

higiene de manos

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.

Visión CEVECE
2024 Semana 20

Mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y transmitir los microbios a otras personas.

¿por qué lavarse las manos?

- Mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y transmitir los microbios a otras personas. Muchas enfermedades y afecciones se propagan por no lavarse las manos con agua corriente limpia y jabón.
- Las heces de las personas o los animales son una fuente importante de microbios, como Salmonella, E. coli O157, y norovirus, que provocan diarrea, y pueden propagar algunas infecciones respiratorias como el adenovirus y la enfermedad de pies y manos. Estos tipos de microbios pueden llegar a las manos después de que las personas usan el baño o cambian un pañal, pero también de formas menos obvias, como después de manipular carnes crudas que contengan cantidades invisibles de excremento de animales.
- Un solo gramo de heces humanas –que es alrededor del peso de un clip– puede contener un billón de microbios. Los microbios también pueden llegar a las manos si las personas tocan cualquier objeto que contenga microbios debido a que alguien haya tosido o estornudado sobre o haya entrado en contacto con algún otro objeto contaminado. Si estos microbios llegan a las manos y no se eliminan pueden pasarse entre las personas y hacer que estas se enfermen.

- Lavarse las manos con jabón elimina los microbios de las manos. Esto ayuda a prevenir infecciones por los siguientes motivos:
 - Con frecuencia, las personas se tocan los ojos, nariz y boca sin darse cuenta. Los microbios pueden entrar al cuerpo por los ojos, nariz y boca y pueden 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 pueden multiplicarse en algunos tipos de alimentos o bebidas, bajo determinadas condiciones, y hacer que las personas se enfermen.
 - Los microbios de las manos sin lavar pueden transferirse a otros objetos, como: pasamanos, mesas, mesones y 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, infecciones respiratorias y, podría incluso, ayudar a prevenir infecciones en la piel y los ojos.

¿cuándo lavarse las manos?

- Lavarse las manos puede mantenerte sano/a y prevenir la propagación de infecciones respiratorias y diarreas de una persona a otra. Los microbios se pueden propagar de una persona a otra persona o de las superficies cuando:
 - Te tocas los ojos, nariz y boca con las manos sin lavar.
 - Preparas o consumes alimentos o bebidas con las manos sin lavar.
 - Tocas una superficie o un objeto contaminado.
 - Te suenas la nariz o te cubres la nariz y la boca con las manos cuando toses o estornudas y luego le tocas las manos a otra persona o tocas objetos de uso común.
- Puedes ayudar a que tanto tú como tus seres queridos se mantengan sanos al lavarse las manos, especialmente durante los siguientes momentos claves en que tienes más probabilidades de contraer y propagar microbios:
 - Antes, durante y después de preparar alimentos.

- Antes y después de comer algo.
- Antes y después de cuidar a alguien en su casa que tenga vómitos 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 o niña que haya ido al baño.
- Después de sonarte 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.

Lavarse las manos puede mantenerte sano/a y prevenir la propagación de infecciones respiratorias y diarreas de una persona a otra.

Designa tiempo de las rutinas cotidianas para que las y los estudiantes y el personal se laven las manos, especialmente en momentos clave como después de ir al baño, antes de almorzar o después de jugar al aire libre.



higiene de manos en la escuela

- Designa tiempo de las rutinas cotidianas para que las y los estudiantes y el personal se laven las manos, especialmente en momentos clave como después de ir al baño, antes de almorzar o después de jugar al aire libre. Toma en cuenta el tiempo adicional que los/as estudiantes o el personal pudieran necesitar para lavarse las manos. Considera aumentar la vigilancia para asegurarte de que las y los maestros, estudiantes y el personal sigan las prácticas de higiene de las manos.
- Enseña y refuerza el lavado de manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Integra lecciones de higiene de las manos en el currículo de las escuelas para recordar regularmente a las y los estudiantes la importancia de esta práctica.
- Considera tener disponible desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol para personal, profesorado y estudiantes. El desinfectante de manos no sustituye la limpieza de las manos con agua y jabón. Sin embargo, se puede colocar en áreas en las que no hay jabón y agua fácilmente disponibles (p. ej., en las cafeterías o comedores, salones de clase y gimnasios, entre otras áreas) y cerca de

- superficies que se tocan con frecuencia (p. ej., bebederos de agua, puertas y equipo compartido). Supervisa a niños y niñas menores de 6 años cuando usen desinfectante de manos para evitar que traguen el alcohol que contiene o que les entre en los ojos.
- Considera aumentar el acceso a las instalaciones y a los suministros para la higiene de las manos, como lavamanos, estaciones portátiles de lavado de manos y dispensadores de desinfectante de manos. Cuando hay disponibles establecimientos y suministros para la higiene de las manos, las y los estudiantes y el personal pueden integrar mejor la higiene de las manos como parte de su rutina.
- Coloca ayudas visuales como afiches, calcomanías y otros materiales relacionados con el lavado de las manos en áreas muy visibles en toda la escuela, como en los baños y vestuarios, en los lavamanos de los salones de clase o en las cocinas de las cafeterías o comedores.



El lavado de manos es una manera fácil, barata y eficaz de prevenir la propagación de microbios y mantener sanos a niños, niñas y personas adultas.

lavado de manos en familia

- El lavado de manos es una manera fácil, barata y eficaz de prevenir la propagación de microbios y mantener sanos a niños, niñas y personas adultas. Cuando tu familia está sana, no tienes que preocuparte por faltar a la escuela, al trabajo o a otras actividades.
- Ayuda a que tu hijo/a aprenda a lavarse las manos. Los padres, madres y cuidadores/as cumplen un papel importante en enseñarles a los infantes a lavarse las manos. El lavado de manos puede convertirse en un hábito saludable para toda la vida si se comienza a enseñarles esta práctica desde que son pequeños/as. Enséñales los cinco pasos fáciles para lavarse las manos —mojarse, hacer espuma, restregar, enjuagar y secar— y los momentos clave para lavarse las manos, como después de ir al baño o antes de comer. Puedes encontrar formas de hacer que sea divertido, como inventar su propia canción de lavado de manos o convertirlo en un juego.
- Recuérdese lo frecuentemente. Aprender a lavarse las manos toma tiempo. Al principio, tu hijo o hija necesitará que le recuerdes

- regularmente cómo y cuándo lavarse las manos. Es particularmente importante recordarles que se laven las manos después de ir al baño, antes de comer, después de tocar mascotas, después de jugar afuera y después de toser, estornudar o sonarse la nariz. Pero una vez que el lavado de manos se convierta en un hábito y en parte normal del día del niño o niña, lo practicará toda la vida.
- Da el ejemplo al lavarte las manos. Las y los niños pequeños aprenden imitando los comportamientos de las y los adultos en su vida. Cuando haces que el lavado de manos sea parte de tu rutina, estás dando un ejemplo para que tus hijos/as sigan.
- ¿Y si no hay agua y jabón disponibles? Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de eliminar los microbios. Si no tienes agua y jabón disponibles, usa un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol y lávate las manos con agua y jabón en cuanto puedas.



Iniciada por la Organización Mundial de la Salud en 2009, la campaña "SALVA VIDAS: Límpiase las manos" tiene como objetivo concientizar sobre la importancia de la higiene de manos entre profesionales de la atención sanitaria y conseguir prevenir infecciones.



en México

- Iniciada por la Organización Mundial de la Salud en 2009, la campaña "SALVA VIDAS: Límpiase las manos" tiene como objetivo concientizar sobre la importancia de la higiene de manos entre profesionales de la atención sanitaria y conseguir prevenir infecciones. Se enmarca dentro de un esfuerzo más amplio por mejorar la seguridad y la calidad en la atención sanitaria a nivel global. El 5 de mayo fue seleccionado para coincidir con la campaña global de la Organización Mundial de la Salud, resaltando la relevancia de la higiene de manos para evitar infecciones asociadas a la atención de la salud. La primera conmemoración se llevó a cabo en el año de su establecimiento, 2009.
- La higiene de manos es la medida más efectiva en la prevención de infecciones asociadas a la atención, toda vez que está demostrado científicamente que puede prevenir adecuadamente el 100% de las infecciones. De acuerdo con la Secretaría de Salud se calcula que, cada año, mueren aproximadamente 840,000 personas en países en vías de desarrollo, como consecuencia de enfermedades causadas por inadecuada higiene de manos del personal de salud. Combinar la higiene de manos con otros métodos que forman parte de las estrategias de seguridad del paciente, es la mejor vía para prevenir cientos de muertes prematuras. La acción de lavarse las manos tanto

- de las y los profesionales de la salud, el personal hospitalario y la familia de las y los pacientes, puede prevenir que un o una paciente presente infecciones recurrentes
- En los entornos de atención de salud, microorganismos como las bacterias, virus y hongos se transmiten por diversas vías. Las manos del personal de salud, si no se limpian en los momentos correctos y con los métodos adecuados, tienen un papel importante en la propagación de microorganismos a las y los pacientes. Las infecciones asociadas a la atención de la salud se encuentran entre los eventos adversos más frecuentes que ocurren en la prestación de servicios de salud: cada año se producen en promedio, en todo el mundo, 136 millones de casos de infecciones resistentes a los antibióticos asociadas a la atención sanitaria.
- 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. Hasta el año 2020, a raíz de la pandemia por la COVID-19, se aumentó 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.

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:

