



Cómo lavarse las manos

Lavarse las manos es la manera más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes y de enfermedades. Si se lava las manos de manera apropiada y con frecuencia usted puede protegerse a sí mismo, a su familia y a la comunidad en donde vive.

¿Cuándo debo lavarme las manos?

Si tiene dudas, ¡lávese las manos! Es importante darle prioridad al lavado de manos ya que hacerlo es una manera efectiva de poner un alto a la propagación de gérmenes. Es mejor lavarse las manos con mucha frecuencia que no lavárselas lo suficiente, especialmente bajo las siguientes circunstancias:

- **Antes** de salir de su casa y **después** de llegar a su destino
- **Antes, durante y después** de preparar alimentos
- **Antes** de comer
- **Después** de ir al baño o de cambiar pañales
- **Después** de sonarse la nariz, toser o estornudar
- **Después** de tocar a un animal (aún que sea una mascota) o de tocar su comida o premios comestibles para mascotas

¿Cómo lavarse las manos?

Siga las instrucciones de los cinco pasos siguientes para asegurar que está llevando a cabo una higiene de manos apropiada:

1. Moje sus manos con agua limpia del chorro. No importa si el agua está fría o caliente. Una vez que sus manos estén mojadas apague el grifo del agua antes de ponerse el jabón.
2. Use una cantidad abundante de jabón y aplíquelo en ambas manos por completo.
3. Frótese sus manos juntas enérgicamente por 20 segundos para asegurarse de que está lavando las siguientes áreas: las palmas y el dorso de las manos, los dedos, entre los dedos, los dedos pulgares, las 10 uñas de los dedos, las puntas de los dedos y las muñecas.
4. Abra la llave del agua nuevamente y enjuáguese las manos completamente. No cierre el grifo hasta que se haya secado las manos.
5. Seque sus manos completamente. Si es posible séquese sus manos con una toalla antes de usar esa misma toalla para cerrar el grifo del agua. Otra alternativa efectiva es usar una secadora eléctrica siempre y cuando usted seque completamente sus manos.

¿Qué tipo de jabón de manos debo usar?

- No importa ni la marca ni la forma de jabón de manos que use
- Si usa un jabón de pastilla o barra en vez de jabón líquido, asegúrese de que el recipiente en donde pone la pastilla de jabón esté limpio ya que un recipiente sucio puede contener gérmenes
- Hasta el momento no hay evidencia de que usar un jabón antibacterial tiene ventajas sobre usar cualquier otro jabón y agua



Desinfectantes para manos a base de alcohol

- Si no puede lavarse las manos con agua limpia del chorro y con jabón usted puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol
- Si usted usa un desinfectante para manos asegúrese de que contenga al menos 60% de alcohol. El Centro de control de enfermedades de Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés) recomienda que, aún después de usarlo, trate de lavarse las manos con agua y jabón en cuanto tenga una oportunidad
- Los desinfectantes para manos a base de alcohol con un mínimo de 60% no matan a todos los gérmenes pero sí pueden desactivar los virus que son genética y físicamente similares a COVID-19
- Los desinfectantes para manos no son efectivos para limpiar manos que están visiblemente sucias
- Si usa estos desinfectantes asegúrese de que, así como se lava las manos normalmente, cúbrase totalmente las manos y frótelas hasta que se sequen, lo cual se demora aproximadamente 20 segundos

ESTE ESPACIO ESTÁ RESERVADO PARA ESCRIBIR COMENTARIOS O NOTAS PARA EL PACIENTE Y LA FAMILIA

Si tiene preguntas acerca de esta información, por favor hable con su equipo de atención médica. Este documento no debe reemplazar conversaciones con los miembros de su equipo de cuidados de cáncer. Si usted siente cualquier cambio significativo en su salud durante o después de su tratamiento por favor comuníquese de inmediato con uno de los miembros de su equipo de cuidados de cáncer.