

Lavarse las manos con jabón: nuestra mejor defensa contra el coronavirus

Wash'Em

La propagación mundial del coronavirus (COVID-19) ha dado como resultado que los funcionarios públicos y los principales medios de comunicación alienten a las personas a lavarse las manos con jabón con tanta frecuencia como sea posible. El simple acto de lavarse las manos con jabón sigue siendo nuestra mejor defensa contra el coronavirus, otros brotes de patógenos y los asesinos mundiales más comunes, como las enfermedades diarreicas y las infecciones respiratorias. Sin embargo, las tasas de lavado de manos con jabón en momentos críticos (como después de ir al baño o antes de comer) son inferiores al 20% a nivel mundial.

En esta guía, le brindamos consejos prácticos sobre cómo fomentar el hábito del lavado de manos a nivel comunitario con el objetivo de controlar y prevenir la propagación del coronavirus. Esta guía no es un resumen técnico acerca del COVID-19; consulte fuentes confiables como los [CDC](#) o la [OMS](#) para obtener esa información. Si está trabajando en agua, saneamiento o higiene, le recomendamos que también lea [esta guía](#) técnica.

Cómo cambiar el comportamiento de lavado de manos:

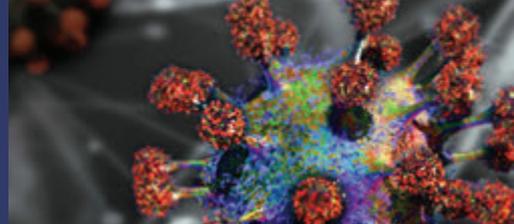
- A nivel mundial, la mayoría de las personas conoce los beneficios de lavarse las manos. A pesar de saberlo, las personas de todo el mundo a menudo se olvidan o no le dan prioridad al lavado de manos con jabón. Para realmente cambiar el comportamiento, necesitamos hacer más que solo educar sobre higiene.
- Las personas a veces no practican el lavado de manos porque no es práctico o porque tienen otras prioridades. Entonces, para cambiar el hábito del lavado de manos, necesitamos crear un entorno propicio, establecer normas sociales positivas y hacer que sea algo deseable.
- En un brote, las personas normalmente comienzan a lavarse las manos con más frecuencia y más a conciencia. Esto se debe a que se perciben a sí mismos como más vulnerables a las enfermedades de lo habitual. Nuestro trabajo es apoyar este instinto natural sin crear miedo innecesario y hacerlo de una manera que establezca el lavado de manos como una práctica habitual que persista incluso después del brote.



¿Qué es Wash'Em y cómo se relaciona con el coronavirus?

Wash'Em proporciona a las organizaciones humanitarias una forma de diseñar programas de higiene rápidos, basados en evidencias y adaptados al contexto. El proceso Wash'Em combina 5 herramientas de evaluación rápida para conocer los determinantes del hábito de lavado de manos con un software que ayuda a los trabajadores humanitarios a identificar actividades de promoción de la higiene contextualizadas. Hasta la fecha, Wash'Em ha sido utilizado en 34 emergencias humanitarias por 45 ONG. En cada caso, Wash'Em ha facilitado el diseño de programas de lavado de manos en solo una semana.

Wash'Em también se ha utilizado en la fase aguda de los brotes de cólera y para la prevención del ébola. Wash'Em también es un recurso útil para la promoción de la higiene en el contexto del coronavirus porque incluye un conjunto de 80 actividades fáciles de implementar que se pueden usar para promover el lavado de manos en las regiones del mundo donde se está propagando el coronavirus.



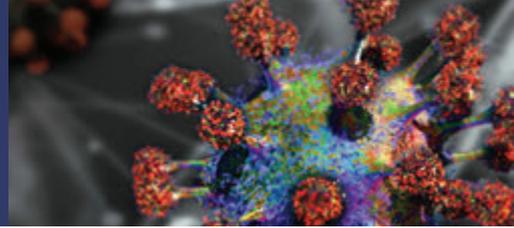
Recomendaciones de respuesta en la etapa temprana:

Las actividades a continuación están diseñadas para usarse en el próximo mes (marzo de 2020) para el control y la prevención del coronavirus. Han sido elegidas porque son rápidas, fáciles y de bajo costo.

- 1 Facilite el lavado de manos mediante el aumento de la disponibilidad de estaciones de lavado de manos, agua y jabón.** ¿Sabía que la presencia de una estación de lavado de manos puede hacer que las personas tengan un 60% más de probabilidades de lavarse las manos? Concéntrese en proporcionar infraestructura para el lavado de manos en lugares visibles. Esto puede incluir en la entrada de edificios, en lugares donde se reúne mucha gente (como mercados o paradas de autobús) y en lugares donde el lavado de manos es más necesario (inodoros exteriores y en lugares donde la gente come). Lea nuestra [guía](#) sobre cómo diseñar una infraestructura de lavado de manos que realmente cambie los hábitos.
- 2 Comparta experiencias reales del coronavirus.** El surgimiento de una nueva enfermedad puede crear mucho miedo. Es normal estar preocupado por un brote como el coronavirus, pero el miedo puede hacer que las personas actúen de manera impredecible y perjudicial. Sugerimos que se asocie con las autoridades de salud para entrevistar a las personas que han estado expuestas al virus y que se han recuperado. Compartir las experiencias vividas de estas personas (con su permiso) lo ayudará a construir una comprensión precisa del COVID-19. Es probable que hacer que estas personas hablen sobre la importancia del lavado de manos con jabón sea mucho más creíble y tenga un efecto mucho más persuasivo sobre el comportamiento de los demás. Averigüe [aquí más sobre cómo realizar esta actividad](#).
- 3 Haga mensajes de lavado de manos que sorprendan.** Colocar mensajes (por ejemplo, en afiches) en ubicaciones clave puede servir de gatillo para recordar a las personas que se laven las manos con jabón en momentos críticos. Sin embargo, si estos afiches permanecen igual, comenzarán a pasar desapercibidos y es posible que ya no provoquen un comportamiento de lavado de manos. Cambiar el mensaje de lavado de manos cada pocos días ayudará a captar la atención de las personas una y otra vez. Si bien el COVID-19 es una enfermedad grave, nuestros mensajes de lavado de manos pueden ser aspiracionales y divertidos. Obtenga más información sobre esta actividad [aquí](#), así como ejemplos de mensajes de higiene que se pueden usar en la rotación.
- 4 ¡Recuerde a la gente el poder del jabón!** El jabón ha existido desde 2800 AC, por lo que es fácil olvidar que es un producto milagroso. En la mayoría de los países, las personas a menudo se lavan las manos con agua, pero lavarse las manos sin jabón no dará como resultado unas manos verdaderamente limpias. Wash'Em incluye varias actividades divertidas para mostrar el poder del jabón. Todo lo que necesita son elementos simples como pimienta, purpurina, vaselina y agua. Mire estos videos y pruébelos cuando visite comunidades o dentro de lugares de trabajo y escuelas. Asegúrese de evaluar el riesgo antes de realizar cualquier actividad en persona en las áreas donde trabaja. Si el riesgo es alto, también puede compartir estas actividades en las redes sociales para que las personas puedan probarlas en casa.

- [Aléjese de los gérmenes](#)
- [Manos con brillo](#)





5 Normalice y celebre el lavado de manos. Controlar un brote como el coronavirus requiere que toda la comunidad trabaje junta y practique el lavado de manos con jabón regularmente. Recompensar a las personas cuando hacen lo correcto es más probable que las anime a hacerlo nuevamente y puede conducir a una formación de hábitos duradera. Si está trabajando en un entorno donde las redes sociales son comunes, comparta fotos de personas que se lavan las manos con jabón y elógielas por hacer lo correcto. Si está trabajando en un entorno donde las redes sociales son menos comunes, considere crear un "muro de campeones" donde se muestren fotos similares en una pared de un lugar público. Obtenga más información sobre cómo hacer estas actividades a través de los enlaces a continuación.

- [Reconocimiento en las redes sociales](#)
- [Muro de reconocimiento](#)

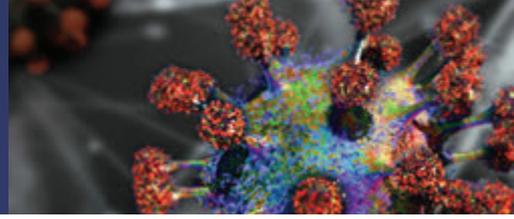
Un enfoque a largo plazo (para usar si el COVID-19 continúa propagándose)

Las actividades anteriores están diseñadas para ser ideas simples a corto plazo para promover el lavado de manos con jabón en países donde se está propagando el coronavirus. Si el coronavirus continúa, quienes implementen programas de promoción de la higiene deberán cambiar su enfoque en los próximos meses. Esto se debe a que el cambio de comportamiento es complejo y, a menudo, debe incluir diversas actividades que lleguen a las personas a través de una variedad de medios para mantener el comportamiento. A partir de abril de 2020, puede valer la pena desarrollar una respuesta contextualizada y más a largo plazo al brote del COVID-19. Para esto, sugerimos usar el proceso Wash'Em. Para obtener más información acerca de Wash'Em, visite nuestro [sitio web](#) o acceda al [software](#). Aquí puede descargar las herramientas de evaluación rápida y el paquete de capacitación o ver guías en video. También puede usar el software para generar actividades adicionales del programa de lavado de manos.

Las 5 herramientas de evaluación rápida Wash'Em se pueden adaptar de manera simple para la prevención del COVID-19.

- **Herramienta de demostraciones de lavado de manos** - utilice según la guía
- **Percepción de las enfermedades** - la guía usa la diarrea como la enfermedad del estudio de caso. Para adaptarla, cambie cada referencia a "diarrea" por coronavirus.
- **Motivos** - utilice según la guía. Si no tiene tiempo para hacer todas las herramientas de evaluación rápida, la herramienta de motivos se puede descartar.
- **Historias personales** - use la hoja de trabajo que está diseñada para la prevención de brotes. Adapte la segunda columna para que solicite a los participantes que describan qué sucedería si contraen el coronavirus.
- **Puntos de contacto** - utilice según la guía.





Datos sobre el lavado de manos:

- El 80% de todos los gérmenes se transfieren a través de las manos. De hecho, en cualquier momento tenemos unos 3.200 microbios en nuestras manos (muchos de los cuales no son dañinos).
- Las manos se vuelven a contaminar fácilmente. Una hora después de lavarse las manos con jabón, generalmente estarán tan contaminadas como antes de lavarlas. Esto significa que es importante lavarse las manos con tanta frecuencia como sea posible.
- Los virus son mucho más pequeños que las bacterias y generalmente son más difíciles de eliminar de las manos. Esto significa que es importante lavarse bien las manos (durante unos 20 segundos), crear una buena espuma jabonosa, frotar bien manos y luego enjuagar completamente el jabón. Secarse las manos también puede ayudar a eliminar los gérmenes restantes.
- El gel de manos a base de alcohol se puede usar cuando no tiene fácil acceso al agua y al jabón.

Elaborado el 9 de marzo de 2020

Wash'Em

