

Sepa más sobre cuándo y cómo lavarse las manos

When and How to Wash Your Hands: Spanish

Lavarse las manos es una de las mejores formas de protegerse y de proteger a su familia para que no se enfermen. Sepa cuándo y cómo se debe lavar las manos para mantenerse sano.

Lávese las manos a menudo para mantenerse sano

Usted puede ayudar a que tanto usted como sus seres queridos se mantengan sanos al lavarse las manos a menudo, especialmente durante los siguientes momentos claves en que tienen más probabilidades de contraer y propagar microbios:

- **Antes, durante y después** de preparar alimentos
- **Antes** de comer
- **Antes y después** de cuidar a alguien en su casa que tenga vómitos o diarrea
- **Antes y después** de tratar una cortadura o una herida
- **Después** de ir al baño
- **Después de** [cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño](#)
- **Después** de sonarse la nariz, toser o estornudar
- **Después** de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales
- **Después** de manipular alimentos o golosinas para mascotas
- **Después** de tocar la basura



Siga cinco pasos para lavarse las manos de la forma correcta

Lavarse las manos es fácil, y es una de las formas más eficaces de prevenir la propagación de microbios. Las manos limpias pueden detener la propagación de los microbios de una persona a otra y en toda la comunidad, desde sitios como su casa y lugar de trabajo hasta guarderías infantiles y hospitales.

Siga siempre estos cinco pasos:

1. **Mójese** las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos.
2. **Frótese** las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frótese la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. **Restriéguese** las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de "Feliz cumpleaños" de principio a fin.
4. **Enjuáguese** bien las manos con agua corriente limpia.
5. **Séqueselas** con una toalla limpia o al aire.

[¿Por qué? Lea sobre los fundamentos científicos detrás de las recomendaciones.](#)

Use un desinfectante de manos cuando no pueda usar agua y jabón

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor forma de eliminar los microbios en la mayoría de las situaciones. Si no dispone inmediatamente de agua y jabón, puede usar un [desinfectante de manos](#) que contenga al menos un 60 % de alcohol. La forma de saber si el desinfectante contiene al menos 60 % de alcohol es leyendo la etiqueta del producto.

Los desinfectantes pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios en las manos en muchas situaciones. Sin embargo,

- Los desinfectantes **no** eliminan todos los tipos de microbios.
- Es posible que los desinfectantes de manos no tengan la misma eficacia si las manos están visiblemente sucias o grasosas.
- Los desinfectantes de manos quizás no eliminen las sustancias químicas perjudiciales, como pesticidas y metales pesados.

Cómo usar un desinfectante de manos

- Aplíquese el gel en la palma de una mano (lea la etiqueta para saber la cantidad correcta).
- Frótese las manos.
- Frótese el gel sobre todas las superficies de las manos y los dedos hasta que estén secas. Esto debería tomar unos 20 segundos.



Puede usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol si no dispone de agua y jabón.

¡Cuidado! Tragar desinfectante de manos a base de alcohol puede causar intoxicación por alcohol si se toman más de dos bocanadas. Manténgalo fuera del alcance de los niños pequeños y supervíselos cuando lo usen. Obtenga más información [aquí](#).