

# Uso de desinfectantes de manos donde sea que esté

¡Hay microbios por todas partes! Pueden llegar a las manos y a los objetos que tocamos durante las actividades cotidianas y hacernos enfermar. Limpiarse las manos en los momentos clave con agua y jabón o con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol es una de las medidas más importantes que puede tomar para evitar enfermarse y propagar microbios a aquellos a su alrededor.

Existen diferencias importantes entre lavarse las manos con agua y jabón y limpiárselas con un desinfectante de manos. El agua y jabón actúan eliminando todo tipo de microbio de las manos, mientras que el desinfectante elimina ciertos microbios sobre la piel. Por ejemplo, aunque en muchas situaciones los desinfectantes de manos a base de alcohol pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios, se deberían usar solamente en las situaciones correctas. El agua y jabón son más eficaces que los desinfectantes de manos para eliminar ciertos tipos de microbio —como [norovirus](#), [Cryptosporidium](#) y [Clostridium difficile](#)— y algunas sustancias químicas.



Los desinfectantes de manos podrían igualmente no eliminar sustancias químicas perjudiciales (como los pesticidas) y metales pesados (como el plomo).

## ¿Cuándo debería usar...?

### Agua y jabón

- **Antes**, durante y después de preparar alimentos.
- **Antes** de comer.
- **Antes** y **después** de atender a alguien que esté enfermo con diarrea o vómitos.
- **Antes** y **después** de tratar cortaduras o heridas.
- **Después** de ir al baño.
- **Después** de [cambiar pañales o de limpiar a un niño que haya ido al baño](#).
- **Después** de tocar a un animal, alimento para animales o excremento de animales.
- **Después** de manipular alimentos o golosinas para mascotas.
- **Después** de tocar la basura.
- Si tiene las manos visiblemente sucias o engrasadas.

### Desinfectante de manos a base de alcohol

- Antes y después de visitar a un amigo o ser querido en el hospital u hogar de ancianos, a menos que esta persona esté enferma por *Clostridium difficile* (en tal caso, use agua y jabón para lavarse las manos).
- Si no tiene agua y jabón fácilmente disponibles, use un desinfectante de manos que contenga **al menos un 60 % de alcohol**, y láveselas con agua y jabón en cuanto pueda.

**NO** use un desinfectante de manos si sus manos están visiblemente sucias o engrasadas; por ejemplo, después de trabajar en el jardín, jugar al aire libre, o pescar o ir de campamento. Si hay una estación de lavado de manos disponible, láveselas con agua y jabón en lugar de usar desinfectante de manos.

Después de sonarse la nariz, toser o estornudar, debería limpiarse las manos de inmediato con agua y jabón o con un desinfectante de manos a base de alcohol para evitar la propagación de microbios.

## ¿Cómo debería usar...?

### Agua y jabón

- **Mójese** las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos.
- **Frótese** las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frótese la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- **Restriéguese** las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción "Cumpleaños feliz".
- **Enjuáguese** las manos con agua corriente limpia.
- **Séqueselas** con una toalla limpia o al aire.

### Desinfectante de manos a base de alcohol

Use un desinfectante de manos que contenga **al menos un 60 % de alcohol**. Supervise a los niños pequeños cuando usen el desinfectante de manos a fin de prevenir que traguen alcohol, especialmente en las escuelas y los establecimientos de cuidado infantil.

- **Póngase** suficiente desinfectante para cubrir toda la superficie de las manos.
- **Frótese** las manos hasta que sienta que están secas (esto debería tomar unos 20 segundos).

**No** se enjuague ni se saque el desinfectante de manos con una toalla antes de que esté seco: podría hacer que no funcione bien contra los microbios.



LA VIDA ES MEJOR CON LAS

**MANOS  
LIMPIAS**



[www.cdc.gov/lavadodemanos](http://www.cdc.gov/lavadodemanos)

Este material fue elaborado por los CDC. La campaña La Vida es Mejor con las Manos Limpias es posible gracias a una asociación entre la Fundación de los CDC, GOJO y Staples. El HHS y los CDC no respaldan productos, servicios ni empresas comerciales.



CS-324413-A May 12, 2021