



Mejorando  
la Calidad de Salud

## Healthy Insights de IPRO

INFORMADO • COMPROMETIDO • EMPODERADO

2018 Publicación 3

# Lavado de manos

**¿Sabe cuáles es la manera más efectiva y fácil para evitar enfermarse? ¡Lavarse las manos!**

Los gérmenes son pequeños organismos (cuerpos vivos) invisibles a la vista que pueden causar una enfermedad. Existen diferentes tipos de gérmenes. Los cuatro tipos principales son las bacterias, virus, hongos y protozoarios.

Los gérmenes están por todas partes, en especial en sus manos, y lo pueden enfermar. Lavarse las manos con regularidad, especialmente antes y después de ciertas actividades, es una de las mejores maneras para remover gérmenes, evitar el contagio de enfermedades y prevenir la propagación de gérmenes a otras personas.

Existen dos métodos para lavarse las manos. La primera es usando agua y jabón y la segunda es usando desinfectante para las manos a base de alcohol. Tenga en cuenta que los desinfectantes para las manos no matan TODOS los tipos de gérmenes y puede que no remuevan químicos dañinos como los pesticidas y metales pesados como el plomo.

Lavarse las manos con regularidad reduce la cantidad de cualquier tipo de gérmenes, pesticidas y metales que pueda tener en sus manos. La clave para un lavado de manos exitoso es saber cuándo lavarse las manos y



que método usar para prevenir que usted (y otros) se enfermen.

### ¿Cuándo debe lavarse las manos?

Si esta accesible, use agua limpia y jabón para lavarse las manos en los siguientes escenarios:

- Antes, durante y después de preparar alimentos;
- Antes de comer alimentos;
- Antes y después de cuidar a alguien que esté enfermo;
- Antes y después de tratar una herida o cortadura;
- Después de usar el baño, cambiar un pañal o limpiar a un niño que haya ido al baño;
- Después de sacudirse la nariz, toser o estornudar;
- Después de tocar a un animal, comida o galletas para animales, jaulas o heces de animales;
- Después de tocar la basura; y
- Si sus manos están visiblemente sucias o grasosas.

## ¿Cuál es la manera correcta de lavarse las manos?

1. **Enjuague** sus manos con agua limpia del grifo (caliente o fría), apague el grifo y aplique jabón.
2. **Restriegue** sus manos con el jabón hasta hacer espuma. Asegúrese de cubrir con la espuma la parte posterior de la mano, entre los dedos y debajo las uñas.
3. **Frote** sus manos por un periodo de 20 segundos. *¿Necesita un cronómetro? Taree dos veces "Feliz Cumpleaños" de inicio a fin.*
4. **Enjuague** bien sus manos con agua corriente limpia.
5. **Seque** sus manos con una toalla limpia o al aire libre.

**Si no hay agua y jabón accesible**, use un desinfectante para las manos a base de alcohol y lávelas con agua y jabón tan pronto sea posible.

## ¿Cómo usar un desinfectante para las manos a base de alcohol?

**Use un desinfectante para las manos a base de alcohol que contenga por lo menos 60% de alcohol.** Supervise a los niños cuando usen un desinfectante para las manos para prevenir que lo traguen, en especial en las escuelas y los centros de cuidado de niños.

1. **Aplique.** Coloque el producto en las manos para cubrir todas las superficies.
2. **Frote sus manos juntas** hasta que se sientan secas. Esto debe tomar unos 20 segundos.

*Evite enjuagarse las manos o secarlas después de aplicar el desinfectante para las manos, esto puede disminuir el efecto contra los gérmenes.*



NO use desinfectante para las manos si sus manos están visiblemente sucias o grasosas. Por ejemplo, después de trabajar en el jardín, jugar, pescar o acampar. A menos que no haya un lavamanos accesible, siempre lávese las manos con agua y jabón.

**Adaptado de la hoja informativa del CDC:**

<https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/handwashing-poster-es.pdf>

**Para más información, por favor visite el sitio web del CDC:** <https://www.cdc.gov/spanish/especialescdc/lavarmanos/index.html>



Mejorando  
la Calidad de Salud

**IPRO Healthy Insights**  
1979 Marcus Avenue  
Lake Success, NY 11042  
(516) 209-5255

La publicación de *IPRO Healthy Insights* es creada por la Dra. Clare Bradley, vicepresidenta sénior / directora médica de IPRO y reconocida nacionalmente como defensora de la salud pública.

IPRO es una organización sin fines de lucro que trabaja con agencias de gobierno, proveedores y pacientes para medir y mejorar la atención médica para todos. Por más de 30 años, hemos hecho uso creativo de la experiencia clínica, la tecnología emergente y las soluciones de datos para hacer que el sistema de atención médica sea uno mejor.

Suscríbase para recibir estas publicaciones por correo electrónico. Visite nuestra página web: <http://ipro.org> o envíenos un e-mail a [healthyinsights@ipro.org](mailto:healthyinsights@ipro.org).