

**AUTOCUIDADO**  
**IMPORTANCIA DEL LAVADO DE MANOS**

**MIGUEL ÁNGEL BENÍTEZ PEÑUELA.**  
**MICROBIÓLOGO**

**CENTRO DE INVESTIGACIONES MICROBIOLÓGICAS DEL CESAR**

# EL LAVADO DE MANOS Y SU IMPORTANCIA



- ▶ Nuestras manos son la principal herramienta de trabajo. Tocamos alimentos antes de comer, nos aseamos, cocinamos e interactuamos con el entorno y otras personas a diario.
- ▶ A través de nuestras manos entramos en contacto directo con gérmenes, bacterias y sustancias nocivas que afectan a nuestra salud. Teniendo en cuenta que las personas nos tocamos la nariz, la boca y los ojos sin darnos cuenta, un **correcto lavado de manos con agua y jabón** durante al menos 20 segundos, reduce la infección de enfermedades respiratorias agudas como la gripe y la neumonía, parásitos intestinales, infecciones en la piel y en los ojos.
- ▶ Además, **evitamos la propagación de infecciones** a terceras personas, porque los microbios pueden transmitirse a través de alimentos, juguetes, prendas y cualquier objeto cotidiano.



**Lavate las manos.**

# HIGIENE DE MANOS

- ▶ Se entiende por higiene de manos un procedimiento cuyo objetivo es reducir el número de microorganismos que hay en la piel de las manos.
- ▶ Cuando el procedimiento se realiza con agua y jabón lo llamamos lavado de manos. Cuando se realiza con un preparado de base alcohólica o con un jabón antiséptico lo denominamos desinfección de las manos.



# LAVADO DE MANOS



¿Por qué?



Lavarse las manos con agua y jabón es la intervención de salud más simple y más económica que salva vidas.

El lavado de manos con agua y jabón interrumpe la cadena de transmisión de:

- Enfermedad Diarreica Aguda
- Neumonía
- Enfermedades de la piel
- Enfermedades de los ojos
- Parasitismo intestinal

# Momentos claves para el lavado de manos.



✓ Población general



✓ Personal de salud

# Momentos claves para el lavado de manos.



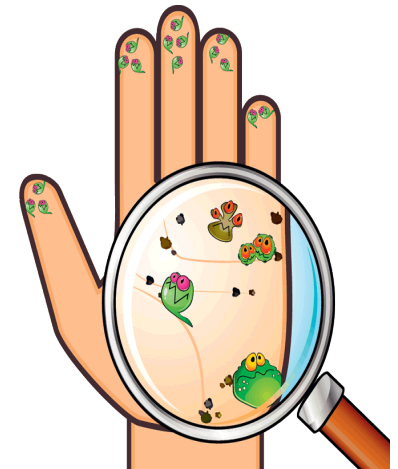
- **Primer momento:**

Después de ir al baño y cambiar el pañal. Esta práctica reduce hasta 1/3 las muertes de niños por diarrea.

- **Segundo momento:**

Al manipular, preparar y ofrecer los alimentos.

El lavado de manos es crucial en la buena higiene de los alimentos, dado que las manos sucias son portadoras de bacterias y de otros microorganismos que pueden contaminarlos.



# Momentos claves para el lavado de manos.



- **Tercer momento:**

Antes de comer. Es necesario lavar las manos antes de comer, puesto que éstas están en contacto con todo lo que tocamos y pueden tener una concentración de gérmenes muy alta.

- **Cuarto momento:**

Después de estar en contacto con elementos contaminados o manipular basuras y/o objetos de desecho.



# ¿Cómo debo lavar las manos?



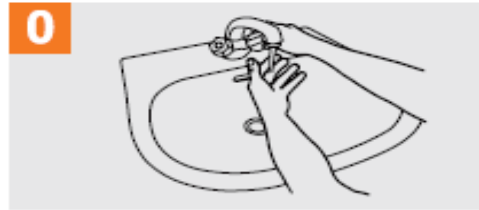
El lavado de manos consiste en remover la suciedad y reducir los microorganismos que se encuentran en la piel.

El procedimiento para realizarlo es sencillo y no requiere mucho tiempo:

- Mojar las manos con agua.
- Enjabonarlas bien.
- Frotar las superficies de las manos (incluyendo dorso, la palma, los dedos y las uñas) como mínimo durante 20 segundos.
- Enjuagar las manos con agua limpia.
- Secar las manos con una toalla limpia.



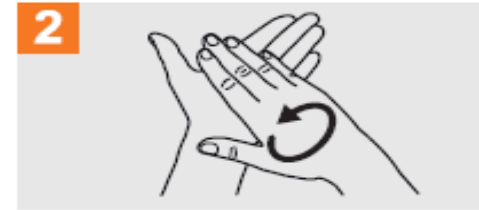
# ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?



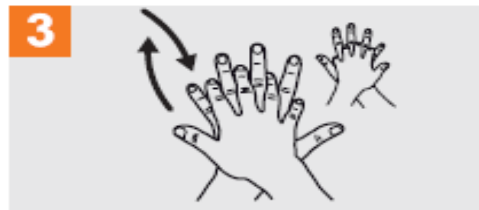
**0** Mójese las manos con agua;



**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



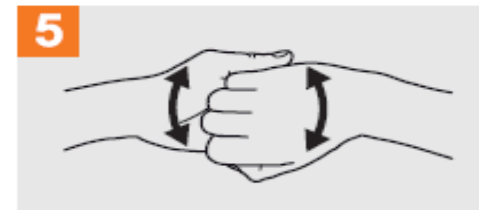
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



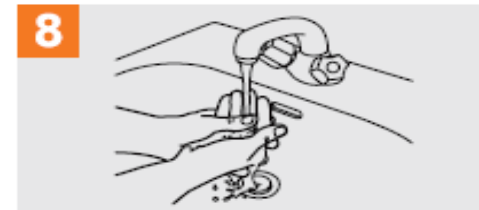
**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



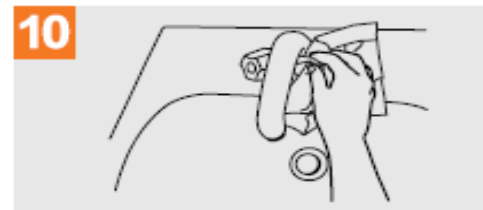
**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;

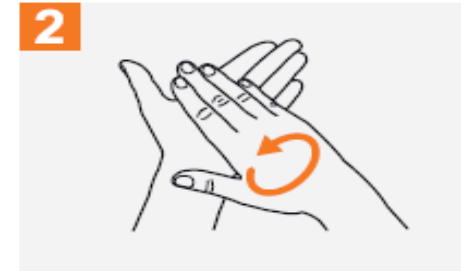


**11** Sus manos son seguras.

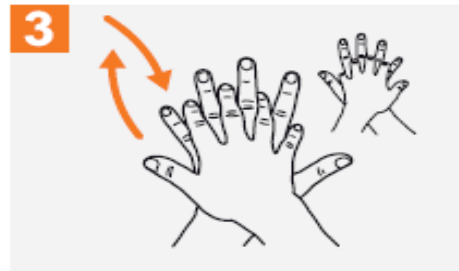
# ¿CÓMO DESINFECTARSE LAS MANOS?



**1a** Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



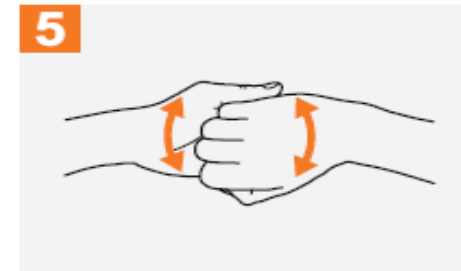
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



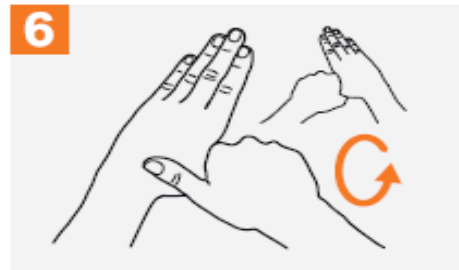
**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



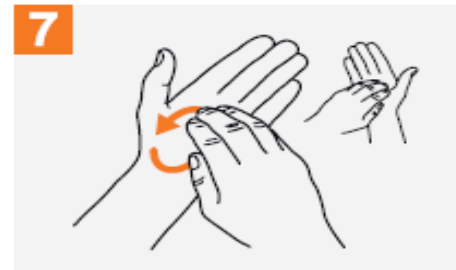
**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



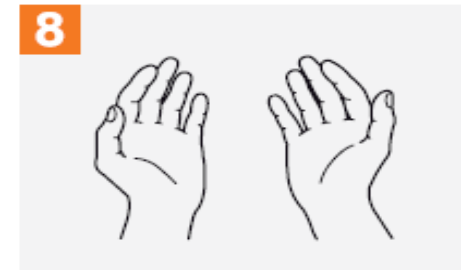
**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



**8** Una vez secas, sus manos son seguras.

# 5 Hechos críticos que todos debemos recordar sobre el lavado de manos



# Momentos claves para el lavado de manos en el personal de salud.



# Momentos claves para el lavado de manos en el personal de salud.



<b>1</b> ANTES DE TOCAR AL PACIENTE	<b>¿CUÁNDO?</b> Lávese las manos antes de tocar al paciente cuando se acerque a él. <b>¿POR QUÉ?</b> Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que tiene usted en las manos.
<b>2</b> ANTES DE REALIZAR UNA TAREA LIMPIA/ASÉPTICA	<b>¿CUÁNDO?</b> Lávese las manos inmediatamente antes de realizar una tarea limpia/aséptica. <b>¿POR QUÉ?</b> Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que podrían entrar en su cuerpo, incluidos los gérmenes del propio paciente.
<b>3</b> DESPUÉS DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN A LÍQUIDOS CORPORALES	<b>¿CUÁNDO?</b> Lávese las manos inmediatamente después de un riesgo de exposición a líquidos corporales (y tras quitarse los guantes). <b>¿POR QUÉ?</b> Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.
<b>4</b> DESPUÉS DE TOCAR AL PACIENTE	<b>¿CUÁNDO?</b> Lávese las manos después de tocar a un paciente y la zona que lo rodea, cuando deje la cabecera del paciente. <b>¿POR QUÉ?</b> Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.
<b>5</b> DESPUÉS DEL CONTACTO CON EL ENTORNO DEL PACIENTE	<b>¿CUÁNDO?</b> Lávese las manos después de tocar cualquier objeto o mueble del entorno inmediato del paciente, cuando lo deje (incluso aunque no haya tocado al paciente). <b>¿POR QUÉ?</b> Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.





**CENTRO DE INVESTIGACIONES  
MICROBIOLÓGICAS DEL CESAR LIMITADA -  
CIMCE LIMITADA**

Correo: [cimcecorreo@gmail.com](mailto:cimcecorreo@gmail.com)

Página web: [www.cimce.org](http://www.cimce.org)

Tel: 5800126-5806696

Valledupar-Colombia