



SUBDIRECCIÓN  
DE SALUD

BOLETÍN No. 061  
OCTUBRE – 15 DE  
2020

COMANDO GENERAL DE  
LAS FUERZAS MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD DE  
LAS FUERZAS MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL  
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO  
DÍAZ GÓMEZ  
Director

CR. ROCÍO DEL PILAR  
GARZÓN A.  
Subdirectora de Salud

CR. DIANA PATRICIA  
CUELLAR  
Coordinación Grupo  
Prestación y Operación de  
Servicios de Salud

PS. KATHERINE RUIZ  
Auditora Gestión  
Farmacéutica

PD. KATHERINE  
MONTENEGRO SHAEK  
Comunicaciones  
Estratégicas



# SANIDAD MILITAR SE UNE A LA CELEBRACIÓN DEL DÍA MUNDIAL DE LAVADO DE MANOS

“UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD”



El Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares está enmarcada en dos elementos básicos que son **la detección y la prevención**, fortalecidos con campañas educativas cuyo objetivo es el autocuidado y mantenimiento de las condiciones óptimas de la salud, por lo tanto, el lavado de manos es un pilar fundamental para el autocuidado.

El lavado de manos con agua y jabón es una actividad que salva vidas, una ‘vacuna’ que uno mismo puede aplicarse.

Es una de las maneras más efectivas y económicas de prevenir enfermedades diarreicas y respiratorias, que son responsables de la mayoría de muertes infantiles.



## ¿Cuándo Lavarse las Manos?

-  **Antes, durante y después** de preparar alimentos.
-  **Antes** de comer.
-  **Antes y después** de cuidar a alguien en casa que tenga vómito 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 que haya ido al baño.
-  **Después** de limpiarse la nariz, toser o estornudar.
-  **Después** de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales.
-  **Después** de tocar la basura.

“LAVARSE LAS MANOS SUPONE LA INTERVENCIÓN DE SALUD O  
HIGIENE MÁS EFICAZ Y BARATA DEL MUNDO”

## ¿CÓMO AFECTA LA SALUD AL NO LAVARSE LAS MANOS?

Los gérmenes y bacterias que se acumulan en las manos sucias pueden conllevar a la aparición de una serie de enfermedades. Por fortuna, el simple acto de lavarlas con agua y jabón puede eliminar hasta en un 80% los microbios que las causan.

### \* INFECCIONES RESPIRATORIAS

**Al menos un 25% de las infecciones respiratorias se pueden evitar si se tiene el hábito de lavarse las manos**, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esto ocurre porque con este simple acto se interrumpe el ciclo de contaminación.

### \* PATOLOGÍAS DE TRANSMISIÓN ORO FECAL

Otra de las enfermedades que pueden prevenirse con un correcto lavado de manos son **las patologías de transmisión oro fecal como la diarrea, hepatitis A y E, gastroenteritis, neumococo, gastritis o lombrices intestinales**, entre otras.

### \* INFECCIONES EN LOS OJOS

Si **toca objetos contaminados y luego se lleva las manos a los ojos** podría sufrir alguna infección ocular como conjuntivitis bacteriana, queratitis o blefaritis, entre otras afecciones.

**El correcto lavado de manos puede evitar el COVID-19**

Frote las manos con el jabón hasta que haga espuma.

Restriegue el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas por lo menos 20 segundos.



**DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR**  
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento  
Bogotá - Colombia  
Teléfono 3238555 EXT. 1062  
[www.sanidadmilitar.mil.co](http://www.sanidadmilitar.mil.co)  
Twitter: @SanidadMilCo

