



2017

10

Haz del lavado de manos tu hábito

El 15 de octubre se celebra el Día Mundial del Lavado de Manos. Con este día se pretende sensibilizar a la población para hacer del Lavado de manos una práctica habitual tanto en el lugar de trabajo como en el hogar.

Cada día entramos en contacto con virus y bacterias potencialmente perjudiciales para nuestra salud al realizar actividades tan habituales como ir al baño, toser o estornudar, tocar animales, tierra, alimentos, dinero y objetos que otros tocaron antes (picaportes, teclados de ordenador, teléfonos...). Si no lavamos nuestras manos, podemos transferir esos microorganismos a otras superficies o a otros sujetos, incluso enfermar nosotros mismos.

Según la CDC (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades), lavarse las manos disminuye el riesgo de padecer enfermedades tan frecuentes como los resfriados, la gripe y las gastroenteritis. Por tanto, el lavado de manos es la medida más sencilla y barata para prevenir la propagación de gérmenes y mejorar nuestra salud.



Octubre



¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

La CDC recomienda el lavado de manos en las siguientes situaciones:

- Antes, durante y después de preparar la comida.
- Antes de comer.
- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo.
- Antes y después de tratar una herida.
- Después de ir al baño o cambiar pañales.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar animales, sus alimentos o sus excrementos.
- Después de tocar basura.

¿Cuál es la forma correcta de lavarnos las manos?

La CDC recomienda estos cinco pasos para lavarse las manos siempre de forma correcta:

1. **Mójese** las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y enjabónelas después de cerrar el grifo.
2. **Frótese** las manos con jabón hasta que haga espuma. Asegúrese de enjabonar el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. **Restriegue** las manos durante al menos 20 segundos.
4. **Enjuáguese** bien las manos con agua corriente limpia.
5. **Séquelas** con una toalla limpia, una toalla de papel desechable o al aire.

Este [video de la CDC](#)  le puede ayudar a aprender a lavarse las manos de la forma correcta.








¿Qué debemos hacer si no tenemos jabón ni agua corriente limpia?

- Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor forma de eliminar los microbios en la mayoría de los casos. Si no hay agua ni jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga como mínimo un 60 % de alcohol.

¿Por qué? 

- En algunos casos, los desinfectantes de manos a base de alcohol pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios que se encuentran en las manos, pero no eliminan todos los tipos de microbios. ¿Por qué? 
- Es posible que los desinfectantes de manos no tengan la misma eficacia si las manos están visiblemente sucias. ¿Por qué? 
- Este [vídeo de la OTP](#)  (Fundación de Prevención de Riesgos Laborales) le puede ayudar a saber cómo desinfectarse las manos.



Además, determinados trabajos requieren una mayor demanda del lavado de manos:

- Personal sanitario
- Personal en contacto con niños pequeños y ancianos
- Trabajos que manipulan alimentos.
- Personal de limpieza y lavandería.
- Trabajos con manejo de dinero efectivo, monedas o billetes
- Trabajo en contacto con animales.
- Trabajadores en contacto con aguas residuales no depuradas.
- Personal de laboratorio.

RECUERDA:

“Lavarse las manos con jabón es la vía más económica y la más eficaz, para prevenir enfermedades asociadas a la higiene”.



La OMS (Organización Mundial de la Salud) pone a disposición los siguientes recursos para la mejora de la higiene de las manos:

Infografía: [Cómo lavarse las manos. OMS](#) 

Infografía: [Cómo desinfectarse las manos. OMS](#) 

Fuentes de Información:

Lávese las manos. CDC (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades). 2017

<https://www.cdc.gov/spanish/especialescdc/lavarmanos/index.html> 

Material y Documentos sobre la Higiene de manos. OMS (Organización Mundial de la Salud).

<http://www.who.int/gpsc/5may/tools/es/> 

