

# Los cinco principios fundamentales:

Cinco aspectos del lavado de manos con jabón que todo el mundo debería conocer



# 1

## ¡Lavarse las manos sólo con agua no es suficiente!

Lavarse las manos sólo con agua, una práctica muy habitual en todo el mundo, es mucho menos eficaz que hacerlo con jabón. Para un buen lavado de manos se requiere jabón y sólo una cantidad mínima de agua. El jabón actúa disolviendo la grasa y la suciedad que transmiten la mayoría de los gérmenes al hacer más fácil restregar y frotar las manos, y deja en ellas un agradable olor. Con un uso debido, todos los jabones son igualmente eficaces para eliminar gérmenes patógenos.



# 2

## El lavado de manos con jabón puede prevenir enfermedades que matan a millones de niños y niñas todos los años.

El lavado de manos con jabón se cuenta entre los métodos más eficaces de prevenir las enfermedades diarreicas y la neumonía, que juntas son responsables de la mayoría de las muertes infantiles. Cada año 3,5 millones de niños y niñas mueren antes de cumplir cinco años como consecuencia de la diarrea y la neumonía. El lavado de manos puede también prevenir las enfermedades cutáneas y oculares, las lombrices intestinales, el síndrome respiratorio agudo severo y la gripe aviar, además de beneficiar a la salud de las personas que viven con el VIH/SIDA. Según muestran los estudios, el lavado de manos con jabón es eficaz para prevenir la transmisión de enfermedades incluso en los ambientes superpoblados y altamente contaminados de los barrios pobres.



# 3

## Los momentos críticos para el lavado de manos con jabón son : después de usar el retrete o de limpiar a un bebé y antes de manipular alimentos.

Las manos deben lavarse con jabón después de utilizar el retrete, de cambiar a un bebé (o de haber tenido cualquier tipo de contacto con heces humanas, especialmente de bebés, niños y niñas) y antes de manipular alimentos. Las manos son las principales portadoras de gérmenes patógenos. Es importante garantizar que las personas dispongan de medios para lavarse las manos en estos momentos críticos. Las soluciones sencillas y de bajo costo, como los grifos "Tippy", se hallan al alcance, tanto económico como tecnológico, aun de las comunidades más pobres.

# 4

**El lavado de manos con jabón constituye la intervención sanitaria sencilla más rentable.**

La promoción del lavado de manos resulta rentable si se compara con otras medidas que frecuentemente se financian. Una inversión de 3,35 dólares en el lavado de manos origina los mismos beneficios para la salud que una inversión de 11,00 dólares en la construcción de letrinas, que una inversión de 200,00 dólares en el suministro de agua a los hogares, y que una inversión de miles de dólares en inmunizaciones. Invertir en la promoción del lavado de manos con jabón puede también maximizar los beneficios para la salud de las inversiones relacionadas con las infraestructuras de suministro de agua y saneamiento, así como reducir los riesgos para la salud de las familias que carecen de acceso a servicios básicos de abastecimiento de agua y saneamiento. Por lo general el coste no suele ser un obstáculo a la promoción del lavado de las manos: casi todos los hogares del mundo disponen de jabón hoy en día, aunque habitualmente se utiliza para lavar la ropa y bañarse, más que para lavarse las manos.

# 5

**Las estrategias de difusión social que se centran en el receptor potencial del mensaje y en sus motivaciones específicas resultan más eficaces que las que se centran en las enfermedades**

Las investigaciones revelan que los hábitos relativos al lavado de manos pueden modificarse a gran escala mediante la aplicación de estrategias de difusión social. La clave reside en considerar al receptor potencial del mensaje como un consumidor y en investigar sus hábitos en relación con el lavado de las manos, así como los factores que pueden estimularle a adoptar nuevas costumbres al respecto, y diseñar mensajes adecuados que apelen a las necesidades, deseos y preferencias del consumidor, poniendo en práctica programas de promoción que empleen diversos canales para la difusión de los mensajes.

**¡las manos limpias  
salvan vidas!**