en un **16-21%**.
- Reduce el ausentismo causado por enfermedad gastrointestinal en los escolares en un **29-57%**

### **Cómo se propagan los microbios**

Lavarse las manos puede mantenerlo sano y prevenir la propagación de infecciones respiratorias y diarreicas de una persona a otra. Los microbios pueden propagarse cuando usted:

- Se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
- Prepara o consume alimentos o bebidas con las manos sin lavar.
- Toca una superficie o un objeto contaminado.
- Se suena la nariz o se cubre la nariz y la boca con las manos cuando tose.
- Estornuda y luego le toca las manos a otra persona o toca objetos de uso común.



## II. 15 de octubre, Día Mundial del Lavado de Manos

Hoy 15 de octubre, en el marco del Día Mundial 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.

**Las infecciones diarreicas y respiratorias agudas son responsables de la mayor parte de muertes de niños y niñas en el mundo.** El lavado de manos es la medida más eficaz para prevenirlas, 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.





# 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





### 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.



## ¿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**

Puedes cantar una estrofa de tu canción favorita.  
¿Necesitas algo para medir el tiempo?



Lava tus manos antes de manipular alimentos y con frecuencia durante su preparación. ¡Protégete y protege a quienes te rodean!





## IV. Lavado de manos en el entorno escolar

### Un hábito saludable

Ayude a las y los escolares a mantenerse sanos y a prevenir enfermedades innecesarias adquiriendo el hábito de lavarse las manos con frecuencia y de forma adecuada. ¿Cuándo deben lavarse las manos?

- Cuando estén visiblemente sucias
- Antes de preparar e inmediatamente después de manipular alimentos
- Antes de comer
- Después de usar el baño
- Después del contacto con superficies contaminadas (p. ej., contenedores de basura, paños de limpieza)
- Después de manipular mascotas y animales domésticos





- Después de limpiarse o sonarse la nariz, tocar pañuelos sucios o estornudar en las manos
- Después del contacto con sangre o fluidos corporales (p. ej., vómito, saliva)
- Antes y después de vendar las heridas
- Antes y después de brindar atención o visitar a alguien que esté enfermo o que tenga menos capacidad para combatir infecciones (p. ej., alguien con diabetes o cáncer)
- Antes de preparar y tomar medicamentos
- Antes de ponerse y quitarse lentes de contacto





## V. 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

## Directorio

Araceli Soria Córdoba

**Secretaria de Salud y Directora General  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Mireya Montesano Villamil

**Subsecretaria de los Servicios de Salud Zona B de  
la Secretaría de Salud del Estado de Puebla**

Sandra Linares Sainos

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

Claudia Salamanca Vázquez

**Subdirectora 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**