

higienedemanoscongel

• Higiene de manos usando alcohol gel: la duración de esta técnica deberá durar entre 20 y 30 segundos y según la OMS debe realizarse de la siguiente manera:

- Deposita en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir toda la superficie.
- Frótate las palmas de las manos entre sí.
- Frótate la palma derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
- Frótate las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
- Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta.
- Frota con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo rotándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
- Frótate la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma

de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

• Esta técnica deberás llevarla a cabo:

- Antes de que toques a un o una paciente.
 - Antes de realizar alguna tarea de limpia/aséptica.
 - Después del riesgo de exposición a líquidos corporales.
 - Después de tocar a la o el paciente.
 - Después del contacto con el entorno de la o el paciente.
- Literalmente tu salud está en tus manos, por ello practica una adecuada higiene de tus manos, no te llevará mucho tiempo y te podrá salvar de algún contagio.

enfermedadespor nolavarse las manos

• Cada día son más las enfermedades que pueden afectarnos a través de nuestra vida. Muchas suelen llegar de sorpresa sin tener tiempo para prevenir. Sin embargo, muchas veces ignoramos que la prevención está asociada a algo tan simple y tan cotidiano a lo que no se le da la importancia que merece.

• Es el lavado de manos. Esta simple acción muchas veces se deja de lado por no considerarla necesaria, pero el sólo hecho de cambiar hábitos al respecto, podría significar una gran diferencia.

• Datos del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, (en inglés Unicef), señalan que anualmente más de 500 mil niños y niñas menores de cinco años mueren en todo el mundo por enfermedades diarreicas ligadas a la falta de agua potable y saneamiento. Además, diversos estudios han mostrado que el lavado de manos con jabón, después de ir al baño y antes de comer, puede reducir la incidencia de ciertas enfermedades.

• El lavado de manos es importante para prevenir muchísimas

enfermedades, pero existen algunas en las que influye esto en gran manera. Estas son:

- Influenza. Distintos tipos de influenza pueden propagarse al no lavarse las manos, incluyendo la H1N1.
- Diarrea. Miles de personas mueren al año a causa de enfermedades diarreicas que se contagian por no lavarse las manos.
- Enfermedades respiratorias. La gripe y el resfriado común pueden evitarse si se lavan las manos, ya que se eliminan los microorganismos que causan estas enfermedades.
- Hepatitis A. Se transmite vía fecal-oral.
- Pie de atleta. Es una enfermedad producida por un hongo.
- Infecciones corporales.
- Cólera.
- Fiebre tifoidea.



Cada día son más las enfermedades que pueden afectarnos a través de nuestra vida. Muchas suelen llegar de sorpresa sin tener tiempo para prevenir.

en México

• En México, la demanda mundial de agua se espera que siga aumentando a un ritmo parecido hasta 2050, lo que representa un incremento del 20 al 30% por encima del nivel actual de uso del agua; en el centro, norte y noreste del país, en donde se concentra el 77% de la población nacional se cuenta con el 33%. En contraste, el sureste, en donde se ubica el 23% de la población nacional se cuenta con el 67% del agua disponible. Actualmente en México hay 49 millones de personas que carecen de un servicio formal de agua potable y seis millones que carecen de alcantarillado.

• La Comisión de Recursos Hidráulicos, Agua Potable y Saneamiento, de la Cámara de Diputados, señala que, de acuerdo con el Censo de Población y Vivienda 2020, una de cada cuatro personas no tiene acceso al agua entubada en su vivienda.

• Todavía 4.5 millones acarrear agua de un pozo, de una llave comunitaria, de un río, arroyo, lago o recolectan agua de lluvia. También se estima que 5.7 millones no tienen drenaje, lo que significa que el país está rezagado en el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y en la cobertura de los servicios de agua y saneamiento.

• En México, el sistema Cutzamala abastece 11 delegaciones de la CDMX y 11 municipios del Estado de México, es uno de los sistemas de suministro de agua potable más grandes del mundo, no sólo por la cantidad de agua que suministra (aproximadamente 500 millones de metro cúbicos anualmente), sino por el desnivel (1,110m) que se vence. Aporta el 17% del abastecimiento para todos los usos de la Cuenca del Valle de México, calculado en 88m³/s, que se complementa con el Sistema Lerma (5%), con la extracción de agua subterránea (68%), con ríos y manantiales (3%) y reúno del agua (7%).

• Hasta el 2021, la población mundial con acceso a la higiene de manos básica en el hogar, ha aumentado de 5.000 millones a 5.500, o del 67% al 71%. El coste de proporcionar higiene de manos en todos los hogares de 46 de los países menos desarrollados del mundo para 2030 se estima en unos 9.400 millones de euros. Promocionar la higiene de manos costaría a los gobiernos el equivalente a 25 centavos de dólar per cápita por año.

• La higiene de manos se considera la principal medida para prevenir las Infecciones Respiratorias Agudas (IRAS) y evitar la diseminación de microorganismos multiresistentes.

Cada 5 de mayo se celebra el Día Mundial del lavado de manos, que promueve la Organización Mundial de la Salud (OMS); la campaña "Salva vidas, límpiate las manos" insta a la higiene de manos como una medida eficaz y barata para prevenir las infecciones asociadas a la asistencia sanitaria y la diseminación de microorganismos multiresistentes.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

