



## **SUGERENCIAS PARA LAVARSE LAS MANOS (HANDWASHING HINTS)**

### **LAS MANOS LIMPIAS PUEDEN SALVAR VIDAS**

Toda la gente es portadora de bacterias en las manos. Por lo general, algunas de estas bacterias están presentes en nuestra piel y se llaman bacterias residentes. Algunas se recogen cuando nuestras manos tocan a otras personas u objetos (bacterias transitorias). Estas bacterias transitorias se transmiten fácilmente de una a otra persona u objeto y pueden ser la causa de enfermedades. Muchas personas piensan que las bacterias se propagan a través del aire, pero con frecuencia éstas se transmiten a través de nuestras manos.

### **LOS OBJETOS TAMBIEN PUEDEN PROPAGAR BACTERIAS**

Las bacterias también pueden estar presentes en las camas y objetos en una habitación. Cuando una persona está enferma, tose y toca con sus manos diferentes objetos en la habitación, es probable que deje bacterias sobre estos objetos. Cuando otra persona los toca, las bacterias pueden ser transferidas a sus manos, las puede infectar y a su vez transmitirlos a otras personas y objetos.

### **EL LAVADO DE MANOS ES IMPORTANTE PARA DETENER LA PROPAGACIÓN DE BACTERIAS**

Una de las mejores maneras para evitar la propagación de bacterias a través de nuestras manos es lavándolas o utilizando productos a base de alcohol para limpiarlas. El mero acto de enjuagar las manos con agua después de haberlas lavado con agua y jabón, ayuda a remover las bacterias. Esto es muy importante cuando la contaminación puede verse sobre las manos tal como la sangre o la suciedad. Aunque las manos se vean limpias, aún así pueden tener bacterias. Las manos que no se ven sucias pueden ser limpiadas con productos a base de alcohol los cuales son muy eficaces en eliminar la mayoría de las bacterias en las manos. Ya sea lavándose las manos con agua y jabón o usando productos a base de alcohol, es bueno para evitar que las bacterias se propaguen de persona en persona causando enfermedades.

### **LA LIMPIEZA DE MANOS EN HOSPITALES Y CLINICAS**

La limpieza de las manos es muy importante en las clínicas, consultorios y hospitales debido a que es una de las maneras más eficaces para prevenir la propagación de enfermedades. Los doctores, enfermeras y otros miembros de su equipo al cuidado de la salud, ven y tocan a muchas personas y objetos a lo largo del día. Es por ello que están muy conscientes de la importancia de lavarse las manos entre paciente y paciente para prevenir la propagación de bacterias ya que sus manos pueden tener muchas bacterias.

### **COLABORANDO PARA EL CUIDADO DE SU SALUD**

Es importante que usted, el paciente, participe en lo personal en el cuidado que se le proporciona y ayude a que el equipo al cuidado de su salud le brinde la mejor de las atenciones. Como miembro de ese equipo, usted puede jugar un papel importante en el lavado de las manos preguntándoles a sus doctores, enfermeras y otros miembros de su equipo si se han lavado las manos antes de empezar a atenderle. Usted así puede trabajar con el equipo al cuidado de su salud para prevenir la propagación de bacterias y enfermedades.

**ES CORRECTO QUE LE PREGUNTE A SU DOCTOR O ENFERMERA  
SI SE HAN LAVADO LAS MANOS.**

## **EN LA CASA Y EN LA COMUNIDAD**

Las bacterias se encuentran por doquier en nuestra casa y en la comunidad. El mantener las manos limpias es uno de los pasos más importantes que usted puede tomar para impedir el contraer enfermedades y transmitirlos a los demás. Esto puede ser especialmente importante durante la época del año cuando se es más propenso a catarros y gripas.

### **CUANDO SE DEBEN DE LIMPIAR LAS MANOS?**

- Cuando se vean sucias
- Después de ir al baño o cambiar pañales.
- Después de estornudar, sonarse la nariz o toser.
- Después de tener contacto con flujos corporales como sangre u orina.
- Antes de preparar alimentos o antes de comer.
- Después de tocar animales caseros o sus desechos.
- Después de tocar carne cruda o pollo.
- Antes y después de atender a un enfermo o herido.

### **CUANDO SE DEBE DE USAR JABON Y AGUA PARA LIMPIARSE LAS MANOS?**

- Cuando se vean sucias las manos.
- Después de ir al baño.
- Antes de comer o preparar alimentos.

### **COMO SE DEBEN DE LAVAR LAS MANOS?**

- Deje correr agua limpia y utilice jabón en todas las superficies de manos y dedos.
- Frótese las manos vigorosamente durante 15 a 20 segundos (cante Feliz Cumpleaños dos veces).
- Enjuáguese bien las manos bajo el chorro del agua.
- Séquese bien las manos utilizando toallas de papel o una toalla de manos limpia.
- Use la toalla para cerrar la llave del agua.

### **¿CUANDO SE PUEDEN USAR PRODUCTOS A BASE DE ALCOHOL?**

- En cualquier momento en que las manos no se vean sucias.
- Cuando sea necesaria una limpieza de rutina. Los productos a base de alcohol pueden ser más eficaces que el agua y el jabón para eliminar bacterias y virus.
- Cuando no haya ni agua ni jabón.

### **¿COMO SE DEBEN DE USAR PRODUCTOS A BASE DE ALCOHOL?**

- Ponga el producto a base de alcohol en la palma de una mano.
- Frote todas las superficies de las manos y dedos.
- Frote las manos juntas hasta que se sequen.

**LA LIMPIEZA DE LAS MANOS ES UNA DE LAS MEJORES MANERAS PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES.**