

AUTOCUIDADO

IMPORTANCIA DEL LAVADO DE MANOS

MIGUEL ÁNGEL BENÍTEZ PEÑUELA.

MICROBIÓLOGO

CENTRO DE INVESTIGACIONES MICROBIOLÓGICAS DEL CESAR

EL LAVADO DE MANOS Y SU IMPORTANCIA

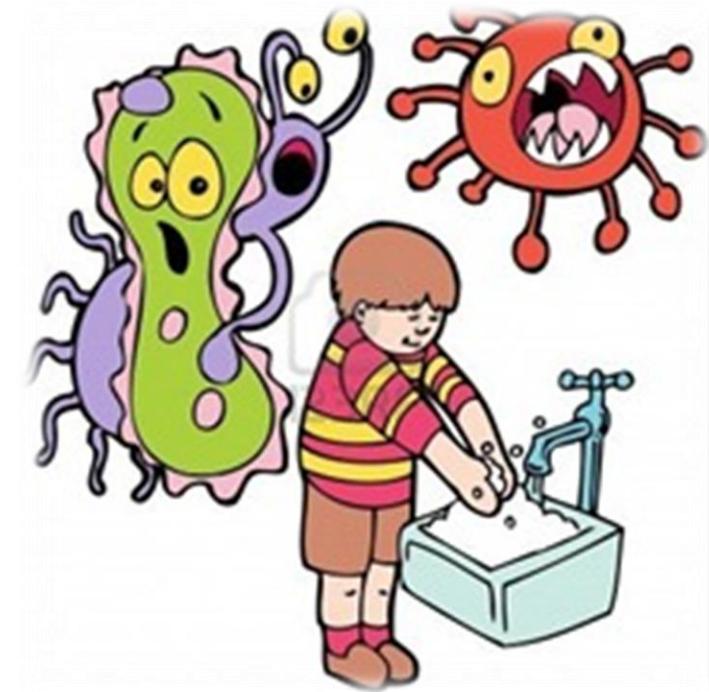
- ▶ Nuestras manos son la principal herramienta de trabajo. Tocamos alimentos antes de comer, nos aseamos, cocinamos e interactuamos con el entorno y otras personas a diario.
- ▶ A través de nuestras manos entramos en contacto directo con gérmenes, bacterias y sustancias nocivas que afectan a nuestra salud. Teniendo en cuenta que las personas nos tocamos la nariz, la boca y los ojos sin darnos cuenta, un **correcto lavado de manos con agua y jabón** durante al menos 20 segundos, reduce la infección de enfermedades respiratorias agudas como la gripe y la neumonía, parásitos intestinales, infecciones en la piel y en los ojos.
- ▶ Además, **evitamos la propagación de infecciones** a terceras personas, porque los microbios pueden transmitirse a través de alimentos, juguetes, prendas y cualquier objeto cotidiano.



Lavate las manos.

HIGIENE DE MANOS

- ▶ Se entiende por higiene de manos un procedimiento cuyo objetivo es reducir el número de microorganismos que hay en la piel de las manos.
- ▶ Cuando el procedimiento se **realiza con agua y jabón** lo llamamos **lavado de manos**. Cuando se realiza con un preparado de base alcohólica o con un jabón antiséptico lo denominamos **desinfección de las manos**.



LAVADO DE MANOS

¿Por qué?



Lavarse las manos con agua y jabón es la intervención de salud más simple y más económica que salva vidas.

El lavado de manos con agua y jabón interrumpe la cadena de transmisión de:

- Enfermedad Diarreica Aguda
- Neumonía
- Enfermedades de la piel
- Enfermedades de los ojos
- Parasitismo intestinal

Momentos claves para el lavado de manos.



✓ Población general



✓ Personal de salud

Momentos claves para el lavado de manos.



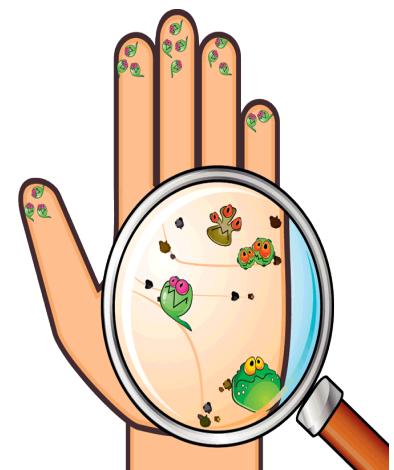
- **Primer momento:**

Después de ir al baño y cambiar el pañal. Esta práctica reduce hasta 1/3 las muertes de niños por diarrea.

- **Segundo momento:**

Al manipular, preparar y ofrecer los alimentos.

El lavado de manos es crucial en la buena higiene de los alimentos, dado que las manos sucias son portadoras de bacterias y de otros microorganismos que pueden contaminarlos.



Momentos claves para el lavado de manos.

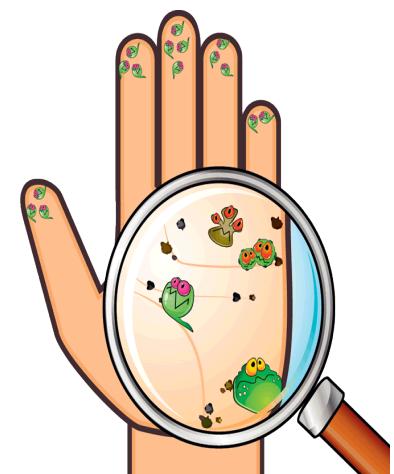


- **Tercer momento:**

Antes de comer. Es necesario lavar las manos antes de comer, puesto que éstas están en contacto con todo lo que tocamos y pueden tener una concentración de gérmenes muy alta.

- **Cuarto momento:**

Después de estar en contacto con elementos contaminados o manipular basuras y/o objetos de desecho.



¿Cómo debo lavar las manos?



El lavado de manos consiste en remover la suciedad y reducir los microorganismos que se encuentran en la piel.

El procedimiento para realizarlo es sencillo y no requiere mucho tiempo:

- Mojar las manos con agua.
- Enjabonarlas bien.
- Frotar las superficies de las manos
- (incluyendo dorso, la palma, los dedos y las uñas) como mínimo
- durante 20 segundos.
- Enjuagar las manos con agua limpia.
- Secar las manos con una toalla limpia.

¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?



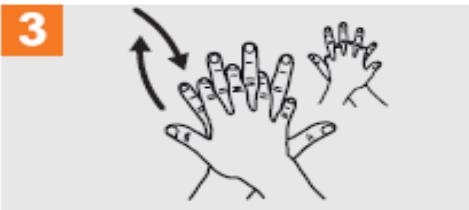
Mójese las manos con agua;



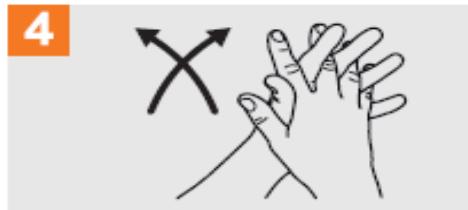
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



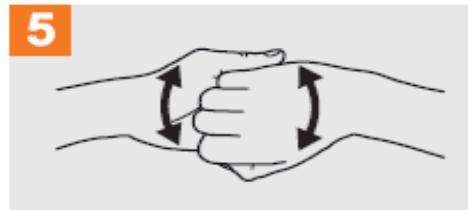
Frótese las palmas de las manos entre sí;



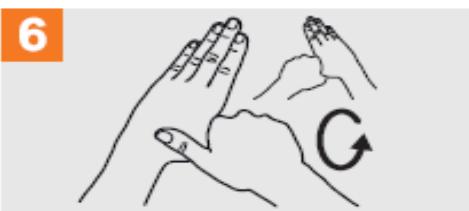
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



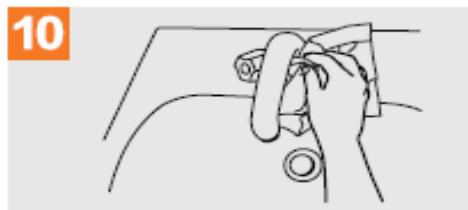
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



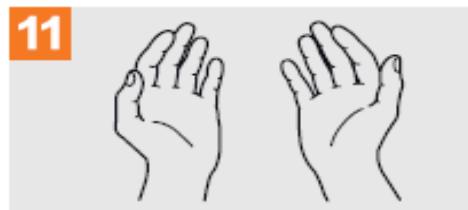
Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



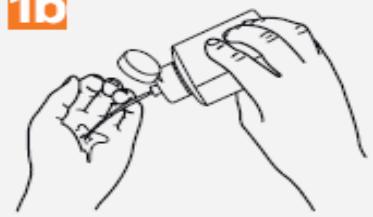
Sus manos son seguras.

¿CÓMO DESINFECTARSE LAS MANOS?

1a

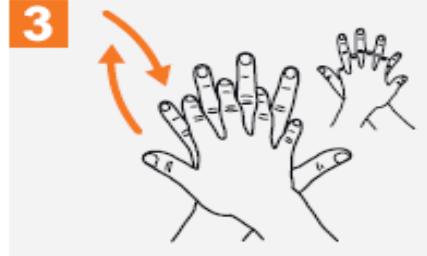


1b



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

3



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entretejando los dedos y viceversa;

4



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

6



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7



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

2



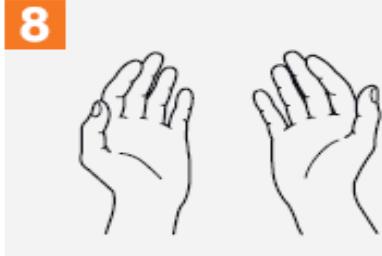
Frótese las palmas de las manos entre sí;

5



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

8



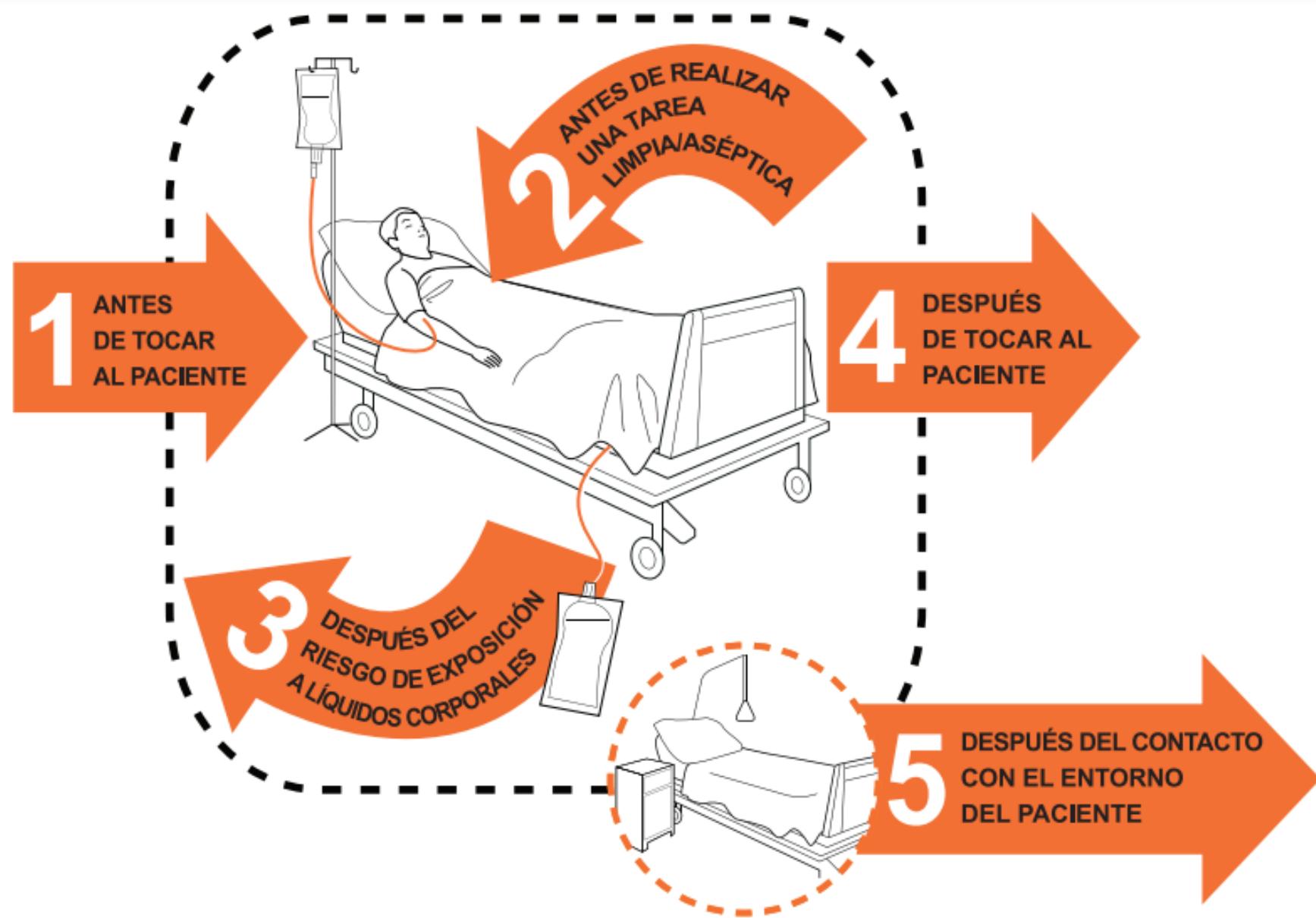
Una vez secas, sus manos son seguras.

5 Hechos críticos que todos debemos recordar sobre el lavado de manos

- 1 Lavarse las manos solamente con agua **NO** es suficiente!
- 2 El lavado de manos con jabón es la intervención de salud de menor costo y más beneficio.
- 3 El lavado de manos con jabón puede evitar enfermedades que matan a millones de niños y niñas cada año!
- 4 Se debe lavar las manos con jabón después de usar el baño o limpiar a un niño y antes de manipular alimentos.
- 5 Los niños pueden ser agentes de cambio.



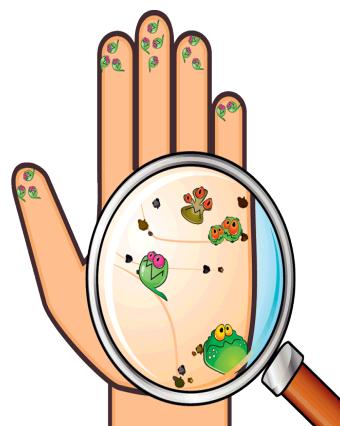
Momentos claves para el lavado de manos en el personal de salud.



Momentos claves para el lavado de manos en el personal de salud.



1	ANTES DE TOCAR AL PACIENTE	¿CUÁNDO? Lávese las manos antes de tocar al paciente cuando se acerque a él. ¿POR QUÉ? Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que tiene usted en las manos.
2	ANTES DE REALIZAR UNA TAREA LIMPIA/ASÉPTICA	¿CUÁNDO? Lávese las manos inmediatamente antes de realizar una tarea limpia/aséptica. ¿POR QUÉ? Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que podrían entrar en su cuerpo, incluidos los gérmenes del propio paciente.
3	DESPUÉS DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN A LÍQUIDOS CORPORALES	¿CUÁNDO? Lávese las manos inmediatamente después de un riesgo de exposición a líquidos corporales (y tras quitarse los guantes). ¿POR QUÉ? Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.
4	DESPUÉS DE TOCAR AL PACIENTE	¿CUÁNDO? Lávese las manos después de tocar a un paciente y la zona que lo rodea, cuando deje la cabecera del paciente. ¿POR QUÉ? Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.
5	DESPUÉS DEL CONTACTO CON EL ENTORNO DEL PACIENTE	¿CUÁNDO? Lávese las manos después de tocar cualquier objeto o mueble del entorno inmediato del paciente, cuando lo deje (incluso aunque no haya tocado al paciente). ¿POR QUÉ? Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.





CENTRO DE INVESTIGACIONES MICROBIOLÓGICAS DEL CESAR LIMITADA - CIMCE LIMITADA

Correo: cimcecorreo@gmail.com
Página web: www.cimce.org
Tel: 5800126-5806696
Valledupar-Colombia