



## 3 de Septiembre - Día de la higiene

### Introducción

Es muy **importante lavarse las manos con regularidad**, sobre todo antes de manipular o comer alimentos o tocar a otras personas, (y más si éstas se encuentran enfermas o débiles). Unas manos sucias, aun cuando a simple vista no parezcan estarlo, son un **foco de propagación de infecciones** que no debe obviarse; virus, bacterias, etc, campan a sus anchas en las manos de aquellos que se resisten a pasarlas por agua y jabón.

Lavarse las manos adecuadamente es la primera línea de defensa frente a la propagación de muchas enfermedades - no solamente el resfriado común. Las enfermedades más serias como la meningitis, bronquiolitis, influenza, hepatitis A, y la mayoría de los tipos de diarrea infecciosa pueden ser evitadas con el simple acto de lavarse las manos.

Un niño que trae gérmenes al hogar, desde la guardería o la escuela, puede infectar a dos terceras partes de la familia. Por ejemplo, el virus de la gripe puede sobrevivir más de 48 horas en algunas superficies: teclas de luz, control remoto, tubos de teléfono y picaportes, entre otras.

Si nos olvidamos de lavarnos las manos o no lo hacemos adecuadamente, podemos diseminar gérmenes o transmitirlos a otras personas, también nosotros mismos nos ponemos en riesgo cuando nos tocamos los ojos, la boca, la nariz o una lastimadura con las manos sucias. Por eso hoy vamos a darles una serie de consejos útiles que, no lo duden, son beneficiosos para su salud y la de aquellos que le rodean:



1. **Las manos han de lavarse regularmente:** antes y después de comer, al llegar a casa, después de estornudar o toser, si se ha tocado alguna superficie de alto tráfico de público, como la barra de un bar o un urinario público, etc.
2. **Hay que lavarlas bien** bajo un grifo y con jabón. Tampoco ha de olvidarse la higiene ni de las uñas ni de la parte interna de los dedos, que ha de cuidarse especialmente.
3. **Procura no tocar tu cara si no es estrictamente necesario**, pues tanto en la boca como en la nariz se instalan fácilmente muchos gérmenes que luego, con la ayuda de las manos, se propagan con rapidez. Para tocarse la cara es recomendable lavarse las manos tanto antes como después de hacerlo.

Objetivo: Aprender a lavarse las manos correctamente.

Materiales: Jabón, agua y balde ó un lavatorio, toalla ó algo para secar.

Actividad: Los pasos para lavarse las manos, según la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Mojate las manos y luego cerrar la canilla.



Aplica jabón, cubriendo toda la superficie de tus manos y muñecas.



Frota las palmas de las manos entre si y luego pasa por las muñecas.



Frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



Frota las palmas de las manos entre sí, entrelazando los dedos.



Repita el lado contrario:  
Palma contra palma,  
entrelazando los dedos.

Frota el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.



Dorso de los dedos con  
la palma de la mano  
contraria

Limpia el pulgar con la palma de la mano derecha, frotarlo con movimiento de rotación y viceversa.



Dedo pulgar de la mano  
izquierda "envuelto" en  
la palma de la mano  
derecha, frotando  
circularmente; y  
viceversa.

Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



7  
Punta de los dedos de la mano derecha en la palma de la mano izquierda, frotando circularmente en ambos sentidos; y viceversa.

Enjuaga tus manos.



8  
Enjuague las manos con agua.

Seca tus manos con una toalla o papel.



9  
Seque cuidadosamente con toalla de papel, desechable.

Puedes utilizar el papel para cerrar la canilla.



10  
Use la toalla para cerrar la llave.



### **Cierre:**

El agua es un recurso indispensable para la vida, según un informe de las Naciones Unidas, mientras 1.100 millones de personas carecen de las instalaciones necesarias para abastecerse de agua y 2.400 millones no tienen acceso a sistemas de saneamiento, en otros países, donde el acceso al agua está garantizado, es un recurso que se malgasta.

Ahorrar agua es también ahorrar energía, ya que bombear agua hasta las viviendas consume electricidad. Es importante considerar esto mientras nos lavamos las manos, mientras te enjabonas puedes hacerlo con el grifo cerrado (desde el paso 1 al 7 descrito anteriormente). También cuando te humedeces las manos (paso 0), puedes hacerlo con una pequeña cantidad de agua, sin tener la canilla totalmente abierta. Luego, cuando te enjuagas las manos (paso 8), puedes utilizar otra pequeña cantidad de agua también. De esta manera estarás ahorrando 1,5 litros de agua aproximadamente.

Ayudando al medio ambiente y a la economía familiar.

### **Fuente**

[http://www.who.int/csr/resources/publications/swineflu/qpsc\\_5may\\_How\\_To\\_HandWash\\_Poster\\_es.pdf](http://www.who.int/csr/resources/publications/swineflu/qpsc_5may_How_To_HandWash_Poster_es.pdf)

