



# Tu Farmacéutico de Atención Primaria te ayuda

## ¿SABES LO IMPORTANTE QUE ES LAVARTE LAS MANOS?

Un gesto sencillo que protege tu salud y la de los demás.

CLIC para más información

CLIC para ir a otras infografías



### ¿Con qué?



Con **agua y jabón**. Si no es posible, utiliza un desinfectante de manos con alcohol.

### ¿Por qué?



Es la medida más sencilla y eficaz para **reducir** el riesgo de **infecciones** y su propagación.



### ¿Cómo?



#### 5 sencillos pasos:

Mojar, enjabonar, frotar mínimo 20 segundos, enjuagar y secar.



### ¿Cuándo?



Siempre antes de **comer**, después de ir al **baño**, tras **toser**, al llegar a **casa...**

### ¿Alguna situación especial?



#### Si cuidas a personas vulnerables:

Extrema la higiene de manos. Los guantes no sustituyen el lavado de manos.

Ante cualquier duda, consulta a un farmacéutico u otro profesional sanitario

#### Para saber más:

- Mantente sano: ¡lávate las manos!. Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS).
- Consejos y recomendaciones para mantener una correcta higiene de tus manos. Consejo Andaluz de Colegios de Farmacéuticos (CACOF).

#### Atribuciones de imágenes:

- Imágenes by J. Barceló Vidal, C.Casal Llorente, C.Casado Reina y Flaticon.com (citación de autoría en "Clic para más información" de "Autoría y revisión"), resto imágenes by Genially (r)

Publicación: 05/2026. N° 045

Editado en Madrid por la Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria (SEFAP)  
ISSN 2952-1734

Para consultas o información sobre conflictos de intereses: [pacientes@sefap.org](mailto:pacientes@sefap.org)

Autores (en orden de trabajo realizado): R. Prieto Sánchez (CPC, SEFAP), C. Casal Llorente (CPC), M. Mateu García (CEI, SEFAP), J. Barceló Vidal (CEI, SEFAP)  
Revisión interna: C. Casado Reina (CPC, SEFAP)

Con la colaboración del Plan Nacional frente a la Resistencia a los Antibióticos (PRAN), proyecto coordinado por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) adscrita al Ministerio de Sanidad.





# ¿Cómo hay que lavarse las manos?

1. Mójate las manos con agua y aplica una cantidad de jabón suficiente en la palma de la mano.
2. Frótate las palmas de las manos entre sí.
3. Frótate la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos. Repite el procedimiento de izquierda a derecha.
4. Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados.
5. Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta agarrándote los dedos.
6. Frota con un movimiento rotatorio el pulgar con la palma de la mano opuesta y viceversa.
7. Frótate la punta de los dedos de la mano derecha con la palma opuesta.
8. Enjuágate las manos con agua.
9. Sécate las manos con una toalla de papel, si es posible.



El proceso completo del lavado de manos **debería durar alrededor de un minuto.**



# Información sobre la elaboración/diseño de la infografía:



## Autores:

**Raquel Prieto Sánchez** (Miembro del Comité Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad del País Vasco. Especialista en Farmacia Hospitalaria.

**Carmen Casal Llorente** (Miembro del Comité Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad de Santiago de Compostela.

**Mónica Susana Mateu García** (Miembro del Comité de Enfermedades Infecciosas, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad de Valencia. Especialista en Farmacia Industrial y Galénica.

**Jaime Barceló Vidal** (Miembro del Comité de Enfermedades Infecciosas, SEFAP): Grado en Farmacia. Universidad de Barcelona. Especialista en Farmacia Hospitalaria. Hospital del Mar.

**Revisión Interna: Cristina Casado Reina** (Coordinadora del Comité de Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por Universidad Complutense de Madrid. Farmacéutica Especialista en Farmacia Hospitalaria. Diplomada en Estadística en Ciencias de la Salud por la Universidad Autónoma de Barcelona.

**Con la colaboración del Plan Nacional frente la Resistencia a los Antibióticos (PRAN), proyecto coordinado por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) adscrita al Ministerio de Sanidad.**

## Bibliografía:

- Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS). Día mundial de la higiene de manos 2020: salvar vidas está en tus manos [Internet]. Madrid: AEMPS; 2020 [citado 2026 mar 12]. Disponible en: <https://www.aemps.gob.es/informa/dia-mundial-de-la-higiene-de-manos-2020-salvar-vidas-esta-en-tus-manos/>
- Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CACOF). Folleto higiene de manos: agua y jabón [Internet]. Sevilla: CACOF; [citado 2026 mar 12]. Disponible en: <https://www.cacof.es/download/folleto-higiene-manos-agua-y-jabon/>

## Atribución de imágenes:

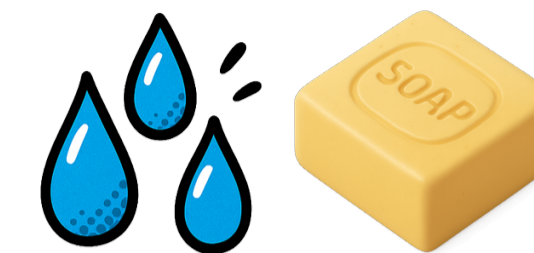
- "Mano microorganismos y suciedad" by Jaime Barceló Vidal (creada con IA "ChatGPT-4, OpenAI" bajo supervisión humana) ; "Lavado Manos" by Carmen Casal Llorente (creada con IA "ChatGPT-5.3, OpenAI" bajo supervisión humana); "Un minuto" by Cristina Casado Reina (creada con IA "ChatGPT-5.3, OpenAI" bajo supervisión humana); Bacterias by Lapiyee-Flaticon; Lavarse las manos 1 y 2 by Justicon-Flaticon. El resto de imágenes son recursos de Genially.

## Conflictos de intereses y ficha legal:

- Esta infografía dispone de una ficha legal relacionada con su elaboración. Incluye información ampliada sobre las fuentes, atribución de imágenes, derechos de autor, licencia de autor de la infografía, conflictos de intereses de los autores y de SEFAP y de las sociedades científicas colaboradoras.
- Para consultas sobre estos temas escriba a: [pacientes@sefap.org](mailto:pacientes@sefap.org)

# ¿Cuándo deberías lavarte las manos?

Deberías realizar un lavado correcto aunque las manos no estén visiblemente sucias o contaminadas:



**SIEMPRE** que tengas las manos sucias y al llegar a casa.  
en brotes de gripe o covid-19.  
en casos de gastroenteritis.  
si convives con personas vulnerables.

**ANTES DE** de comer.

**ANTES Y DESPUÉS DE** atender a enfermos o estar en contacto con el entorno del paciente y tratar heridas o cortes.

**ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE** manipular alimentos.

**DESPUÉS DE** toser, estornudar o sonarse la nariz.  
ir al baño o cambiar un pañal.  
tocar un animal o realizar tareas de limpieza de animales y/o sus espacios.  
tocar la basura o superficies sucias.  
usar transporte público.  
tocar monedas o billetes.  
visitar un hospital o centro de salud.

**Si estás enfermo, lávate las manos con más frecuencia.**





# ¿Con qué debo lavarme las manos?



## Con agua y jabón:

**Jabones y geles que no lleven antisépticos:** son los más adecuados para realizar una correcta higiene de manos. Son detergentes capaces de eliminar la suciedad de las manos y además captar a los microbios y eliminarlos al realizar el aclarado.

## Si no tienes agua y jabón, puedes usar productos para higiene de manos, que son las "soluciones hidroalcohólicas":

**Soluciones y geles hidroalcohólicos:** contienen entre un 60% y un 90% de alcohol. Son muy eficaces contra muchos tipos de bacterias y virus, incluso contra aquellos que son resistentes a otros tratamientos.


Pueden ser de utilidad en situaciones en las que no puedas realizar un lavado con agua y jabón, pero hay que tener en cuenta una serie de peculiaridades:

- Debes aplicarlos con las manos secas.
- Frota tus manos con gel durante al menos 20 segundos.
- No los uses si:
  - tienes las manos muy sucias o con restos orgánicos.
  - después de estar en contacto con personas con diarrea.
    - En estos casos, deberías lavarte siempre con agua y jabón.



## ¿En alguna situación especial?

### Si eres cuidador de otra persona, ¿qué deberías tener en cuenta?

Una higiene correcta de manos es fundamental para proteger a las personas más vulnerables, como los mayores, las personas con las defensas bajas y los bebés, porque su sistema inmunitario es más débil. 

Si cuidas a una persona con estas condiciones, te recomendamos:

- Lávate las manos con frecuencia. Siempre, antes y después de cada cuidado.
- Sécate las manos con una toalla o con papel desechable.
- Si estás enfermo, lávate las manos con más frecuencia y usa mascarilla.

### Recomendaciones para el uso adecuado de guantes:

Se pueden utilizar durante el aseo del paciente y al manipular materiales o residuos que hayan estado en contacto con él.

El uso de guantes puede generar una falsa sensación de seguridad, aunque los uses necesitas limpiarte las manos.

Tras cada actividad en la que uses guantes, quítate los, deséchalos y lávate las manos. Los guantes pueden contener gérmenes.



+ info

CLIC para ir a  
otras infografías

Al hacer clic en el botón de "**+ info**", accederás a otra infografía (o folleto) que hemos elaborado desde SEFAP y que contienen información sobre el aspecto del que estamos hablando en ese punto.



## ¿Por qué es importante lavarse las manos?

Las manos son una de las principales vías de transmisión de gérmenes, ya que pueden transportar gran cantidad de bacterias, virus y hongos.

Lavarse bien las manos ayuda a prevenir infecciones. Al eliminar la suciedad, se eliminan también los microbios y con ello se reduce su propagación.

Las manos sucias favorecen el contagio de infecciones como gastroenteritis, conjuntivitis y resfriados o gripe. Y si tienes una herida abierta, se te puede infectar.

El lavado de manos forma parte de las recomendaciones en la **lucha contra la resistencia antimicrobiana**.

**Acostúmbrate a lavarte las manos antes y después de manipular objetos cotidianos que pueden acumular bacterias, tales como:**

- Monedas y billetes.
- Teléfono móvil y teclado de ordenador.
- Interruptor de luz, pomos de puertas, tiradores y sujeción del transporte público.
- Escaleras mecánicas, carro de la compra y cajero automático.
- Inodoro y toallas de baño (hay que cambiarlas cada 3 ó 4 días o utilizar desechables).



CLIC para  
más información



Este cuadro informa sobre la existencia de información ampliada.

Concretamente, **al hacer clic en los círculos parpadeantes** que hay a lo largo de la infografía, **se abrirá información ampliada** del punto en concreto en el que nos encontremos: explicaciones, vínculos a otras fuentes...