

## La importancia de lavarse las manos

El lavado de manos con agua y jabón es una de las maneras más efectivas y económicas para prevenir enfermedades gastrointestinales y respiratorias. El **15 de octubre** se celebra el **Día Mundial del Lavado de Manos**, que tiene por objetivo lograr que ésta práctica higiénica se convierta en un hábito en escuelas, hogares y comunidades de todo el mundo.

### ¿Qué es la higiene de manos?



Se entiende por higiene de manos un procedimiento cuyo objetivo es **reducir el número de microorganismos** que hay en la piel de las manos.

Cuando el procedimiento se realiza con agua y jabón lo llamamos lavado de manos.

Cuando se realiza con un preparado de base alcohólica o con un jabón antiséptico lo denominamos desinfección de las manos.

### ¿Por qué es importante enseñar en casa el lavado de manos a niños y adolescentes?

Porque es la forma más sencilla y eficaz que **todos** tenemos para **evitar la propagación de las infecciones** que se transmiten a través del contacto.

### ¿Cómo hay que enseñarles a lavarse las manos?

- Las manos deben lavarse con jabón. El jabón es fundamental para el lavado de manos, no vale solo con agua.
- El agua puede ser caliente, tibia o fría. No es necesario que corra durante todo el lavado, solo al inicio para diluir el jabón y al final para el aclarado.
- Es importante que el lavado dure unos **20 segundos como mínimo**.
- El lavado de manos debe ser completo, tanto la parte interior como exterior de las manos, dedos, uñas y muñecas.
- Tras el lavado, deben aclararse las manos retirando todo el jabón o gel que arrastra la suciedad.
- El secado de manos, en sitios públicos, es mejor que sea con papel desechable.

### ¿Cuándo se lavarán los niños las manos?

- **Antes de** comer o beber.
- **Después de** usar el baño.
- **Después de** sonarse la nariz, toser o estornudar sobre las manos.

- Antes y después de tocar o limpiar una herida.
- Después de jugar con juguetes o tocar objetos que se han compartido con otros niños.
- Después de jugar en el suelo, arena, césped u otras superficies que puedan estar sucias.



## ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?



**DURACIÓN: 40-60 SEGUNDOS**

**1**



Mojar las manos con agua y enjabonarlas.

**2**



Frotar las palmas entre sí con movimientos circulares.

**3**



Frotar por detrás de las manos entrelazando los dedos.

**4**



Frotar las palmas de las manos entrelazando los dedos.

**5**



Frotar el dorso de los dedos contra la palma de la mano opuesta.

**6**



Frotar los pulgares con la palma de la otra mano haciendo círculos.

**7**



Frotar la punta de los dedos contra la palma de la mano opuesta.

**8**



Aclarar con agua y secar bien las manos.

Departamento de Enfermería Escolar

Colegio San Gabriel – Redvital Salud

