

El lavado de manos

La forma más fácil de cuidar nuestra salud

Hay algunas acciones que resultan clave para nuestra vida. El uso correcto del agua segura y lavarse las manos de manera correcta y frecuente definitivamente son algunas de ellas.

AGUA SEGURA, SALUD PRESENTE Y FUTURA

El agua nos ayuda a mantenernos vivos, tanto a las personas como a las plantas y animales. ¡Es nuestra aliada cuando tenemos sed o cuando queremos asearnos!

Sin embargo, hay agua de diferentes tipos, y no todos son amigables para los seres vivos:

EN 10 MINUTOS
EL AGUA ESTARÁ
PERFECTA.

LA TETERA
SUENA
CHISTOSO.



El agua potable es agua limpia 😊, libre de organismos llamados parásitos y bacterias. Para obtenerla, son necesarios procesos y herramientas de desinfección.

El agua potable es apta para el uso y consumo humano. Antes de utilizarla o beberla, es recomendable hervirla o hacer que pase por filtros que atrapan toda la suciedad.

¡DETENTE,
SEBAS!



También hay agua contaminada 😞, que no es segura y puede enfermarnos si la tomamos, si lavamos alimentos o la utilizamos para nuestra higiene personal. Debemos tener cuidado, porque puede causarnos problemas estomacales y otras enfermedades.



Lastimosamente, las fuentes naturales de agua no siempre contienen agua segura. Puede estar infectada si en ella han sido vertidos basura, desechos, químicos y otras sustancias que la hayan vuelto peligrosa para el consumo humano.



A LAVARSE LAS MANOS, ¡SIN PRETEXTOS!

¡Es
que tenía
prisa!

¿Alguna vez has dicho una de estas
justificaciones para no lavarte las manos?

¡Es que
eso me quita
tiempo!

¡Es que
estoy harta
de lavarme
las manos!

¡Es que
no estaban
sucias!

¡Es que
me olvidé!



No importa si vivimos en la ciudad o en el campo, en todas partes es necesario que las personas nos lavemos las manos con frecuencia, utilizando agua segura y jabón.

Por eso, en toda casa y en toda escuela es importante que haya planes de lavado de manos y que las personas los cumplamos con responsabilidad.

EL AGUA ESTÁ
FRESQUITA.

AHORA SÍ,
¡A COMER EN
EL RECREO!



¿SABÍAS ESTO?

Hay virus y bacterias que se encuentran en superficies que tocamos frecuentemente, como mesas, puertas, utensilios o juguetes. También puede haber parásitos en el agua que consumimos, si esta no es agua segura.

Los microorganismos están ahí porque han llegado a través del aire, luego de que personas enfermas los han expulsado a través del sudor, de la saliva o de otras secreciones; cuando hablan, tosen o estornudan, por ejemplo.

Lavarse las manos es una de las maneras más efectivas de evitar infecciones y enfermedades que pueden ser sencillas, pero que también pueden agravarse y poner en peligro la salud, la bioseguridad y hasta la vida.



MMM...
¡QUÉ RAROS
ESOS PUNTITOS
EN EL AGUA!

ES IMPORTANTE TENER MÁS CUIDADO Y MEJORES DEFENSAS

Por supuesto que alimentarse bien, hacer actividad física y tener hábitos saludables son acciones que nos ayudan a mantener nuestro organismo apto para evitar contagios y resistir enfermedades.

Tener una actitud positiva ante la vida también nos permite elevar nuestras defensas.

Pero, el lavado de manos con agua segura está en el top de las acciones más importantes para estar saludables y crecer con bienestar.

Además, es una acción que depende de nosotros, de nuestra decisión y disciplina.



NO TODO LO QUE BRILLA ESTÁ LIMPIO

Puede pasar que te parezca que tus manos no están sucias, porque a simple vista no las observas llenas de mugre; pero recuerda que los virus y bacterias son pequeñísimos y solo pueden ser vistos a través del microscopio.

Lava tus manos con agua segura, sobre todo en estas circunstancias:



Antes de preparar o tomar alimentos.



Antes y después de ir al baño.



Luego de jugar.



Luego de acariciar a los animalitos de compañía.



Antes y después de estar en contacto con una persona enferma.



Antes y después de curar una herida o lastimadura.



Antes y después de cambiar el pañal a un bebé.



Después de tocar basura.



Al llegar a casa luego de haber estado en la calle, el transporte público u otro sitio con mucha gente.



Siempre que estén sucias, sudadas, melosas o grasosas.

UNA SÚPER MISIÓN

Al lavarte las manos, te estás poniendo a salvo de virus y bacterias, estás evitando enfermedades contagiosas, estás apoyando tu salud y evitando síntomas molestos como fiebre, vómito, diarrea, tos, estornudos, flema y todos esos signos que nos indican que nuestro organismo está enfermo.

Si las enfermedades se pueden disminuir o evitar con el lavado de manos, es absurdo no hacerlo, ¿verdad?



EL PASO A PASO DEL LAVADO DE MANOS CON AGUA SEGURA

1.

Moja tus manos con agua corriente, fría o tibia. Evita el agua muy caliente, pues puedes quemarte o al menos irritar tu piel; además, es más costoso y menos amigable con el medioambiente.



2.

Cierra el grifo.



3.

Enjabónalas muy bien y de manera completa: los dedos, entre los dedos, las palmas, la parte superior o dorso, debajo de las uñas, las muñecas.



4.

Frota tus manos con el jabón hasta hacer espuma.



5.

Restriega tus manos durante al menos 20 segundos... puedes cantar, por ejemplo, la canción "Cumpleaños feliz", de inicio a fin, para que sepas que lo estás haciendo por el tiempo correcto.



6.

Abre la llave y enjuaga tus manos muy bien.



7.

Cierra el grifo.



8.

Sécate las manos con algo limpio.



Recuerda que, si secas tus manos con una toalla húmeda, sucia o llena de moho (esos hongos que se presentan como puntitos negros), el lavado no habrá servido de mucho.

LA SÚPER MISIÓN A GRAN ESCALA

Así como cada persona tiene la responsabilidad de lavarse las manos continuamente y de manera correcta, los gobiernos e instituciones tienen la obligación de facilitar que eso pueda suceder.

Por eso, es necesario que todos los hogares y escuelas tengan lavamanos o lavabos accesibles, agua potable o al menos agua limpia, jabón y toallas limpias o toallas de papel.

Piensa que lavarte las manos es una misión importante para salvar al mundo: hazlo con cuidado, esmero, atención, compromiso... y, por supuesto, ¡con agua segura!

Textos: Aracelly Díaz. Ilustraciones: Andrés Pabón. Diseño gráfico: Diego Castillo.
Fuentes: CHILD FUND ECUADOR, Estrategia de promoción de comportamientos para la prevención de COVID-19 en familias e instituciones educativas en Ecuador, usando la metodología RANA. Elaborada por la Dra. Silvie Palacios Kraemer, Ranas Ltda. 2021. • CENTRO PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES. El lavado de las manos en la comunidad: Las manos limpias salvan vidas. Disponible en: <https://www.cdc.gov/handwashing/esp/index.html> • MINISTERIO DE EDUCACIÓN DEL ECUADOR. Cartilla 2, Consumo y Uso de Agua Segura Disponible en: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/12/Cartilla-2-Agua-Segura.pdf> 2021.

CONTENIDO PATROCINADO POR:

ChildFund®

