

El lavado de manos

Aunque nuestras manos se vean limpias, pueden estar cubiertas de millones de gérmenes. Los gérmenes son microbios invisibles a simple vista que, en manos no lavadas, provocan enfermedades, como por ejemplo, neumonía y enfermedades diarreicas. Lavarse las manos con jabón es una de las maneras más importantes de mantenernos sanos y evitar que estos gérmenes se propaguen de una persona a otra.

Cuándo lavarse las manos

- Antes de comer
- Antes, durante y después de preparar comida (especialmente después de manipular carne cruda)
- Antes y después de cuidar de una persona enferma
- Antes y después de curar una cortadura o herida
- Después de usar el retrete
- Después de limpiar a un bebé o niño que ha defecado o que ha usado el retrete
- Después de tocar animales, alimentos para animales o excrementos de animales
- Después de tocar basura
- Después de sonarse, toser o estornudar

Cómo usar jabón

Muchas personas se lavan las manos sólo con agua. Sin embargo, esto no es suficiente para eliminar los gérmenes. Usar jabón elimina la grasa y los aceites en nuestras manos que portan la mayoría de los gérmenes.

PROBLEMAS CON EL USO DEL JABÓN

Los jabones que se dejan cerca del lugar para lavarse las manos con frecuencia se pierden. Es un recurso demasiado valioso para dejarlo en cualquier lugar, pero debe estar disponible en todo lugar para lavarse las manos, ya sea en la casa o en lugares públicos, como en las escuelas. Con frecuencia, la mejor opción es colocar el jabón en una cuerda.

No obstante, tener jabón en el hogar no es suficiente. Debemos lavarnos las manos con jabón en momentos importantes para evitar que los gérmenes se propaguen (véase la casilla arriba).

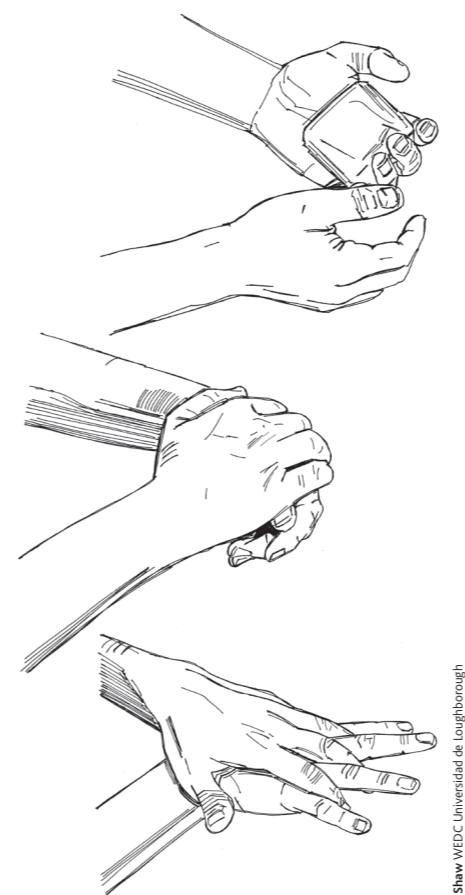
Una barra de jabón para el hogar puede utilizarse para lavarse las manos. Los tipos de jabón especiales para lavarse las manos son agradables, pero no vitales. Si no hay jabón disponible, cenizas o un agente abrasivo, como arena, pueden ayudar a limpiar las manos.



Piense de qué manera su comunidad podría mejorar el suministro local de jabón asequible.

Cómo lavarse las manos

1. Para lavarse las manos, no es necesario tener un grifo con agua corriente. La clave es la improvisación. Un grifo de fabricación casera, un bol y una jarra, y un pozo son todas buenas opciones. El agua corriente es lo mejor, pero no es vital.
2. La temperatura del agua no es importante.
3. Lave toda la superficie de las manos: las palmas, los dorsos, las muñecas, las puntas de los dedos y entre los dedos. No importa el orden.
4. Mantenga las uñas de las manos cortas para que sea más fácil mantenerlas limpias.
5. Es importante secarse las manos adecuadamente antes de tocar algo. Utilice un paño limpio o sacúdalas en el aire. Las manos húmedas atraen más gérmenes que las manos secas.
6. Si es difícil conseguir agua, lávese las manos cada vez que tenga la oportunidad.



Red Shaw WEDC Universidad de Loughborough

Grifos de fabricación casera

Construir instalaciones para lavarse las manos poco costosas o sin costo alguno puede ayudar a las personas a dar el paso de simplemente comprender la importancia de lavarse las manos a realmente poner en práctica la costumbre de lavarse las manos con jabón. El grifo de fabricación casera es ampliamente recomendado y utilizado para lavarse las manos en todo el mundo. Es simple, es barato y permite lavarse las manos con sólo un poco de agua. También se adapta fácilmente a las situaciones y preferencias locales.

En varios países se están desarrollando otros tipos de instalaciones para lavarse las manos. La etapa de diseño es muy importante.

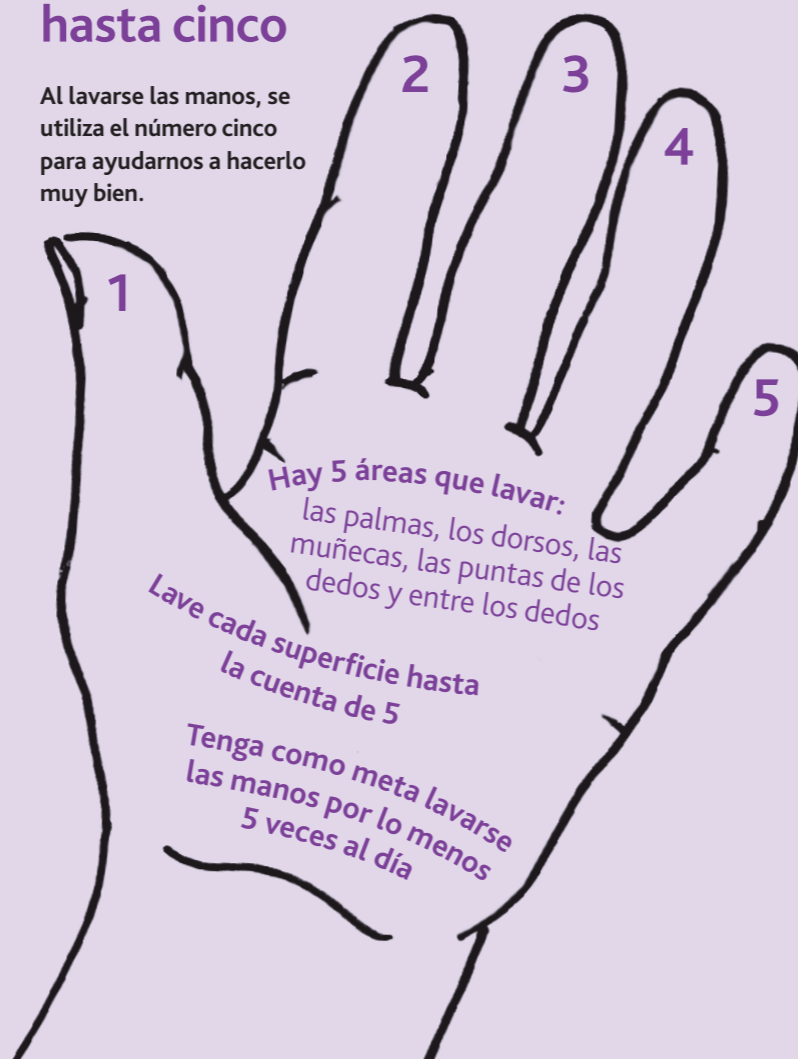
- El diseño de una instalación para lavarse las manos debe tomar en cuenta las preferencias y prácticas de las personas.
- Antes de encontrar el mejor diseño, podría ser necesario realizar muchas pruebas.
- Probablemente no sea posible crear un diseño universal de una instalación para lavarse las manos.



Proporcione un modo seguro y limpio de eliminar las aguas residuales; por ejemplo, entre piedras (véase la imagen más abajo) o en una cubeta que sea vaciada con regularidad, para que el suelo no se vuelva lodoso y que no atraiga a animales e insectos.

Cinco dedos – contemos hasta cinco

Al lavarse las manos, se utiliza el número cinco para ayudarnos a hacerlo muy bien.



Actividad para niños

Necesitará papel y lápices o bolígrafos

Pida a los niños dibujar el contorno de sus manos, una mano con la palma hacia abajo y una mano con la palma hacia arriba. Cuando hayan dibujado los contornos, deben quitar las manos del papel y dibujar las uñas de las manos y cualquier línea y pliegue que vean en sus manos.

1. Explique cómo se propagan las enfermedades por medio de gérmenes que no vemos en nuestras manos.
2. Pida a los niños mirar sus manos detenidamente.
3. Pregúnteles "¿dónde podrían estar escondidos los gérmenes?".
4. Pídale imaginar que han colocado sus manos en barro. Pregúnteles: "¿dónde se queda pegado el barro?". La respuesta es debajo de las uñas de las manos y en los pliegues de las manos. Puede demostrarlo con sus propias manos usando barro para luego lavarse usted mismo las manos con jabón, de modo que los niños puedan ver cómo debe hacerse.

Los niños deben dibujar dónde podrían estar escondidos los gérmenes en los dibujos que hicieron de sus manos. No importa cómo elijan dibujar los gérmenes.

Utilice esta actividad para ayudar a los niños a pensar sobre cuándo lavarse las manos. Ayúdeles a comprender que deben lavarse las manos cuando se ven sucias y a veces cuando se ven limpias, pero que podrían portar gérmenes. Haga énfasis en la importancia de lavarse las manos minuciosamente con jabón para sacar los gérmenes de los pliegues y de debajo de las uñas de las manos.

Recopilado y editado por Helen Gaw, con la colaboración de Zoe Burden, Barbara Almond y Paul Dean. La actividad para niños ha sido adaptada de un plan de clase de WaterAid, y expresamos nuestro agradecimiento por el permiso otorgado para su uso. Las recomendaciones sobre cómo diseñar instalaciones para lavarse las manos fueron tomadas de un estudio realizado en Vietnam por el Water and Sanitation Program [Programa de agua y saneamiento].

➔ Ideas para utilizar este artículo

- Utilícelo como un afiche al que se pueda referir y que pueda ir pasando en un grupo durante un debate o una capacitación.
- Utilice la actividad "Cinco dedos – contemos hasta cinco" cuando capacite a otras personas.
- Realice la actividad para niños. Los niños también pueden aprender la actividad "Cinco dedos – contemos hasta cinco".