



El 15 de octubre se celebra el **Día Mundial del Lavado de Manos**, dirigido a incrementar la concientización y comprensión de la importancia del lavado de manos con agua y jabón como un medio efectivo y asequible para prevenir enfermedades.

La Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) invita a celebrar el Día Mundial del Lavado de Manos con el fin de generar conciencia sobre un hábito que puede salvar vidas.

El lavado de manos es por lejos, la manera más efectiva de evitar la propagación de muchas enfermedades.

Es tan relevante como hábito que es imprescindible enseñar a los niños la importancia de adoptar buenos hábitos de higiene de las manos, porque se sabe que los hábitos adquiridos en edades tempranas, son los que van a perdurar a lo largo de la vida.

Si bien son conocidos por todos los pediatras, esta es una excelente oportunidad para recordar cinco datos clave:

**1. ¡Lavarse las manos solamente con agua no es suficiente!**

Lavarse las manos solamente con agua, una práctica común alrededor del mundo, es significativamente menos efectivo que lavarse las manos con jabón. Usar jabón facilita la frotación, lo que permite disolver la grasa y eliminar la suciedad que contienen la mayoría de los gérmenes. Por esto, lavarse las manos solamente con agua es significativamente menos efectivo que lavarse las manos con jabón.

Si se usan adecuadamente, todos los jabones son igualmente efectivos para remover los gérmenes que causan enfermedades.

Las manos húmedas se deben cubrir con jabón y frotar toda la superficie, incluidas las palmas, el dorso, entre los dedos y especialmente debajo de las uñas, por lo menos 20 segundos. Luego, se deben enjuagar bien con agua corriente y secarlas, ya sea con una tela limpia o agitando las manos. Una manera fácil de calcular los 20 segundos es encontrar una canción

familiar que tome ese tiempo para cantarla; por ejemplo, toma cerca de 20 segundos cantar dos veces la canción del “feliz cumpleaños”.

## 2. El lavado de manos con jabón puede evitar enfermedades que matan a millones de niñas y niños por año.

El lavado de manos con jabón es una de las maneras más efectivas de prevenir enfermedades diarreicas y la neumonía, que juntas son responsables de la mayoría de muertes infantiles. Cada año, millones de niños y niñas mueren antes de los 5 años debido a la diarrea y a la neumonía. El lavado de manos también puede prevenir infecciones cutáneas, infecciones a los ojos, parásitos intestinales, SRAS, gripe aviar e influenza H1/N1, y trae beneficios a la salud de las personas que viven con VIH/sida.

## 3. Los momentos críticos para el lavado de manos con jabón son después de usar el baño o de limpiar a un niño y antes de manipular alimentos.

Las manos se deben lavar con jabón después de usar el baño, después de limpiar las heces de un niño (o después de cualquier otro contacto con excretas humanas, incluidas las de los bebés y niños), y antes de manipular alimentos. Las manos son las principales portadoras de gérmenes que causan enfermedades. Es importante asegurar que las personas tengan facilidades para lavarse las manos en esos momentos críticos.

## 4. El lavado de manos con jabón es la intervención de salud más efectiva.

La promoción del lavado de manos es más eficaz y costo-efectiva, en comparación con el financiamiento que requieren otras intervenciones de salud. Una inversión menor en la promoción del lavado de manos trae beneficios semejantes a la salud que una inversión de en construcción de letrinas, o una inversión de miles de dólares en inmunización.

## 5. Los niños pueden y deben ser agentes de cambio.

Cuando se trata de compartir buenas prácticas de higiene, los niños—el segmento de la sociedad que suele ser más energético, entusiasta y abierto a nuevas ideas— pueden actuar como agentes de cambio y transmitir las “lecciones de lavado de manos” que aprenden en la escuela a sus hogares y comunidades. La finalidad del Día Mundial del Lavado de Manos es motivar a los niños para que hagan suyas y compartan las prácticas apropiadas del lavado de manos y hacerlos “embajadores del lavado de manos” en cada una de las iniciativas del país en el nivel nacional y local.

**El poder está en tus manos;** porque todo el mundo tiene el poder de lograr que las comunidades sean más sanas si se lavan las manos con jabón.

**¡Recordar siempre que “Las manos limpias salvan vidas”!**

Lavarse las manos es especialmente importante para los niños en centros de cuidado infantil (jardines y guarderías). Los niños pequeños atendidos en grupos fuera del hogar tienen un mayor riesgo de enfermedades respiratorias y gastrointestinales, que pueden fácilmente extenderse a miembros de la familia y otros contactos. Es importante que los responsables del cuidado de los niños promuevan el lavado de manos frecuente o el uso de desinfectantes para

manos a base de alcohol. Los niños deberán lavarse las manos varias veces al día, no sólo antes de las comidas. Del mismo modo, las áreas de cambio de pañales deben limpiarse después de cada uso y estar suficientemente separadas del área de comedor.

Ver más:

<http://www.unicef.es/actualidad-documentacion/noticias/dia-mundial-del-lavado-de-manos-0>

<http://globalhandwashing.org/ghw-day>

Grupo de Trabajo de Calidad en Salud y Seguridad del Paciente. SAP