

# FactSheet

Para Su Información

## Lavado de Manos

### ¿Por qué es tan importante el lavado de manos?

El lavado de manos adecuado es la forma más eficaz de prevenir la propagación de enfermedades infecciosas.

### ¿Existe una forma correcta para lavar las manos?

Lavarse las manos es mucho más de lo que piensa.

- Frótese muy bien las manos con agua tibia con jabón para eliminar la suciedad, el aceite y los gérmenes de la piel.
- La espuma del jabón retiene la suciedad, el aceite y los gérmenes facilitando su eliminación.

Siga estos cinco pasos sencillos:

- 1) Abra la llave para que empiece a correr el agua tibia. Mójese las manos.
- 2) Aplique el jabón y enjabone bien, frotando entremedio de los dedos, la parte posterior de las manos y debajo de las uñas durante al menos 20 segundos.
- 3) Deje corriendo el agua tibia y enjuague desde la muñeca hasta la punta de los dedos, dejando que la espuma se vaya por el lavamanos.
- 4) Séquese bien las manos. Se necesitan toallas desechables o secadores para manos de aire caliente en los baños públicos.
- 5) Cierre la llave del lavamanos con una toalla desechable y luego bótela.

Cuando se haya lavado adecuadamente las manos, puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol. Use una loción para manos si se le reseca la piel.

### ¿Qué tipo de jabón debería usar?

Se necesita jabón líquido en todas las áreas públicas de lavado de manos, sin embargo, puede usar jabón en barra en casa. Se recomienda un soporte de autodrenaje que se limpie frecuentemente para los jabones en barra.

Cuando un miembro de la familia se enferme, use jabón líquido y toallas desechables. Evite el jabón en barra y compartir toallas de tela ya que pueden propagar los gérmenes.

### ¿Qué le deberíamos enseñar a los niños sobre el lavado de manos?

Es importante enseñarle a los niños cómo lavarse las manos usando los mismos pasos mencionados anteriormente. Enséñeles a cantar la canción "Row, Row, Row Your Boat" o el "Feliz cumpleaños" mientras se lavan las manos para asegurarse de que se las laven durante el tiempo adecuado.

Los adultos y los niños se deben lavar las manos:

- antes y después de comer;
- después de jugar fuera de casa;
- después de jugar con mascotas;
- después de ir al baño;
- después de toser, estornudar o sonarse la nariz.

Aunque las manos se vean limpias, pueden tener gérmenes que causan enfermedades.

No suponga que los niños saben cómo lavarse las manos adecuadamente. La supervisión, especialmente en un entorno de cuidado infantil, es esencial para formar buenos hábitos de lavado de manos en los niños.

(continued)

Por último, los niños aprenden a través del ejemplo. Deje que observen los buenos hábitos de lavado de manos que tienen los adultos que los cuidan.

**¿Dónde puedo obtener más información?**

Llame a la División de Salud Medioambiental del Distrito de Salud del Southern Nevada al (702) 759-0688 o a la Oficina de Epidemiología al (702) 759-1300.



625 Shadow Lane | P.O. Box 3902  
Las Vegas, NV 89127 | (702) 759-1000  
[www.southernnevadahealthdistrict.org](http://www.southernnevadahealthdistrict.org)

**Updated 8-06**