

# Higiene de las manos

## (Hand Hygiene)

Educación para pacientes y familias

**Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.**

Lavarse las manos es una de las cosas más importantes que usted y su familia puede hacer para mantenerse saludables.

### ¿Por qué debo mantener limpias mis manos y las de mi niño?

- Esto ayuda a prevenir la propagación de gérmenes.
- Los gérmenes que producen el resfriado común, las infecciones de los ojos, la diarrea y aún las enfermedades graves con frecuencia se encuentran en las manos.
- Usted y su niño entran en contacto con gérmenes cada vez que utilizan objetos tales como manijas de puertas, juguetes, libros, teléfonos celulares y los carros del supermercado.
- Los gérmenes pueden entrar al cuerpo de su niño cuando se toca la nariz, la boca, los ojos, las heridas o llagas con las manos sucias.
- Enséñele a su familia a lavarse muy bien las manos, e insístale a las niñeras y el personal de las guarderías que hagan lo mismo.

### Cinco pasos sencillos para lavarse las manos y las de su niño y combatir los gérmenes:

- **Mójeselas** – con agua tibia. El agua tibia es por comodidad, pero no elimina los gérmenes.
- **Enjabóneselas** – use jabón hasta obtener bastante espuma. No es necesario utilizar jabón antibacteriano, a no ser que el médico se lo haya aconsejado.
- **Láveselas** – fróteselas y láveselas completamente. Lávese todos los dedos, debajo y entre las uñas, el dorso, la palma y las muñecas, por lo menos durante 15 segundos. Cantar un verso de la canción de “Feliz Cumpleaños” toma unos 15 segundos.
- **Enjuáguese** – bien las manos con agua corriente. Fróteselas mientras se las enjuaga para eliminar todo el jabón, la mugre y los gérmenes.
- **Séqueselas** – con una toalla de papel, en vez de secárselas con una toalla de tela. En el hospital y en los baños públicos, use toallas de papel para cerrar la llave del lavamanos.

Agua y jabón



**En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana**

# Higiene de las manos, continuación

---

## ¿Cuándo debo lavarme las manos y las de mi niño?

Usted debe lavarse las manos

### Antes de:

- Alimentarse, beber o alimentar a su niño.
- Curar heridas o raspaduras.
- Tocar las líneas o sondas de su niño.
- Atender a alguien que está enfermo.
- Dar medicamentos.
- Entrar a la habitación del hospital de su niño.

### Después de:

- Usar el baño.
- Ayudar al niño a ir al baño o cambiar los pañales.
- Tocar alimentos crudos.
- Tocar la basura o cualquier otra cosa que pueda contener gérmenes.
- Sonarse, toser o estornudar.
- Limpiar la nariz de su niño.
- Atender a alguien que está enfermo.
- Jugar con o acariciar mascotas.
- Venir de cualquier lugar público.
- Salir de la habitación del hospital de su niño.

## ¿Puedo utilizar espuma o líquido a base de alcohol?

Los gels o espumas o a base de alcohol eliminan los gérmenes de las manos, pero no eliminan la suciedad o la mugre.

Puede usar gel o espuma a base de alcohol en vez de lavarse con agua y jabón para todas las cosas mencionadas anteriormente excepto:

- Si ve que tiene suciedad o mugre en las manos.
- Después de tocar carnes crudas.
- Antes de preparar o cocinar alimentos.
- Después de usar el baño.
- Después de ayudar al niño a usar el baño o cambiar pañales

Nunca utilice gel o espuma a base de alcohol **antes de:**

- Tocarse los ojos o la boca o los de su niño.
- Ponerse o quitarse los lentes de contacto.

Alcohol gel para las manos



En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana