

# El lavado de manos: Una actividad en familia para mantener a los niños y adultos sanos



**El lavado de manos es una manera fácil, barata y eficaz de prevenir la propagación de gérmenes y mantener sanas a las personas.**

Para los niños, lavarse las manos puede ser una actividad divertida y entretenida. Es lo suficientemente simple de entender incluso para los niños pequeños. El lavado de manos les da a los niños y adultos la posibilidad de asumir un rol activo en su propia salud. Una vez que los niños aprenden a lavarse las manos de manera adecuada, ellos pueden —y a menudo lo hacen— mostrarles a sus padres y hermanos cómo hacerlo, y alentarlos a que también se las laven.

Los padres pueden ayudar a mantener sana a su familia al hacer lo siguiente:

- Enseñar una buena técnica de lavado de manos
- Recordarles a los niños que se laven las manos
- Lavarse sus propias manos junto a los niños

## Mejora la salud

- Educar a la comunidad sobre cómo lavarse las manos hace lo siguiente:
  - » Reduce un 31 % la cantidad de personas que se enferman de diarrea
  - » Reduce un 58 % los casos de enfermedad diarreica en las personas con el sistema inmunitario debilitado
  - » Reduce un 21 % los casos de enfermedades respiratorias —como los resfriados— en la población en general

## Ahorra tiempo y dinero

- El lavado de manos es una de las mejores maneras de evitar enfermarse y transmitir afecciones a los demás.
- Reducir los casos de enfermedades aumenta la productividad debido a lo siguiente:
  - » Se pasa menos tiempo en el consultorio del médico
  - » Se pasa más tiempo en el trabajo o la escuela



## Ayuda a las familias a estar sanas

Los niños que aprenden a lavarse las manos en la escuela llevan ese conocimiento a la casa, a sus padres y hermanos. Esto puede ayudar a los miembros de la familia a enfermarse con menos frecuencia y a perder menos días de trabajo y escuela.

*A pesar de que la importancia del lavado de manos es ampliamente conocida, todavía hay cosas que se pueden mejorar. Un estudio reciente mostró que solo el 31 % de los hombres y el 65 % de las mujeres se laven las manos después de usar un baño público.*

**Para obtener información más detallada, visite [www.cdc.gov/handwashing/esp/index.html](http://www.cdc.gov/handwashing/esp/index.html).**

