

El lavado de manos



Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU. (CDC), lavarse las manos con agua y jabón simple es lo más importante que usted puede hacer para reducir la propagación de enfermedades infecciosas en su programa de CET y en su casa.

Crear una norma en su programa de CET que indique cuándo y cómo es necesario lavarse las manos.

Esto ayuda a todos a entender la importancia de lavarse las manos.

Usted debe lavarse las manos:

- ◆ en cuanto llegue a su centro de CET.
- ◆ después de cambiar pañales o limpiar a un niño que ha usado el baño, aun cuando usted haya usado guantes.
- ◆ antes y después de dar medicamentos a alguien o tratar o vendar una herida.
- ◆ después de usar el baño. Los niños frecuentemente necesitan ayuda para recordar lavarse las manos y para hacerlo.
- ◆ antes y después de cocinar o manejar alimentos (especialmente carne y aves crudas).
- ◆ antes de comer.
- ◆ después de limpiar.
- ◆ después de tocar animales (incluyendo mascotas) o sus cosas y desechos: juguetes, comida, correas, excremento u orina.
- ◆ antes y después de cuidar a un niño enfermo.
- ◆ después de manejar líquidos corporales, o estornudar o toser en sus manos (o ayudar a un niño que lo haga) o después de ayudar a un niño que tiene secreciones nasales.
- ◆ después de trabajar o jugar al aire libre.

- ◆ después de tocar basura, bolsas para la basura o cubos para la basura.
- ◆ cuando se vean sucias.
- ◆ más frecuentemente cuando una enfermedad infecciosa se está propagando en su centro o en su comunidad.

¿Cómo debe usted lavarse las manos?

Moje sus manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y aplíquese jabón simple (no antibacteriano). El uso de jabón antibacteriano puede llevar al desarrollo de gérmenes resistentes a los antibióticos (superbacterias), lo cual los hace más difíciles de matar en el futuro. El jabón espumoso para manos es fácil de usar y ahorra jabón y agua. Evite el jabón en barra; puede ser una fuente de gérmenes.

- ◆ Siempre use jabón; sin él, tan sólo eliminará la suciedad superficial.
- ◆ Frótese las manos para crear una espuma y restriéguelas bien.
- ◆ Es muy importante restregarse
 - ◇ el dorso de las manos.
 - ◇ las muñecas.
 - ◇ entre los dedos y
 - ◇ por debajo de las uñas donde los gérmenes pueden esconderse (un cepillo para uñas le ayudará a alcanzarlos).
- ◆ Frótese las manos continuamente durante por lo menos 20 segundos. Para ayudarle a recordar cuánto tiempo continuar el lavado, cante o tararee la canción entera de cumpleaños feliz dos veces.
- ◆ Enjuáguese las manos bien bajo agua corriente.
- ◆ Séquese las manos de las yemas de los dedos hasta la muñeca con una toalla de papel limpia (frotar la toalla eliminará aun más gérmenes de sus manos).
- ◆ Apague la llave del agua y abra la puerta (del baño para adultos) con una toalla de papel limpia. Estas superficies de "contacto frecuente" pueden albergar a muchos gérmenes. Investigadores han comprobado que las llaves de agua son una de las superficies más contaminadas en los centros de cuidado infantil.



- ◆ Los niños necesitan ayuda para lavarse las manos. Explíquelos cómo hacerlo y supervíselos mientras se las lavan. Coloque una imagen o dibujo sobre el lavabo para recordarles.

¿Qué debe hacer si no tiene jabón y agua corriente?

Lavarse las manos con agua corriente y jabón es la mejor manera de reducir la cantidad de gérmenes que albergan. Si no hay agua y jabón disponibles, el personal y los niños mayores de 24 meses pueden usar un sanitizante de manos a base de alcohol. Asegúrese de que contenga un mínimo del 60% de alcohol. Evite los sanitizantes de manos que contienen triclosán. Los sanitizantes de manos a base de alcohol pueden reducir rápidamente el número de gérmenes presentes en las manos en algunas situaciones, pero no eliminan todos los tipos de gérmenes, especialmente cuando las manos están sucias.

Los sanitizantes de manos no funcionan bien cuando la suciedad se puede ver en sus manos. Los gérmenes se esconden bajo la suciedad.



¿Cómo se deben usar los sanitizantes de manos?

- ◆ Aplique el producto en la palma de una mano.
- ◆ Frótese las manos.
- ◆ Unte el producto sobre todas las superficies de sus manos y dedos frotándose las manos hasta que estén secas.
- ◆ Explíqueles a los niños cómo hacerlo correctamente y supervíselos mientras lo hacen.

Precauciones sobre el sanitizante de manos:

El sanitizante de manos es inflamable y si su centro lo guarda en contenedores grandes, es necesario almacenarlo de la misma manera que los líquidos inflamables.

Mantenga el sanitizante de manos lejos del alcance de los niños. Durante los primeros cinco meses del 2020, la Asociación Americana del Control de Control de Envenenamientos reportó 9504 casos de exposición a sanitizantes de mano a base de alcohol en niños menores de 12 años. La Asociación advierte que para los niños, incluso una pequeña cantidad de alcohol puede causar envenenamiento por alcohol. Explíqueles a los niños que no deben lamerse las manos después de aplicarse sanitizante de manos. Aunque no existen evidencias de que esta conducta cause envenenamiento, es una precaución necesaria. Usted puede llamar al centro de control de envenenamientos en su comunidad llamando a la Línea de Ayuda para Casos de Envenenamiento al 1-800-222-1222. Para guardar este número en su teléfono móvil, textee la palabra POISON al 797979.

Recursos

CDC, (2008) "Un poquito de prevención aleja los gérmenes"

CDC, (2020) "El lavado de las manos: Las manos limpias salvan vidas"

CDC, "Muéstrame la ciencia - Por qué se debe lavar las manos"

American Cleaning Institute and the Centers for Disease Control, "Don't Hand Those Germs to Me"

Upstate New York Poison Center, [Hand Sanitizing Gels: A Poisoning Risk for Children](#)

La limpieza, sanitización y desinfección verde: Una caja de herramientas para el cuidado y educación temprana, Segunda edición
<https://wspehsu.ucsf.edu/projects/environmental-health-in-early-care-and-education-project/>



Este material fue apoyado por la Academia Norteamericana de Pediatría (AAP) y financiado en parte por el acuerdo cooperativo, subvención número 6 NU61TS000296-02-01 de la Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades (ATSDR). ATSDR no respalda la compra de ningún producto o servicio comercial mencionado en las publicaciones de PEHSU