



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.



Mejorando
la Calidad de Salud

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



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>

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.