Lavado de manos

en casa, en donde jugamos y cuando salimos

¡Los microbios están en todas partes! Pueden llegar a sus manos y a los objetos que toca a lo largo de todo el día. Lavarse las manos con agua y jabón en momentos clave es una de las medidas más importantes que puede tomar para librarse de los microbios y evitar transmitirlos a quienes lo rodean.

¿Cómo es que lavarse las manos lo mantiene sano?

Los microbios pueden entrar al cuerpo a través de los ojos, la nariz y la boca, y enfermarnos. Lavarse las manos con jabón elimina los microbios que estén en ellas y ayuda a prevenir las enfermedades. Los estudios han mostrado que lavarse las manos puede prevenir 1 de cada 3 enfermedades diarreicas y 1 de cada 5 infecciones respiratorias, como el resfriado o la influenza (gripe).

Lavarse las manos ayuda a prevenir infecciones por estas razones:

Con frecuencia, las personas se tocan los ojos, la nariz y la boca sin darse cuenta, y de ese modo introducen microbios en el cuerpo.

Los microbios de las manos que no se lavaron pueden llegar a los alimentos y a las bebidas cuando las personas los preparan o los consumen. Los microbios pueden multiplicarse en algunos tipos de alimentos o bebidas y causarles enfermedades a las personas.

Los microbios de las manos sin lavar pueden transferirse a otros objetos, como las manijas de las puertas, las mesas o los juguetes y, luego, transferirse a las manos de otra persona.

¿Cuál es la forma correcta de lavarse las manos?

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y enjabónelas.
2. Frótese las manos con jabón, formando espuma.
3. Frote todas las superficies, incluidos los dedos, entre los dedos, debajo de las uñas, las palmas y el dorso de las manos. Siga frotándose las manos por al menos 20 segundos. ¿Necesita un reloj? Tararee dos veces la canción “Cumpleaños feliz”.
4. Enjuáguese las manos con agua corriente limpia.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.

Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Emerging and Zoonotic Infectious Diseases

CS 280522A MLS-283078

¿Cuándo debe lavarse las manos?

Lavarse las manos en cualquier momento del día puede ayudar a librarse de los microbios, pero hay momentos clave cuando es más importante hacerlo.

- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes de comer
- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo
- Antes y después de tratar heridas o cortaduras
- Después de ir al baño, cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar un animal, comida o bocadillos para animales, jaulas o heces de animales (caca)
- Después de tocar la basura
- Si tiene las manos visiblemente sucias o engrasadas

¿Qué tipo de jabón debe usar?

Puede usar jabón en barra o líquido para lavarse las manos. Muchos lugares públicos proveen jabón líquido porque es más fácil y más limpio compartirlo con los demás. Los estudios no han encontrado ningún beneficio adicional para la salud cuando se usan jabones antibacterianos en comparación con el jabón común. Ambos son igualmente eficaces para librarse de los microbios. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga como mínimo un 60 % de alcohol.

¿Cómo es que lavarse las manos ayuda a combatir la resistencia a los antibióticos?

La resistencia a los antibióticos ocurre cuando las bacterias resisten los efectos de un antibiótico; es decir, los gérmenes no mueren y continúan creciendo. Las enfermedades causadas por bacterias resistentes a los antibióticos pueden ser más difíciles de tratar. El tan solo usar antibióticos crea resistencia; por ese motivo, evitar las infecciones en primer lugar disminuye la cantidad de antibióticos que se tengan que usar y reduce las probabilidades de que la resistencia tenga lugar durante el tratamiento. Lavarse las manos ayuda a prevenir muchas enfermedades, y esto significa un menor uso de antibióticos.

Los estudios han mostrado que lavarse las manos puede prevenir

1 de cada 3

enfermedades diarreicas y

1 de cada 5

infecciones respiratorias, como el resfriado o la influenza (gripe).

Para obtener más información y ver una demostración en video sobre cómo lavarse las manos, visite el sitio en la web de los CDC sobre el lavado de manos:

https://www.cdc.gov/handwashing/esp/index.html