Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Hay que lavarse las manos

El lavado de manos es la medida individual más importante para evitar la diseminación y el contagio de las infecciones.

Más del 80% de las infecciones más frecuentes se transmiten por las manos.

¿Cuándo hay que lavarse las manos?

- Antes de las comidas.
- Antes de alimentar a los niños, también si lo que se va a hacer es darle de mamar.
- Antes y después de preparar la comida, especialmente cuando se manipula carne cruda, pollo o pescado.
- Tras usar el retrete o ayudar a limpiarse a un niño, o bien después de cambiarle los pañales a un bebé.
- Después de sonarse los mocos, toser o estornudar sobre las manos.
- Antes y después de estar con una persona enferma.
- Antes y después de curar una herida.
- Antes de ponerse o quitarse las lentes de contacto.
- Después de jugar con juguetes que se han compartido con otros niños.
- Después de tocar a una mascota o tener contacto con sus desperdicios.

¿Cómo debemos lavarnos las manos?

- Usar agua templada y jabón. El agua sola no es suficiente para eliminar los gérmenes.

- Se debe frotar una mano contra otra durante unos 20 segundos. Hay que dedicar especial atención a las yemas de los dedos y especialmente al extremo de debajo de las uñas. Más del 95% de las bacterias se encuentran bajo el borde de las uñas.

- Aclarar las manos con abundante agua durante 10 segundos.

- Conviene secarse las manos completamente. Y, si fuera posible, usar una toalla limpia y seca.

*Basado en las recomendaciones de la web **Do bugs need drugs?. *Handwashing & Educational Resources*** adaptado por *Manuel Merino Moína*.

Enlaces interesantes

- *Programa Higiene de manos*: Diez preguntas clave sobre la Higiene de Manos. Campaña de la *OMS* para fomentar

la higiene de manos apropiada, como uno de los métodos más simples y eficaces para disminuir las infecciones asociadas a la atención sanitaria. Cómo realizar la higiene de manos.

- También puedes encontrarlo en *Familia y Salud* RECURSOS: Documentos - Cuidados generales: Diez preguntas clave sobre la higiene de manos

---

Fecha de publicación: 25-08-2013

Última fecha de actualización: 25-01-2023

Autor/es:

- Manuel Merino Moína. Pediatra. Asesor interno del Comité Asesor de Vacunas AEP.. Centro de Salud "El Greco". Getafe (Madrid)
- Juan Bravo Acuña. Pediatra. Centro de Salud "El Greco". Getafe (Madrid)