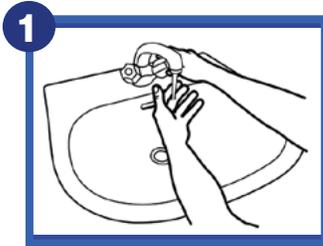


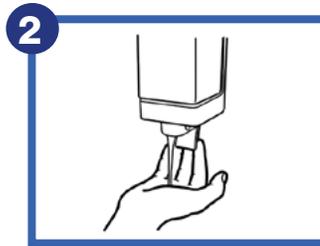
# Lavado de manos

Guía paso a paso

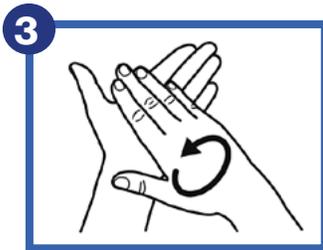
Siga los siguientes pasos para lavarse las manos y evitar enfermarse y contagiar a los demás.



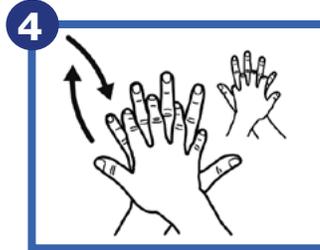
1 Mójese las manos con agua.



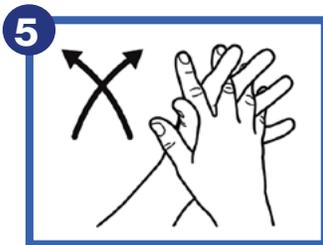
2 Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.



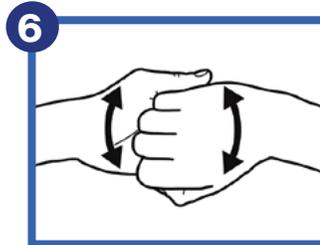
3 Frote las manos palma con palma.



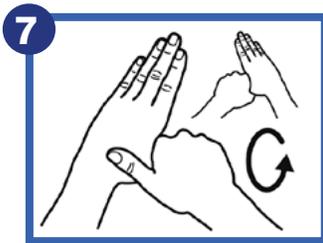
4 La palma derecha sobre la parte superior de la mano izquierda con los dedos entrelazados y viceversa.



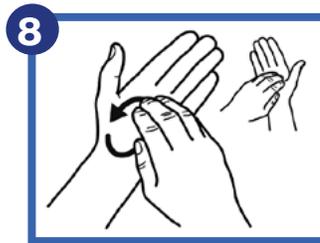
5 Palma con palma con los dedos entrelazados.



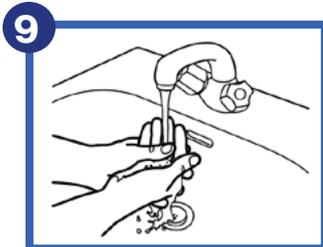
6 El dorso de los dedos a las palmas opuestas con los dedos entrelazados.



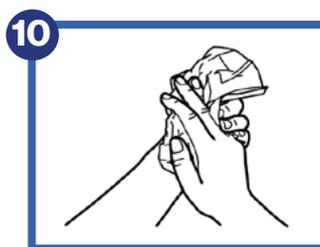
7 Rotación del pulgar izquierdo en la palma de la mano derecha y viceversa.



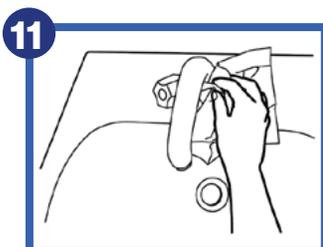
8 Frotamiento rotacional, hacia delante y hacia atrás con los dedos de la mano derecha entrelazados en la palma de la mano izquierda y viceversa.



9 Enjuáguese las manos con agua.



10 Séquese bien las manos con una toalla de un solo uso.



11 Utilice una toalla para cerrar el grifo.

El proceso completo de lavado de manos debe durar aproximadamente **40 a 60 segundos**.

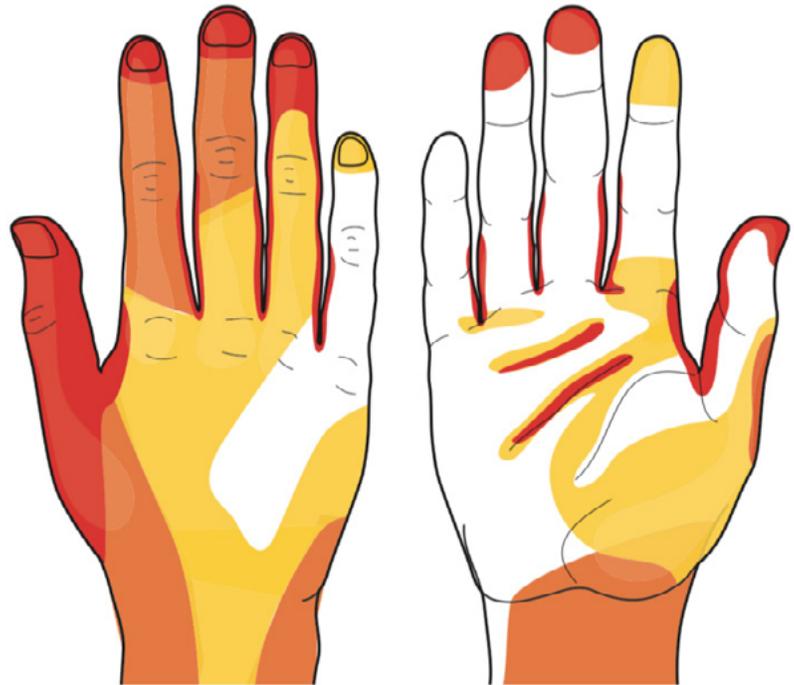
# Zonas que se omiten con más frecuencia al lavarse las manos

Frótese las manos durante al menos **20 segundos**, el tiempo que se tarda en tararear dos veces la canción “Cumpleaños feliz” de principio a fin.

El tiempo que tarde es menos importante que asegurarse de limpiar **todas las zonas de** manos.

Estas zonas suelen pasarse por alto al lavarse:

- Pulgares
- Dedos
- Entre los dedos
- Bajo las uñas
- Muñecas



■ ÁREAS QUE SE PASAN POR ALTO CON MÁS FRECUENCIA   ■ ÁREAS QUE A MENUDO SE PASAN POR ALTO   ■ ÁREAS QUE SE PASAN POR ALTO CON MENOS FRECUENCIA

Referencia: Taylor, LJ. An Evaluation of handwashing techniques (Evaluación de las técnicas de lavado de manos). *Nursing Times*. Enero de 1978

## Recursos adicionales:

[Cómo lavarse las manos \(who.int\)](http://who.int)

[Lavarse las manos en las comunidades: las manos limpias salvan vidas \(CDC.gov\)](http://cdc.gov)

For more information or to file a grievance, please contact:

ESRD Network 10  
911 E. 86th St., Ste. 30  
Indianapolis, IN 46240  
Toll-Free: 800-456-6919

ESRD Network 12  
2300 Main St., Ste. 900  
Kansas City, MO 64108  
Toll-Free: 800-444-9965