

# ¡Las manos limpias evitan enfermedades y salvan vidas!

4-5 minutos

---

**El lavado de manos con jabón es una sencilla medida que previene de muchas enfermedades pero ¿saben los niños cómo y cuándo lavárselas?**

La práctica del lavado de manos con jabón encabeza la agenda internacional de higiene con la celebración del [Día Mundial de la Higiene de las Manos](#). Desde sus inicios en el 2008, año en que fue designado el Año Internacional del Saneamiento por la Asamblea General de las Naciones Unidas, el Día Mundial del Lavado de Manos ha estado reforzando el llamamiento hacia unas mejores prácticas de higiene en todo el mundo.

Si bien en todo el mundo las personas se lavan las manos con agua, muy pocas lo hacen con jabón en momentos críticos como por ejemplo después de ir al lavabo, de cambiar los pañales de un bebé o antes de manipular alimentos.

**El lavado de manos con jabón es una de las maneras más efectivas y económicas de prevenir enfermedades, desde el catarro común hasta diarreas infecciosas o la neumonía** . Cada año, más de 3,5 millones de niños y niñas no llegan a celebrar su quinto cumpleaños debido a la diarrea

y a la neumonía.

A pesar del potencial para evitar enfermedades y salvar vidas que tiene el lavado de manos con jabón, no se practica lo suficiente. Por ello, FAROS quiere dedicar especial atención a este tema con el objetivo de que los más pequeños (y también los mayores) adquieran el hábito de lavarse las manos con frecuencia.

## **¿Por qué lavarse las manos?**

Los niños son muy propensos a tocarse los ojos, la nariz, la boca, etc. Por ello, un niño con las manos sucias tiene muchas más probabilidades de infectarse con gérmenes de su entorno. De hecho, una de las principales vías de contagio de los catarros es tocarse la nariz o los ojos después de que el virus que provoca el catarro entre en contacto con las manos.

Si un niño no se lava las manos a menudo (sobre todo cuando está enfermo), irá esparciendo gérmenes, bien directamente sobre otras personas o sobre las superficies que vaya tocando, facilitando así el contagio a otros niños.

## **¿Cuándo lavarse las manos?**

Es importante que los niños se laven las manos:

- Antes de preparar la comida.
- Antes de comer y servir la mesa.
- Antes y después de visitar a una persona enferma.
- Después de ir lavabo.
- Después de tocar mascotas u otros animales.

- Después de jugar al aire libre.
- Después de sonarse o toser.
- Y, en general, siempre que el niño tenga las manos sucias.

## **¿Cómo lavarse las manos correctamente?**

Que los niños se mojen un poco las manos con agua y unas gotitas de jabón no sirve de mucho. Para lavarse bien las manos hay que:

- Utilizar agua tibia (ni fría ni caliente)
- Utilizar un jabón que guste al niño, puede ser antibacteriano o el normal. Si sospechas que las manos de tu hijo han entrado en contacto con alguien con una infección, utiliza un antiséptico para manos que contenga alcohol.
- Frotarse bien las manos enérgicamente entre sí sin dejar ningún rincón sin frotar.
- Frotarse los lados de ambas manos, las muñecas, entre los dedos y alrededor de las uñas.
- Lavarse las manos durante 15 o 20 segundos. Cantar una canción de esa duración es una buena manera para recordarle al niño durante cuánto tiempo debe frotarse las manos.
- Aclararse las manos con agua tibia y secárselas con una toalla limpia.
- En los lavabos públicos se recomienda utilizar una toallita de papel para tirar la cadena y abrir y cerrar la puerta (los pomos de las puertas de los lavabos son lugares donde abundan los gérmenes).

Si el niño no tiene acceso al agua y jabón, **una buena alternativa son los jabones sin agua de manos y otros dispositivos de limpieza que no requieren agua.** Suelen venir en forma de líquido, paños o toallitas, y se suelen vender en formato de viaje, que es perfecto para llevar en la mochila del colegio, la bolsa de deporte o para guardarlos en una taquilla en la escuela.

Recuerda que es importante que tanto padres como otros cuidadores se laven las manos frecuentemente junto a sus hijos para que den ejemplo y ellos adquieran el hábito desde pequeños.

**Referencias bibliográficas:**

[«¿Por qué es tan importante lavarse las manos?»](#)