



COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR. ALEX VICTORIA
BARRERA PALOMAR

Subdirección de Salud

TC. DIANA PATRICIA
CUELLAR SALINAS

Coordinación Grupo
Red (E)

SMSM. TATIANA
ALBADAN PACHÓN
Enfermera GRURE

PD. KATHERINE
MONTENEGRO SHAEK

Comunicaciones
Estratégicas

**15 de Octubre
Día Mundial
del Lavado de
Manos, "Las
manos lim-
pias salvan
vidas"**



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 091
OCTUBRE – 15 DE
2019

SANIDAD MILITAR SE UNE AL DÍA MUNDIAL DEL LAVADO DE MANOS

CELEBRACIÓN DEL DIA MUNDIAL DEL LAVADO DE MANOS

El primer Día Mundial del Lavado de Manos se llevó a cabo en 2008, desde ese entonces, cada 15 de octubre millones de personas muestran la gran importancia y el valor de lavarse las manos. Incorporar la práctica del lavado de manos con jabón en todos los hogares del mundo podría salvar más vidas que cualquier intervención médica.



¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE ESTE DÍA?



El 2008 fue designado además por la Asamblea General de las Naciones Unidas como el Año Internacional del Saneamiento.

Desde entonces, el Día Mundial del Lavado de Manos tiene como objetivo extender las mejores prácticas de higiene a todo el planeta. La práctica de lavarse las manos es común en la mayor parte del mundo, pero en pocas ocasiones se utiliza jabón tras los momentos críticos (después de usar el inodoro, limpiar las heces de un niño o antes de manipular alimentos).

El lavado de manos con jabón es **una de las maneras más efectivas y económicas de prevenir enfermedades diarreicas y respiratorias**, que son responsables de que cada año más de 3 millones de niños no alcancen los 5 años de vida. Cada 20 segundos, un niño muere como resultado de un saneamiento precario, eso significa 1.5 millones de muertes al año que podrían prevenirse.

El SSFM 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.

ASPECTOS QUE TODOS DEBEMOS CONOCER SOBRE EL LAVADO DE MANOS:



Lavarse las manos sólo con agua no es suficiente: es una práctica extendida en todo el mundo, pero es mucho menos efectiva que hacerlo utilizando jabón. El jabón favorece la frotación, desprende un olor y produce una sensación agradable que incentiva su uso.



Lavarse las manos con jabón es un **modo efectivo de evitar la transmisión de enfermedades**, incluso en asentamientos empobrecidos y con altos niveles de contaminación. Infecciones cutáneas o en los ojos, parásitos intestinales, diferentes tipos de gripe e incluso una mejora de la salud para personas con VIH/SIDA son posibles con un correcto lavado de manos.



Existen **momentos críticos del día en los que es obligatorio lavarse las manos con jabón**: después de usar el baño, al entrar en contacto con heces o antes de manipular alimentos. Las manos son las principales portadoras de gérmenes que causan enfermedades.

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

¿Cómo lavarse las manos?

Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica



Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



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 de 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.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1041
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

