



LAVADO DE LAS MANOS HAND WASHING

Serie de Hojas Informativas sobre Enfermedades

¿Por qué es importante lavarse las manos?

Lavarse las manos, cuando se hace correctamente, es la manera más eficaz de prevenir la propagación de enfermedades transmisibles. Una buena técnica para lavarse las manos es bien fácil de aprender y puede reducir significativamente la propagación de enfermedades infecciosas entre niños y adultos.

¿Qué tipo de enfermedades puede prevenir el lavarse bien las manos?

- Las enfermedades transmitidas a través de la transmisión fecal-oral pueden reducirse lavándose bien las manos. Las infecciones que pueden ser transmitidas a través de esta ruta incluyen salmonelosis, shigelosis, hepatitis A, giardiasis, enterovirus, amebiasis y campilobacteriosis. Ya que estas enfermedades se propagan a través de la ingestión de incluso las partículas más pequeñas de materia fecal, lavarse las manos después de usar el inodoro no puede ser enfatizado lo suficiente.
- Las enfermedades transmitidas a través de un contacto indirecto con las secreciones respiratorias pueden reducirse lavándose bien las manos. Los microorganismos que pueden ser transmitidos a través de esta ruta incluyen influenza, estreptococo, virus respiratorio sincitial (VRS) y el resfriado común. Debido a que estas enfermedades pueden transmitirse indirectamente por manos contaminadas con secreciones respiratorias de personas infectadas, las enfermedades pueden evitarse al lavarse las manos después de toser o estornudar y después de darle la mano a alguien que ha estado tosiendo y estornudando.
- Las enfermedades también se pueden propagar cuando las manos están contaminadas con la orina, saliva u otras sustancias húmedas del de cuerpo. Los microorganismos transmitidos por una o más sustancias del cuerpo incluyen citomegalovirus, fiebre tifoidea, organismos estafilococos y virus Epstein-Barr. Estos organismos pueden transmitirse de persona a persona o indirectamente por la contaminación de alimentos u objetos inanimados, tales como juguetes.

¿Qué es una buena técnica de lavado de las manos?

¡Hay más en el lavado de las manos de lo que usted piensa! Frotarse las manos vigorosamente con agua jabonosa, quita el sucio y las manchas de aceite de su piel. La espuma del jabón suspende el sucio y los gérmenes atrapados dentro, que luego se enjuagan rápidamente.

Siga estos cuatro pasos sencillos para mantener las manos limpias:

1. Mojar las manos con agua tibia.
2. Añadir jabón y frotarse las manos, haciendo una espuma jabonosa. Hacerlo alejado del agua durante al menos 20 segundos, teniendo cuidado de no enjuagar la espuma. Lave la parte frontal y posterior de las manos, así como entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Enjuagar bien las manos con agua tibia. Deje que el agua corra en dirección al fregadero, no hacia sus codos.
4. Secar bien las manos con una toalla limpia. Luego cierre el agua con una toalla de papel limpia y colóquela en el recipiente adecuado.

¿Qué tipo de jabón debe utilizarse?

Puede utilizarse cualquier tipo de jabón. Las barras de jabón deben mantenerse en una jabonera con auto drenaje que se limpiará cuidadosamente antes de colocar barras nuevas en la jabonera. Los envases de jabón líquido deben utilizarse hasta que se vacíen y limpiarse antes de volverlos a llenar. Los envases de jabón líquido que se utilicen en un entorno comunitario (por ejemplo, guarderías, instalaciones de cuidado a largo plazo y salas de descanso) deben ser desechables, y descartarse cuando se vacíen.

Para evitar grietas en la piel, utilice un jabón suave con agua tibia; secar suavemente en lugar de frotar las manos para secarlas; y aplique loción generosamente y con frecuencia.

¿Cuáles son algunos errores que debo evitar en cuanto al lavado de las manos?

- **No** utilice el mismo paño húmedo para lavar las manos de un grupo de niños.
- **No** utilice un depósito permanente de agua para enjuagar las manos.
- **No** utilice una toalla de mano común. Siempre utilice toallas desechables en guarderías o en los lugares donde se preparan alimentos.
- **No** utilice esponjas o paños de limpieza que no sean desechables a menos que los laves regularmente, agregando cloro al agua de lavado. ¡Recuerde que los microbios crecen en superficies húmedas!

¿Cuáles son algunas maneras de ayudar a los niños con la técnica de lavarse bien las manos?

Es importante alentar y ayudar a los niños a lavarse las manos antes de comer, después de jugar afuera o jugar con las mascotas, después de usar el baño y después de sacudirse la nariz. A pesar de que las manos pueden parecer limpias, podrían llevar gérmenes o microorganismos que pueden causar enfermedades.

No asuma que los niños saben cómo lavarse las manos correctamente. La supervisión, especialmente en un entorno de cuidado infantil, es un elemento esencial en la formación de hábitos de lavarse bien las manos en los niños.

Por último, ¡los niños aprenden con el ejemplo! Permítale que observen la técnica de lavarse bien las manos en los adultos que los cuidan.

¿Puedo usar los geles de alcohol de venta libre para lavarme las manos en lugar de utilizar agua y jabón?

Estos productos, que se pueden encontrar donde venden jabones, son muy efectivos para matar los gérmenes en las manos mientras sus manos no estén visiblemente sucias. Se deben utilizar cuando el agua y el jabón no están fácilmente disponibles.

Para el uso correcto, aplicar aproximadamente una cucharadita del gel de alcohol en la palma de una mano. Luego frótelo todo sobre ambas manos, asegurándose de que se froten las áreas frontal, posterior y las uñas de ambas manos. Deje que el alcohol se seque, lo que se toma unos 30 segundos.

Si sus manos se ven sucias pero no tiene otra forma de lavarse las manos, utilice el gel pero lávese con jabón y agua tan pronto como pueda.

Los letreros con información sobre lavarse las manos están disponibles en el sitio web de **DHS.wisconsin.gov** para uso general y para los establecimientos de comida. Visite el sitio web para los letreros más actuales.