Día Mundial del Lavado de Manos

Hace más de un año que el lavado de manos se volvió algo vital para la sociedad, es un hábito que ya todos tenemos (o deberíamos tener) y sabemos que puede significar salvar una vida. La OMS junto con UNICEF, anunciaron para este [5 de Mayo del 2021](https://mailchi.mp/8a9899b08e55/ipc-global-newsletter-may-935626), el Día Mundial de la Higiene de Manos *Segundos salvan Vidas – Lava tus Manos!*

Durante el 2020, una de las maneras más eficientes para hacerle frente a la propagación del [SARS-CoV-2](https://sano-y-salvo.blogspot.com/2021/02/la-oms-anuncia-la-campana-del-5-de-mayo.html), fue el lavado de manos, junto con el distanciamiento social y el uso de mascarillas. Si bien en lo que llevamos de 2021 ya ha empezado el proceso de vacunación en varios países del mundo, se recomienda mantener la higiene de las manos como prioridad para frenar la propagación del virus.

La campaña de este año del lavado de manos se enfoca en lograr una óptima higiene de estas en los puntos de atención y considera diferentes [llamados a la acción](https://sano-y-salvo.blogspot.com/2021/02/la-oms-anuncia-la-campana-del-5-de-mayo.html) según los actores sociales:

1. **Trabajadores de la Salud**: *Higiene de manos en el punto de atención – Ahora más que nunca*
2. **Profesionales de Medicina Preventiva**: *Promover y Orientar la higiene de las manos en el lugar de atención*
3. **Encargados de las Instalaciones**: *Asegurar que los suministros para la higiene de las manos estén disponibles en todos los puntos de atención*
4. **Encargados de las Políticas**: *Invertir ahora para asegurar la higiene de manos para todos*
5. **Pacientes y Familiares**: *Ayúdanos a ayudarte – Por favor lava tus manos*
6. **Encargados de las vacunas**: *Lava tus manos con cada vacuna*
7. **Público en General**: *¡Haz de la higiene de manos tu hábito – Nos protege a todos!*

Una buena higiene de manos no solo nos ayuda a prevenir la pandemia que estamos atravesando, sino que también es una medida extremadamente efectiva y barata en cuanto a salud pública. Previene otras enfermedades y es fundamental para combatir la resistencia a los [antimicrobianos](https://www.who.int/water_sanitation_health/sanitation-waste/sanitation/hand-hygiene-for-all/en/) (AMR) y es una de las maneras más efectivas de prevenir diarrea e infecciones respiratorias, las cuales causan la muerte de 3.5 millones de niños y niñas por año en el mundo (5).

Es importante saber que al decir “lavado de manos” no es un poco de agua y un enjuague rápido, [UNICEF](https://www.unicef.es/noticia/dia-mundial-del-lavado-de-manos) menciona que es importante lavarse con agua y jabón y en los siguientes momentos clave (5):

1. Antes de cocinar
2. Antes de comer
3. Después de ir al baño
4. Después de limpiar a un bebé (5)

* Según la OMS, la duración de todo el procedimiento para el lavado de manos es de 40 a 60 segundos y conlleva a 11 pasos, desde mojarse las manos, hasta que las manos estén seguras. Podrás ver todo el procedimiento en: <https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_lavarse_manos_poster_es.pdf?ua=1>
* El procedimiento total para desinfectar las manos conlleva de 20 a 30 segundo con alcohol gel. Este procedimiento lo podrás ver en: <https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_desinfectmanos_poster_es.pdf?ua=1>

Sigue estas recomendaciones y podrás prevenir las enfermedades infecciosas que ahora se encuentran en el entorno.

¡Esperamos que al haber leído este blog te comprometas a lavarte las manos y así podamos seguir haciéndole frente al COVID-19 y a muchas otras enfermedades!