Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png

Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/en

Image not found https://enfamilia.aep eped.es/th

Lavado de manos

El lavado de manos es la medida individual más importante para evitar la diseminación de las infecciones. Más del 80 % de las infecciones habituales 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 hay que hacerlo?

Usar agua templada y jabón. El agua sola no es suficiente para librarnos de los gérmenes.

Frote una mano contra otra durante unos 20 segundos. Dedique 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.

Aclare las manos con abundante agua durante 10- 20 segundos.

Séquese las manos completamente. Y si fuera posible, use una toalla limpia y seca.

Este artículo está basado en las recomendaciones de la web "Do bugs need drugs?", traducido y adaptado por Manuel Merino Moína. Centro de Salud El Greco (Getafe), Madrid.

Artículo publicado el 8-7-2011, revisado por última vez el 10-12-2017

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto no pertenece originariamente a la página web "En Familia" de la Asociación Española de Pediatría y se reproduce con permiso de los propietarios del copyright. Para conocer las condiciones de uso debe dirigirse a la fuente original.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/prevencion/lavado-manos