



Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)

INFORMACIÓN MÁS RECIENTE (/ES/CORONAVIRUS/COVID-19)

 Artículo



© UNICEF/UNI310746/Viet Hung

Todo lo que debes saber sobre el lavado de manos para protegerte del coronavirus (COVID-19)

Lavarte las manos te puede salvar la vida y proteger a tus seres queridos

UNICEF

 16 Marzo 2020

[< Regresar al portal COVID-19 de UNICEF \(/es/coronavirus/covid-19\).](#)

Los virus respiratorios como la enfermedad por coronavirus (COVID-19) se contagian cuando la mucosidad o las gotas que contienen el virus entran en el cuerpo a través de los ojos, la nariz o la garganta. Lo más frecuente es que esto suceda a través de las manos, que también son una de las vías más frecuentes de contagio de virus de una persona a otra.

Durante una pandemia mundial, una de las formas más baratas, sencillas e importantes de prevenir el contagio de un virus es lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.

Esto es todo lo que debes saber para lavarte las manos correctamente:

1. ¿Cuál es la forma correcta de lavarse las manos?

Para eliminar cualquier rastro del virus de las manos, no basta con frotar y aclarar rápidamente. Este es el proceso para lavarse las manos de manera eficaz, paso a paso.

- Paso 1: Mojarse las manos con agua corriente
- Paso 2: Aplicar una cantidad suficiente de jabón para cubrir las manos mojadas
- Paso 3: Frotar por toda la superficie de las manos (el dorso, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas) durante, al menos, 20 segundos
- Paso 4: Aclarar bien con agua corriente
- Paso 5: Secarse las manos con un paño limpio o una toalla de un solo uso

2. ¿Cuánto tiempo debería dedicar a lavarme las manos?

Deberías dedicar entre 20 y 30 segundos a lavarte las manos. Una manera sencilla de calcularlo es cantar la canción del cumpleaños feliz entera dos veces.

Es igual para el desinfectante de manos: utiliza un desinfectante que tenga un contenido mínimo de alcohol del 60% y frótate las manos durante al menos 20 segundos para asegurarte de cubrir toda la superficie.

3. ¿Cuándo debería lavarme las manos?

En el contexto de la prevención del COVID-19, deberías lavarte las manos en las siguientes ocasiones:

- Después de sonarte la nariz, toser o estornudar
- Después de visitar un espacio público, como transportes, mercados y lugares de culto
- Después de tocar superficies fuera de tu hogar, por ejemplo, dinero
- Antes y después de cuidar a una persona enferma y también mientras la estés cuidando
- Antes y después de comer

En general, siempre deberías lavarte las manos en los siguientes casos:

- Después de ir al baño
- Antes y después de comer
- Después de estar en contacto con la basura
- Después de tocar animales y mascotas
- Después de cambiarle el pañal a un bebé o de ayudar a un niño a usar el retrete
- Siempre que tengas las manos visiblemente sucias

4. ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a lavarse las manos?

Puedes ayudar a tu hijo a lavarse las manos facilitándole la tarea, por ejemplo, colocando un taburete para que pueda alcanzar el agua y el jabón él solo. También puedes convertirlo en algo divertido cantándole sus canciones favoritas mientras le ayudas a frotarse las manos.

5. ¿Tengo que usar agua caliente para lavarme las manos?

No, para lavarte las manos puedes usar agua a cualquier temperatura. El agua fría y el agua caliente son igual de efectivas a la hora de eliminar gérmenes y virus, ¡siempre y cuando utilices jabón!

6. ¿Tengo que secarme las manos con una toalla?

Los gérmenes se propagan más fácilmente por la piel húmeda que por la piel seca, así que es importante secarse las manos por completo. Secarse las manos con papel o con un paño limpio es la forma más efectiva de eliminar gérmenes sin extenderlos a otras superficies.

7. ¿Es mejor lavarse las manos o usar un desinfectante de manos?

En general, y siempre que se haga o se use correctamente, tanto lavarse las manos con agua y jabón como usar un desinfectante de manos son formas muy eficaces de eliminar la mayoría de gérmenes y patógenos. El desinfectante de manos suele ser más cómodo cuando no estás en casa, pero puede ser caro o difícil de encontrar en contextos de emergencia. Además, el desinfectante de manos con alcohol mata al coronavirus, pero no a todos los tipos de bacterias y virus. Por ejemplo, es relativamente ineficaz contra el norovirus y el rotavirus.

8. ¿Qué hago si no tengo jabón?

En caso de no tener jabón y agua corriente, la mejor opción es utilizar agua clorada o un desinfectante de manos que tenga un contenido mínimo de alcohol del 60%. Si estos tampoco están disponibles, el agua jabonosa y la ceniza pueden ayudar a eliminar las bacterias, aunque no son tan eficaces. Si utilizas estos métodos, es importante que te laves las manos lo antes posible cuando consigas acceso a instalaciones de lavado de manos y que, mientras tanto, evites el contacto con otras personas y superficies.

9. ¿De qué otras formas puedo contribuir a frenar la propagación del coronavirus?

- Sigue el protocolo adecuado al estornudar y toser: cúbrete la boca y la nariz con un codo flexionado o con un pañuelo cuando tosas o estornudes, desecha el pañuelo inmediatamente y lávate las manos
- Evita tocarte la cara (la boca, la nariz y los ojos)
- Pon en práctica el distanciamiento social: evita dar la mano, abrazar o besar a otras personas, así como compartir comida, utensilios, vasos y toallas
- Evita el contacto directo con cualquier persona que presente síntomas similares a los de la gripe o el resfriado
- Busca ayuda médica lo antes posible si tú o tu hijo tienen fiebre, tos o dificultades para respirar
- Limpia las superficies que hayan podido estar en contacto con el virus, y, en general, limpia todas las superficies con más frecuencia (sobre todo en espacios públicos).

[< Regresar al portal COVID-19 de UNICEF \(/es/coronavirus/covid-19\)](/es/coronavirus/covid-19)

TEMAS RELACIONADOS:

[Agua, saneamiento e higiene \(/es/temas/agua-saneamiento-e-higiene\)](/es/temas/agua-saneamiento-e-higiene)

[Higiene \(/es/temas/higiene\)](/es/temas/higiene)

[Salud \(/es/temas/salud\)](/es/temas/salud)

[Crisis y respuesta humanitarias \(/es/temas/crisis-y-respuesta-humanitarias\)](/es/temas/crisis-y-respuesta-humanitarias)

[COVID-19 \(/es/taxonomy/term/3206\)](/es/taxonomy/term/3206)

[Mundial \(/es/temas/mundial\)](/es/temas/mundial)

Conoce más acerca de UNICEF



Artículo

Consejos para el embarazo durante la pandemia de COVID-19

[> Leer la historia](#)

(/es/coronavirus/consejos-para-embarazo-durante-pandemia-coronavirus-covid-19)



Artículo

Cómo mantener a salvo a tu hijo en casa durante COVID-19

[> Leer la historia](#)

(/es/coronavirus/como-mantener-salvo-tu-hijo-mientras-se-encuentra-confinado-en-casa-durante-brote-COVID-19)

Declaración

20 Abril 2020

Mientras continua la pandemia de la COVID-19, los niños desplazados por la fuerza necesitan más apoyo que nunca

[> Leer ahora](#)

(/es/comunicados-prensa/mientras-continua-pandemia-covid-19-ninos-desplazados-necesitan-mas-apoyo-que-nunca)



Artículo

Consejos de limpieza para mantener COVID-19 fuera del hogar

Inicio de UNICEF (/es)

[Leer la historia](#)

[Qué hacemos \(/es/que-hacemos\)](#)

[Investigación y consejos de limpieza para mantener fuera del hogar el coronavirus-covid-19](#)

[Dónde trabajamos \(/es/donde-trabajamos\)](#)

[Centro de prensa \(/es/centro-de-prensa\)](#)

Acerca de UNICEF (/es/acerca-de-unicef)

[Junta Ejecutiva de UNICEF \(https://www.unicef.org/spanish/about/execboard/\)](https://www.unicef.org/spanish/about/execboard/)

[Empleo en UNICEF \(https://www.unicef.org/spanish/about/employ/index_careers.html\)](https://www.unicef.org/spanish/about/employ/index_careers.html)

[Alianzas con UNICEF \(https://www.unicef.org/spanish/corporate_partners/index_33855.html\)](https://www.unicef.org/spanish/corporate_partners/index_33855.html)

[Actuar \(/es/actuar\)](#)

Otros sitios de UNICEF

[UNICEF Connect \(https://blogs.unicef.org/es/\)](https://blogs.unicef.org/es/)

[La Juventud Opina \(http://www.voicesofyouth.org/es\)](http://www.voicesofyouth.org/es)

[Datos de UNICEF \(https://data.unicef.org/\)](https://data.unicef.org/)

[Ayuda a UNICEF \(https://donate.unicef.org/donate/now/\)](https://donate.unicef.org/donate/now/)

HAZTE DONANTE (HTTPS://DONATE.UNICEF.ORG/DONATE/NOW)



(https://www.unicef.org/es/coronavirus/todo-lo-que-debes-saber-sobre-el-lavado-de-manos-para-protegerte-del-coronavirus-covid-19) /admin

[Aviso legal \(https://www.unicef.org/spanish/about/legal.html\)](https://www.unicef.org/spanish/about/legal.html)

[Contacto \(https://www.unicef.org/spanish/about/contact.html\)](https://www.unicef.org/spanish/about/contact.html)