

Consejos: cómo lavarse las manos para protegerse

13/03/2022

El hábito del lavado de manos debe naturalizarse e incorporarse como una necesidad constante y una buena práctica para cuidar la salud individual y de la comunidad. La higiene de manos es una de las maneras más efectivas para prevenir y reducir las infecciones asociadas a la atención sanitaria.

Tras la expansión del coronavirus -o Covid-19- en más de 90 países del mundo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recordó a todos medidas indispensables para evitar el contagio y seguir la propagación de este virus, entre ellas el correcto lavado de manos.

Los 11 pasos para una técnica correcta de lavado de manos con agua y jabón

1. Mojarse las manos.
2. Aplicar suficiente jabón para cubrir toda la mano.
3. Frotar las palmas entre sí
3. Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.
4. Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
5. Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.
6. Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotarlo con un movimiento de rotación, y viceversa.
7. Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.
8. Enjuagar las manos.
9. Secarlas con una toalla de un solo uso.
10. Utilizar la toalla de papel para cerrar la canilla.

Mitos

1- ¿Tengo que abrir la canilla de agua hasta el punto más caliente?

No es necesario lavarse las manos hasta quemarse la piel. Es necesario que utilices la temperatura adecuada pero, y usar jabón de manera correcta.

2- ¿Hay que usar jabón antibacterial?

No hace falta. Podés hacerlo si querés, pero con un jabón de los clásicos alcanza.