

Lavado de manos

Aprenda cuándo y cómo lavarse las manos

(Handwashing Learn when and how to wash your hands)



Si se hace correctamente, el lavado de manos es la mejor protección que tiene contra la propagación de gérmenes que pueden enfermar a las personas. Lávese las manos con agua y jabón o con desinfectante de manos a base de alcohol.

Cuándo lavarse las manos

Lávese las manos a menudo para mantenerse sano, en especial durante estos momentos clave:

- Antes, durante y después de preparar comidas.
- Antes y después de comer.
- Después de tocar la basura.
- Después de ir al baño.
- Después de sonarse la nariz, toser y estornudar.
- Después de cambiar pañales o ayudar a alguien a ir al baño.
- Antes y después de cuidar a alguien enfermo.
- Antes y después de tratar una herida.
- Después de tocar animales y sus alimentos o excrementos.
- Cuando tenga las manos visiblemente sucias.

Cómo lavarse las manos

Una técnica de lavado de manos buena es fácil de aprender y puede reducir significativamente la propagación de gérmenes.



Si se lava las manos con agua y jabón, siga estos pasos:

1. Moje las manos con agua del grifo caliente.
2. Agregue jabón y frótese las manos. Hágalo sin dejar las manos abajo del agua del grifo durante al menos 20 segundos. Lave las palmas y el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Enjuáguese bien las manos debajo del agua del grifo. Deje que el agua se vaya por el fregadero y no se moje los codos.
4. Séquese bien las manos con una toalla de papel limpia. Luego, cierre el grifo con una toalla de papel limpia y deséchela.



Si utiliza un desinfectante de manos a base de alcohol, siga estos pasos:

1. Aplique el producto en la palma de una mano (lea la etiqueta para conocer la cantidad correcta).
2. Cubra toda la superficie de las manos.
3. Frótese las manos y los dedos hasta que estén secos. Tardará aproximadamente 20 segundos.



Preguntas frecuentes acerca del lavado de manos



¿Cómo el lavado de manos evita la propagación de enfermedades?

Las enfermedades se pueden propagar cuando entramos en contacto con manos u otros artículos (como alimentos, picaportes o juguetes) contaminados con orina, heces, saliva o secreciones respiratorias. Por eso es muy importante lavarse las manos con frecuencia y en momentos clave, como después de ir al baño. Frotarse las manos con desinfectante de manos a base de alcohol mata los gérmenes en las manos, mientras que lavarse las manos con agua y jabón elimina los gérmenes de las manos.



¿Qué tipo de jabón o desinfectante de manos se debe usar?

Un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol es muy eficaz para matar la mayoría de los gérmenes en las manos. Se puede utilizar cualquier tipo de jabón para lavarse las manos. Los recipientes con jabón líquido deben utilizarse hasta que se vacíen y limpiarse antes de reponer el jabón. Los recipientes con jabón utilizados en entornos comunitarios (como centros de cuidados diurnos, centros de cuidado a largo plazo y baños) deben ser desechables y desecharse cuando estén vacíos.



¿Es mejor usar agua caliente o fría?

Puede utilizar agua caliente o fría para lavarse las manos. El agua ayuda a crear espuma de jabón, que es lo que elimina los gérmenes de la piel.



¿Qué zonas de las manos generalmente no se lavan bien?

Los pulgares, las yemas de los dedos y las zonas entre los dedos son zonas que generalmente no se lavan bien. Preste atención a esas zonas cuando se lave las manos.



¿Debo lavarme las manos si usé guantes?

Utilizar guantes no reemplaza el lavado de manos. Siempre lávese las manos antes de ponerse y quitarse guantes.



¿Puedo utilizar desinfectante de manos en lugar de lavarme las manos con agua y jabón?

Ambas son formas eficaces de lavarse las manos. Sin embargo, hay ocasiones en las que debe utilizar agua y jabón para lavarse las manos, como las siguientes:

- Antes de comer.
- Después de cuidar a alguien con diarrea o vómitos.
- Después de ir al baño.
- Cuando tenga las manos visiblemente sucias.

Para obtener más información, visite www.dhs.wi.gov/disease/handwashing.htm.

