

# Sepa más sobre cuándo y cómo lavarse las manos

**Lavarse las manos es una de las mejores formas de protegerse y de proteger a su familia para que no se enfermen. Sepa cuándo y cómo se debe lavar las manos para mantenerse sano.**

Usted puede ayudar a que tanto usted como sus seres queridos se mantengan sanos al lavarse las manos a menudo, especialmente durante los siguientes momentos claves en que tienen más probabilidades de contraer y propagar microbios:

- **Antes, durante y después** de preparar alimentos
- **Antes** de comer
- **Antes y después** de cuidar a alguien en su casa que tenga vómitos o diarrea
- **Antes y después** de tratar una cortadura o una herida
- **Después** de ir al baño
- **Después de [cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño](#)**
- **Después** de sonarse la nariz, toser o estornudar
- **Después** de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales
- **Después** de manipular alimentos o golosinas para mascotas
- **Después** de tocar la basura

Lavarse las manos es fácil, y es una de las formas más eficaces de prevenir la propagación de microbios. Las manos limpias pueden detener la propagación de los microbios de una persona a otra y en toda la comunidad, desde sitios como su casa y lugar de trabajo hasta guarderías infantiles y hospitales.



# Siga siempre estos cinco pasos:

1. **Mójese** las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos.
2. **Frótese** las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frótese la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. **Restriéguese** las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de "Feliz cumpleaños" de principio a fin.
4. **Enjuáguese** bien las manos con agua corriente limpia.
5. **Séqueselas** con una toalla limpia o al aire.

## [¿Por qué? Lea sobre los fundamentos científicos detrás de las recomendaciones.](#)

<https://www.cdc.gov/handwashing/esp/show-me-the-science-handwashing.html>

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor forma de eliminar los microbios en la mayoría de las situaciones. Si no dispone inmediatamente de agua y jabón, puede usar un [desinfectante de manos](#) que contenga al menos un 60 % de alcohol. La forma de saber si el desinfectante contiene al menos 60 % de alcohol es leyendo la etiqueta del producto.

## **Los desinfectantes pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios en las manos en muchas situaciones. Sin embargo,**

- Los desinfectantes **no** eliminan todos los tipos de microbios.
- Es posible que los desinfectantes de manos no tengan la misma eficacia si las manos están visiblemente sucias o grasosas.
- Los desinfectantes de manos quizás no eliminen las sustancias químicas perjudiciales, como pesticidas y metales pesados.
- Aplíquese el gel en la palma de una mano (lea la etiqueta para saber la cantidad correcta).
- Frótese las manos.
- Frótese el gel sobre todas las superficies de las manos y los dedos hasta que estén secas. Esto debería tomar unos 20 segundos.