

---

Agua y jabón vs gel desinfectante para lavarse las manos (+ Video e Info)

Por: Telesur  
17/03/2020



Lavarse las manos es la medida más recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) ante el brote del nuevo coronavirus.

Sin embargo, existen mucho desconocimiento sobre el proceso, cómo es más efectivo, la forma correcta de hacerlo y con qué productos.

### **Agua y jabón vs desinfectantes a base de alcohol**

Los expertos aseguran que la correcta higiene, en especial la de nuestras manos, es la clave para evitar la propagación de la Covid-19. Las manos, dice la OMS, son la principal vía de contagio, debido a que podemos tocar nuestras vías respiratorias y los ojos sin darnos cuenta.

Sin embargo, su correcta higiene puede diferir de los métodos a los que estamos acostumbrados, sobre todo en tiempos de pandemia.

Para comenzar, hay que quitarse los anillos, pulseras y reloj, ya que pueden acumular microorganismos. Luego, mojarse las manos con agua, agregar bastante jabón y llevar a cabo una serie de movimientos como indica la Organización Mundial de la Salud (OMS):

En el lavado, además de frotar las palmas, también se deben tomar en cuenta los pliegues, la cara externa, los pulgares y las puntas de los dedos. Después, enjuaga y seca preferiblemente con una toalla de papel desechable. La toalla servirá además para cerrar el grifo antes de tirarla a la basura.

El lavado debe tener una duración de al menos 30 segundos y existen varios trucos en internet para lograrlo. Entre ellos destaca cantar los estribillos de canciones famosas para hacer el proceso más entretenido.

Solo en caso de no disponer de jabón, la OMS recomienda el uso de soluciones hidroalcohólicas que contengan entre 60 y 70 % de alcohol. En esta situación, los gestos para limpiarse las manos son similares a los que se hacen en el lavado con agua y jabón.

# Limpia tus manos

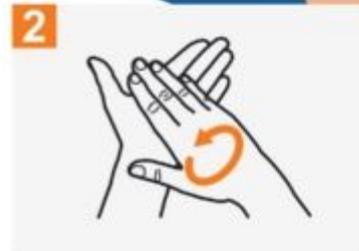


## CON UN GEL A BASE DE ALCOHOL

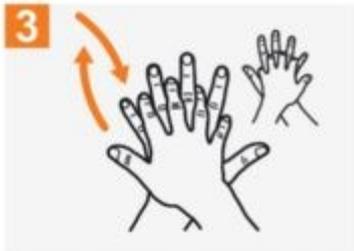
**⌚ Duración de este procedimiento: 20-30 segundos**



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies.



Frótese las palmas de las manos entre sí.



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



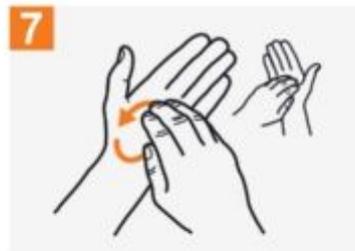
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



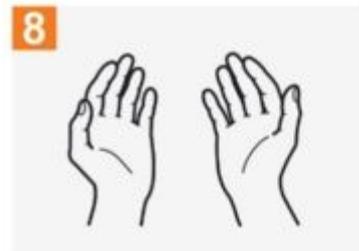
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



Una vez secas, sus manos son seguras.

**Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19**

*Los geles de base alcohólica también deben frotarse como indican los expertos. Fuente: OPS*

A diferencia del método tradicional, en este no deben usarse toallas, sino que el gel debe secarse solo.

Una alerta sobre el gel es no excederse en su uso, pues elimina la flora bacteriana de la epidermis y a la larga puede exponer la piel a otro tipo de infecciones dermatológicas. No obstante, si las manos están visiblemente sucias debe usarse agua y jabón, de acuerdo al Centro para el Control de Enfermedades de Estados Unidos.

---