

# ¿ESTÁ PREPARADO?



**Get Ready**

[www.aphagetready.org](http://www.aphagetready.org)

## El lavado de manos: lo que debe saber; por qué es tan importante



Lavarse las manos es bueno para la salud. De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), el lavado de manos constituye “el medio más importante para prevenir la transmisión de infecciones”. Al lavarse las manos con frecuencia, elimina los microbios que ha contraído de otras personas, superficies o animales y sus desperdicios. Los virus pueden vivir en las manos durante horas y lavarse las manos con regularidad es una forma comprobada de reducir sus posibilidades de enfermarse.

### El lavado de manos: conozca la realidad

Piense en todas las cosas que ha tocado hoy: desde el inodoro hasta el teclado. Sin importar lo que tocó, entró en contacto con microbios. Es importante limpiarse las manos antes, durante y después de preparar alimentos y antes de comer.

Debe hacerlo especialmente después de usar el baño, tocar animales o manipular sus desperdicios, y cuando está cerca de una persona enferma. ¿Se lavó las manos después de ir al baño hoy? (¿De verdad?) Un estudio halló que el 91 por ciento de los adultos dicen que siempre se lavan las manos después de usar un baño público pero se observó que solo el 83



por ciento lo hace. En este sentido, el caso de los adolescentes no es mejor que el de los adultos: en una encuesta, solo el 58 por ciento de las chicas y el 48 por ciento de los varones se lavaron después de usar el baño. Además, solo el 32 por ciento de las personas dicen que se lavan las manos después de toser o estornudar. De modo que, definitivamente, se puede mejorar.



Recuerde: los empleados de los restaurantes no son los únicos que deben lavarse las manos antes de manipular alimentos. De acuerdo con la Administración de Drogas y Alimentos, el lavado de manos adecuado puede reducir a la mitad todas las enfermedades que se transmiten a través de los alimentos. Ya sea que esté trabajando en un restaurante cinco estrellas o en la cocina de su casa, ¡lávese las manos!

## El lavado de manos tiene su compensación para los niños

Lavarse las manos puede tener una gran compensación, especialmente para los niños. Los niños que se lavan las manos al menos cuatro veces al día pasan un 24 por ciento menos días enfermos a causa de resfríos, gripe y enfermedades similares, y un 51 por ciento menos días enfermos debido a afecciones estomacales. Un informe de los CDC halló que el lavado de manos adecuado redujo las infecciones relacionadas con la neumonía a la mitad entre los niños de menos de 5 años a nivel mundial.

## Cómo lavarse las manos de la forma correcta

Ahora que sabe lo importante que es el lavado de manos, estos son algunos consejos acerca de cómo hacerlo bien: Mójese las manos con agua tibia y luego lávese con jabón durante 20 segundos (cante la canción de “Feliz cumpleaños” dos veces). Frótese las manos enérgicamente una contra la otra y restriegue todas las superficies de la piel. Asegúrese de enjuagar todo el jabón de las manos. Si fuera necesario, cuando no disponga de agua y jabón, puede arreglárselas con desinfectantes para manos hasta que tenga acceso a un lavabo.



800 I Street, NW • Washington, DC • 20001-3710  
202-777-APHA • [www.aphagetready.org](http://www.aphagetready.org) • [getready@apha.org](mailto:getready@apha.org)

The Get Ready hand-washing campaign is supported by a grant from the Colgate-Palmolive Company.