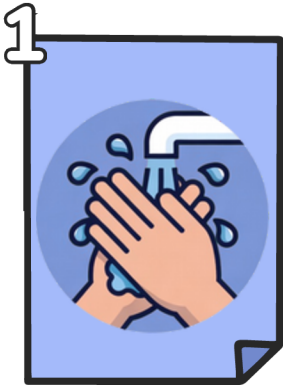




# ¿Cómo lavarse las manos correctamente?

**Duración total: 40-60 seg**



-----

## → Humedecer las manos

Abre el grifo y moja bien tus manos con agua corriente (puede ser tibia o fría).



-----

## → Aplicar jabón

Aplica suficiente jabón para cubrir toda la superficie de tus manos.



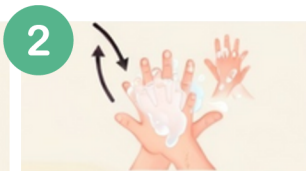
-----

## → Repartir el jabón y frotar

Una vez echado el jabón, nos frotamos las palmas. Después el dorso de ambas manos. El siguiente paso es frotarse las palmas con los dedos entrelazados. Después limpiamos los nudillos, los espacios interdigitales, y por último la punta de los dedos, limpiando las uñas.



Palma



Dorso



Palma y dedos entrelazados



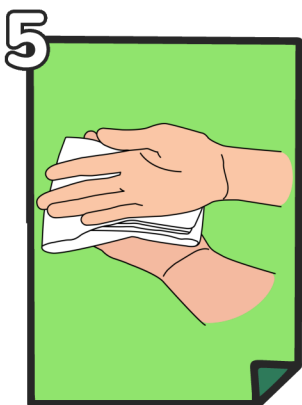
Dorso de los dedos. Nudillos



Espacios interdigitales



Punta de los dedos-uñas



-----

## → Aclarar

Dejar caer el agua sobre las manos hasta que la propia corriente retire por completo el jabón.

-----

## → Secar

A toquecitos, con un paño desechable o una toalla exclusiva para las manos.

# ¿Cuándo lavarse y cuándo usar gel hidroalcohólico?



La **higiene de manos** es una de las **medidas** más **eficaces** para **prevenir** infecciones y **evitar** la **transmisión** de gérmenes en la vida diaria. Pero no siempre es necesario usar la misma técnica; saber cuándo usar cada método ayuda a mantener la salud y practicar una higiene eficaz.

## 1 Lavado de manos con agua y jabón:



El **lavado minucioso** con agua y jabón es fundamental en estas situaciones:

- Cuando las **manos** están **visiblemente sucias** o grasientas, por ejemplo después de trabajar con tierra, alimentos, o después de **toser/estornudar** en las manos.
- Después de ir al **baño** o cambiar pañales.
- Antes de preparar o comer **alimentos**.
- Tras el contacto con superficies potencialmente contaminadas (manillas, pasamanos, dinero).

El **agua y el jabón eliminan físicamente la suciedad**, los virus y las bacterias, no solo los neutralizan. Esto permite **retirar microorganismos** que el gel no puede destruir o remover completamente, como algunos virus resistentes o residuos químicos en las manos.

## 2 Gel hidroalcohólico (solución eficaz cuando no puedes lavarte)



El gel hidroalcohólico puede usarse cuando no hay agua y jabón disponibles, y tus manos no están visiblemente sucias.

**Requisitos** importantes:

- Debe contener al menos 60% de alcohol (idealmente entre 60–80%).
- Aplicar suficiente producto para cubrir todas las superficies de las manos.
- Frotar hasta que las manos se sientan completamente secas (unos 20–30 s).

Cuándo usarlo:

- Cuando estás **fuera de casa** (transportes, tiendas, oficina).
- Después de tocar **superficies de uso común**.
- Cuando **no hay acceso inmediato a un lavabo** con agua.



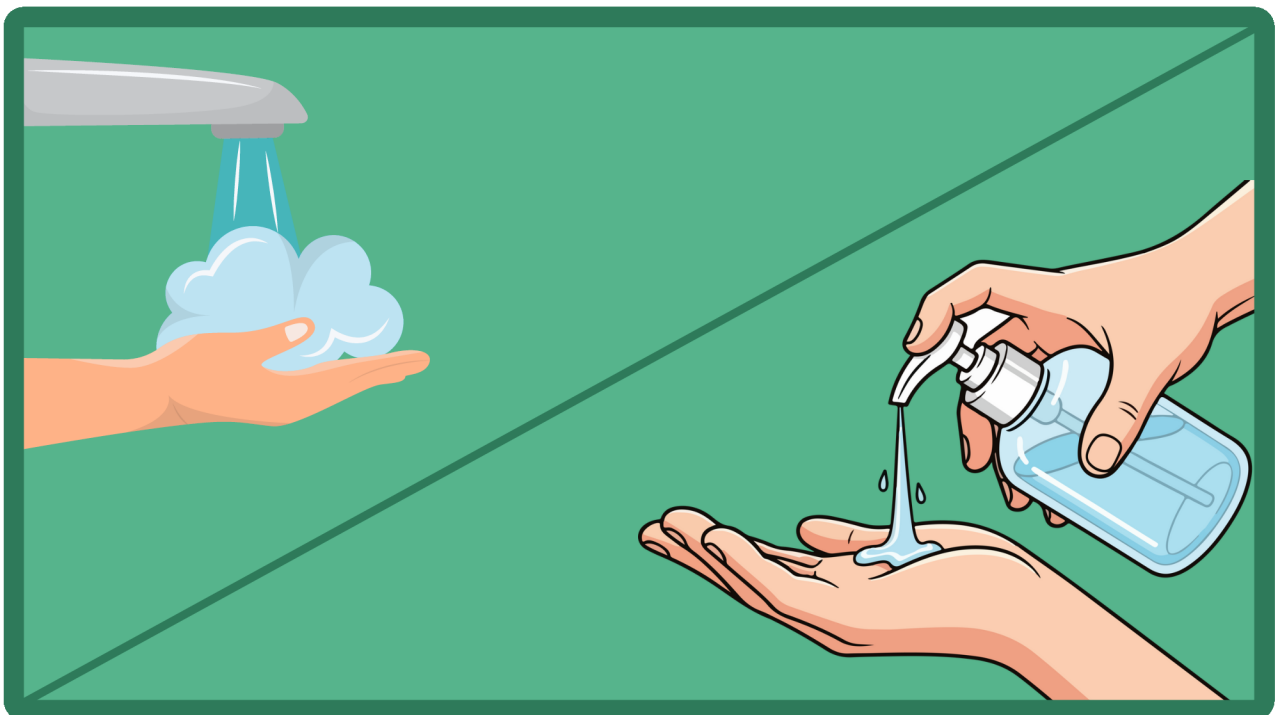
## ¿Cuándo lavarse y cuándo usar gel hidroalcohólico?

El gel hidroalcohólico es capaz de **eliminar gran parte de los gérmenes** de forma rápida y efectiva. Es **práctico**, rápido y no requiere agua.

En muchos entornos (incluidos los sanitarios) puede ser igual o más efectivo que lavar las manos, siempre que no haya suciedad visible, porque **elimina microorganismos** de forma **eficiente** y mejora la adherencia a las prácticas de higiene.

Aunque es **importante tener en cuenta** que:

- El gel hidroalcohólico **no elimina físicamente la suciedad**, por eso si las manos están visiblemente sucias, hay que lavarlas primero.
- Ambos **métodos son complementarios**; lo importante es mantener las manos limpias con **regularidad** para **reducir** la transmisión de **infecciones**.



# Fuentes de información



- Organización Mundial de la Salud (OMS). Nuevas directrices sobre higiene de manos en comunidades.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Hand Sanitizer Guidelines.



Este documento fue elaborado mediante la plataforma Canva e incluye imágenes generadas con inteligencia artificial.

