



Lavado de manos: ayude a evitar la transmisión de gérmenes

Hand Washing: Help Stop the Spread of Germs

Lávese las manos con frecuencia para que usted y los demás permanezcan sanos. Lavarse las manos es lo más importante que puede hacer para evitar la transmisión de los gérmenes que causan enfermedades como resfriados, gripes, diarreas o vómitos.

¿Por qué es importante lavarse las manos?

Lavarse las manos y las manos de su hijo/a es la mejor manera de detener la transmisión de gérmenes. Los virus pueden vivir en superficies duras hasta 2 días y en las manos hasta 5 minutos. Cuando se lava las manos, ayuda a limpiarlas y a eliminar los gérmenes que causan enfermedades.

Los gérmenes se quedan en nuestras manos cuando tocamos a personas o cosas a nuestro alrededor. Los alimentos crudos, las mascotas y muchos otros objetos de nuestra vida diaria portan gérmenes. Limpiarle la nariz a su hijo/a o cambiar un pañal son formas comunes de acabar con gérmenes en las manos. No se puede evitar entrar en contacto con gérmenes, pero puede reducir la posibilidad de infectarse o de infectar a los demás si sabe cuándo debe lavarse las manos.

¿Cómo debo lavar las manos adecuadamente?

Para lavarse adecuadamente las manos o las manos de su hijo/a, siga los pasos que vienen a continuación:

1. Quítese los anillos u otras joyas de las manos y muñecas
2. Mójese las manos con agua tibia
3. Lávese todas las partes de las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, y frote ambas manos para crear espuma (para ayudar a los niños a lavarse las manos durante un tiempo suficiente, cante la canción del abecedario)
4. Enjuáguese bien las manos bajo agua corriente tibia
5. Séquese las manos con un trapo o una toalla de papel limpios
6. Use la toalla para cerrar la llave del grifo y para abrir la puerta cuando salga si se encuentra en un baño público

Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol. Después de aplicar el gel o la espuma, frote ambas manos hasta que estén secas. Esta es una manera fácil de limpiarse las manos siempre y cuando no estén visiblemente sucias.

¿Cómo debo lavarle las manos a mi bebé?

Para lavar adecuadamente las manos de su bebé, siga los pasos que vienen a continuación:

1. Lávelas con jabón y una toalla tibia, mojada y limpia (de tela o de papel)

2. Enjuáguelas bien con otra toalla limpia, tibia y mojada

3. Séquelas bien

¿Cuándo debo lavarme las manos?

Usted debería lavarse las manos antes o después de realizar actividades que aumenten el riesgo de contraer o transmitir gérmenes.

Lávese las manos antes de:

- Preparar o tomar alimentos
- Alimentar a un bebé o a un niño/a, incluyendo si amamanta
- Dar medicamentos a un niño/a
- Cambiar un pañal
- Usar el hilo dental
- Ponerse o quitarse las lentes de contacto

Lávese las manos después de:

- Cambiar un pañal
- Cuidar de un niño/a enfermo
- Limpiarle la nariz a su hijo/a o sonarse la nariz
- Ayudar a un niño a ir al baño
- Ir al baño
- Manipular alimentos crudos como carnes o aves
- Tocar mascotas o animales
- Limpiar jaulas de animales o cajones de arena
- Limpiar la casa

¿Cuándo deben lavarse las manos los niños?

Los niños deberían siempre lavarse las manos antes de comer o manipular alimentos.

Los niños deben lavarse las manos después de:

- Ir al baño
- Sonarse la nariz
- Toser o estornudar en las manos
- Jugar al aire libre
- Jugar con mascotas o animales

Es importante ayudar a los niños pequeños a lavarse las manos para asegurarse de que estén bien lavadas y para ayudarles a aprender cómo hacerlo adecuadamente.

¿Cómo puedo ayudar a evitar la transmisión de gérmenes a otros durante el lavado?

Para ayudar a evitar la transmisión de los gérmenes a otros durante el lavado:

- Cada niño/a debe tener su propia toalla que esté limpia y marcada para poder identificarla a la hora de limpiarse las manos y la cara
- Use agua corriente fresca para lavarse y enjuagarse las manos, no use un recipiente con agua estancada

Fuente: Canadian Paediatric Society (Sociedad pediátrica canadiense) (www.caringforkids.cps.ca)
Adaptado con autorización.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.