

Servicios de Atención Médica de la División de Discapacidades del Desarrollo

Lavado de Manos

Lavarse las manos con agua y jabón es una forma fácil y efectiva de mantenerse saludable. También puede evitar que las enfermedades y las infecciones se propaguen a usted y a otras personas.

¿Sabía que...?

- El jabón no mata los gérmenes. Hace que la piel se vuelva resbaladiza, permitiendo que los gérmenes se desprendan bajo el agua corriente (es necesario frotar durante 20 segundos).
- Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), un estudio reciente mostró que solo el 31% de los hombres y el 65% de las mujeres se lavaron las manos después de usar un baño público.

Las pautas de esta hoja informativa se proporcionan únicamente como información general y no deben considerarse un sustituto de la atención o tratamiento médico proporcionado por un médico.



Factores de Riesgo:

¿Cuándo debe lavarse las manos?

- Antes, durante y después de preparar una comida.
- Antes y después de comer.
- Antes y después de cuidar a una persona enferma.
- Antes y después de tratar un corte o una herida.
- Después de ir al baño.
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño o adulto que ha usado el baño.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar un animal o desechos de animales.
- Después de manipular alimentos para mascotas o golosinas para mascotas.
- Después de tocar la basura.
- Cuando las manos están visiblemente sucias.

Esté alerta:

Los CDC tienen materiales, videos y herramientas para mejorar el lavado de manos. [cdc.gov/handwashing/](https://www.cdc.gov/handwashing/)

¿Qué pasa si no hay agua y jabón disponibles?

- El jabón y el agua son la mejor manera de reducir la cantidad de gérmenes en las manos.
- Si no hay agua ni jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol. Los desinfectantes para manos pueden reducir rápidamente la cantidad de gérmenes en las manos, pero los desinfectantes no eliminan todos los tipos de gérmenes.

Los desinfectantes para manos no son tan efectivos cuando las manos están visiblemente sucias.

¿Cómo se usan los desinfectantes de manos?

- Aplíquese el desinfectante en la palma de una mano.
- Frótese sus manos.
- Frótese el gel sobre todas las superficies de sus manos y dedos hasta que sus manos estén secas.

La manera correcta de lavarse las manos:

- *Mójese las manos* con agua corriente limpia (caliente o fría) y aplique jabón.
- *Frótese las manos* para hacer espuma y frótelas bien; asegúrese de frotarse el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- *Continúe frotándose las manos* durante 20 segundos. Tararee la canción de "Happy Birthday" (Cumpleaños Feliz) de principio a fin, dos veces.
- *Enjuáguese las manos* con agua corriente limpia.
- *Séquelas* con una toalla limpia o al aire.

Referencia: [cdc.gov/handwashing/](https://www.cdc.gov/handwashing/)