

## **DÍA MUNDIAL DE LA HIGIENE DE MANOS**

Hoy 5 de mayo nos unimos a esta gran celebración, ya que somos conscientes de la importancia que tiene el realizar una buena higiene de manos.

Después de la pandemia, todas las personas tomaron conciencia de que un buen lavado de manos salva vidas. La higiene de manos es una de las acciones más costo efectivas para reducir la propagación de patógenos y prevenir infecciones, incluido el virus COVID-19. Es por esto que celebrar esta fecha busca movilizar a las personas de todo el mundo para aumentar la adherencia a la higiene de las manos, sobre todo al los profesionales de la salud y en centros de salud. (Organización Panamericana de la Salud, s.f.)

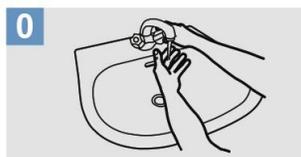
Adicionalmente, se debe tener en cuenta que la correcta higiene de manos en la manipulación de alimentos garantiza la inocuidad de los alimentos para generar un consumo de alimentos de una manera segura que favorece directamente la seguridad alimentaria de las personas, ya que los alimentos insalubres generan un círculo vicioso de enfermedad y malnutrición, que afecta especialmente a los lactantes, los niños pequeños, los ancianos y los enfermos. (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Por lo anterior es fundamental generar la cultura de autocuidado y prevención por medio de realizar una correcta higiene de manos. Reconocer los pasos de una adecuada higiene de manos cómo los explica la OPS es la prioridad. En la siguiente imagen podemos visualizar y entender cómo debemos limpiar nuestras manos de la manera mas adecuada:

# Limpia tus manos

## CON AGUA Y JABÓN

 Duración de este procedimiento: 40-60 segundos



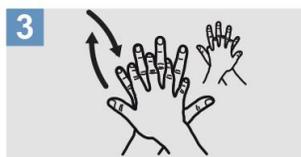
0 Mójese las manos con agua.



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



2 Frótese las palmas de las manos entre sí.



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



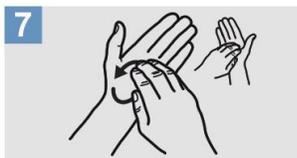
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



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



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



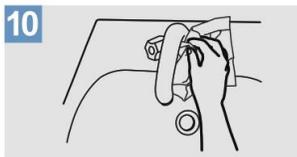
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



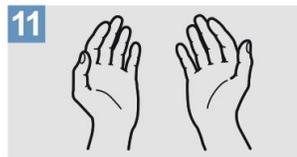
8 Enjuáguese las manos con agua.



9 Séquese con una toalla desechable.



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo.



11 Sus manos son seguras.

**Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19**

**OPS**



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
ORGANIZACIÓN DE LAS AMÉRICAS

**Conócelo. Prepárate. Actúa.**

[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)

Informe presentado por: Cristina Muñoz

## Bibliografía

Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Día de la higiene de las manos*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/eventos/dia-higiene-manos#:~:text=Como%20todo%20los%20a%C3%B1os%2C%20el,la%20salud%20y%20a%20los%20pacientes>.

Organización Mundial de la Salud. (30 de abril de 2020). *Inocuidad de los alimentos*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>