

Por qué tengo que lavarme las manos?



¿Por qué tengo que lavarme las manos?

[KidsHealth](#) > [Kids](#) > [Para niños](#) > [Permanecer sano](#) > ¿Por qué tengo que lavarme las manos?

([Why Do I Need to Wash My Hands?](#))

Es "¿Te has **lavado las manos**?"

¿Qué fijación tienen los adultos con lavarse las manos? ¿Por qué les gusta tanto la espuma?

Tener las manos limpias es la mejor forma de evitar que se propaguen los [gérmenes](#). Piensa en todas las cosas que has tocado hoy -desde el teléfono hasta el inodoro, tu camiseta sudada, un pañuelo de papel viscoso, tu adorador paguro y la montaña de tierra junto a los columpios. Aunque no puedas verlos, muchas de las cosas que tocas cada día están cubiertas de gérmenes. Cuando tienes gérmenes en las manos, puedes pasárselos a otras personas sin saberlo y puedes hacer que enfermen. O esos mismos gérmenes pueden hacer que **tú** enfermes al entrar en tu cuerpo cada vez que tocas la comida o te metes la mano en la boca. Piensa en todos los alimentos que comes con las manos cada día.

Aquí es donde entra el lavarse las manos es importante. El agua y el jabón eliminan los gérmenes. Cuando los gérmenes se van por el desagüe, no pueden enfermar a nadie.

Así pues, ¿cuáles son los mejores momentos para lavarte las manos?

- antes de comer o tocar comida de cualquier forma (por ejemplo, cuando ayudas a cocinar o a hornear)
- después de ir al baño
- después de sonarte la nariz o toser
- después de tocar mascotas o animales
- después de jugar al aire libre
- después de visitar a un familiar o amigo enfermo

Bueno ahora ya tienes el cuándo y por qué debes lavarte las manos. Pero ¿sabías que hay mucha gente que no sabe lavarse **correctamente** las manos? La próxima vez que vayas al baño, recuerda estos prácticos consejos:

1. Cuando te laves las manos usa agua tibia. El agua tibia es la mejor para acabar con los gérmenes. Pero ten cuidado en no quemarte con agua demasiado caliente.
2. Usa cualquier jabón que te guste. Algunos jabones vienen en formas y colores geniales o huelen muy bien, pero cualquiera que te haga frotar es el tipo que debes usar. Está bien usar jabones antibacteriales, pero no son necesarios para eliminar los gérmenes.
3. Enjabónate bien con espuma en ambos lados de la mano, las muñecas y entre los dedos. No olvides lavarte alrededor de las uñas -el escondite favorito de los gérmenes en los dedos. Deberías lavarte durante unos 10 ó 15 segundos. Casi lo que tardas en cantar un estribillo de una canción de cabo a rabo, así que ¡canta mientras frotas!
4. Enjuaga te y sécate bien con una toalla limpia.

Actualizado y revisado por: [Mary L. Gavin, MD](#)

Fecha de revisión: agosto de 2007

De http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sano/wash_hands_esp.html