Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

La importancia de lavarse las manos

Basado en las recomendaciones Do bugs need drugs? A Community Program for wise use of antibiotics

¿Qué hay que saber?

Lavarse las manos es una de las mejores formas de prevenir la propagación de infecciones y enfermedades. La mayoría de las infecciones comunes (80%) se pueden transmitir a través de las manos.

El lavado de manos es algo fácil de hacer. Se debe hacer en todos los lugares, desde la casa propia, el sitio de trabajo, hasta las guarderías infantiles y colegios, y los hospitales. Las manos limpias pueden evitar que los microbios pasen de una persona a otra y a toda la comunidad.

Cuando los niños ya son suficientemente grandes para ir solos al baño, también lo son para aprender a lavarse las manos. Los niños aprenden en gran parte por imitación, viendo a sus mayores cómo hacen las cosas.

Cuándo hay que lavarse las manos

- Antes de las comidas o de beber.
- Antes de alimentar a los niños, sea lactancia artificial o materna.
- Antes y después de preparar la comida, sobre todo cuando se manipulan alimentos crudos.
- Después de usar el baño o de ayudar a un niño a ir al baño.
- Antes y después de cambiar pañales.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar sobre las manos.
- Antes y después de estar con una persona enferma.
- Antes y después de curar una herida.
- Después de jugar con juguetes o tocar objetos que se han compartido con otros niños.
- Después de tocar a una mascota o tener contacto con sus desperdicios.
- Después de jugar en el suelo, arena, césped u otras superficies que puedan estar sucias.
- Después de tocar basura.

Cómo se deben lavar las manos:
• Se debe usar agua y jabón. Si solo se utiliza agua no se eliminan los microbios.
• Después de mojar las manos se aplicará el jabón.
• Deben frotarse las manos durante al menos unos 20 segundos (se les puede decir a los niños que canten "cumpleaños feliz" para conseguirlo). No hay que olvidar frotar las uñas y las yemas de los dedos. Aquí están la mayor parte de las bacterias.
• Después se enjuagan las manos durante diez segundos con agua abundante y se secan con una toalla o papel desechable (es lo preferible en sitios públicos).
Ver Anexo.

Qué debe hacer el colegio o centro docente

- Debe asegurarse de que hay jabón disponible en los aseos del centro tanto para los niños como para los profesores y otros trabajadores del centro docente.
- Deben disponer de lavamanos en los espacios que se dedican al cuidado o a trabajar con los niños o cerca de ellos.
- Usar jabón común. Funciona tan bien como el jabón antibacteriano. No es necesario usar este último, ya que puede producir resistencias bacterianas.
- Entre las normas de conducta del colegio debería incluirse la higiene de las manos de forma rutinaria.
- Los mayores (profesores, cocineros, cuidadores, enfermeros, celadores, etc.) deben enseñar con el ejemplo.
- La higiene en general y la de las manos en particular debe enseñarse a los alumnos en las aulas. Debe formar parte de su programa educativo.

Recursos

En estos enlaces hay algunos vídeos que explican la técnica correcta del lavado de manos, orientado a diferentes edades, que pueden servir para el aprendizaje de los niños en el aula:

- Lavado de manos para pequeños
- Lavado de manos para mayores
- Lavarse correctamente las manos

Anexo. Recomendaciones de la OMS sobre el lavado de manos

Fuente: **La importancia de lavarse las manos** (descarga pdf del capítulo) En: *GUÍA DE AYUDA PARA CENTROS DOCENTES. Manejo práctico de los problemas de salud pediátricos más frecuentes. Consejos para el profesorado y los cuidadores escolares.* Grupo de Educación para la Salud de la AEPap, actualizada en 2023.

Más información en Familia y Salud

- Rap de la tos y el codo

Fecha de publicación: 22-08-2019

Última fecha de actualización: 28-10-2023

Autor/es:

- Grupo de Educación para la Salud. AEPap.