



NOTA DE PRENSA

Día Mundial del Lavado de Manos

Las enfermeras recuerdan que un correcto lavado de manos previene hasta la mitad de las enfermedades infecciosas más comunes

- **Un correcto lavado de manos previene casi el 50% de las enfermedades infecciosas más comunes. Esta práctica, tan sencilla como común, es una de las medidas más importantes, económicas y efectivas para evitar enfermedades como la diarrea o infecciones respiratorias agudas, además de frenar la resistencia antimicrobiana.**
- **“Es esencial educar a la población sobre una técnica tan simple como es el lavado de manos, un hábito básico de higiene y salud pública que tiene un impacto fundamental en nuestra salud y en la de quienes nos rodean. Las enfermeras tenemos un rol fundamental en esto, como agentes de salud somos las encargadas de formar a la población para que sean conscientes de que la prevención es fundamental y que esta práctica básica de tan solo 60 segundos salva muchas vidas. Queremos seguir concienciando de la importancia de realizar gestos tan pequeños como este, que tienen un impacto positivo en la salud de la población”, explica Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería.**

Madrid, 14 de octubre de 2025.- El Consejo General de Enfermería (CGE), con motivo del Día Mundial del Lavado de Manos, que se conmemora cada 15 de octubre, recuerda la importancia de realizar un correcto lavado de manos como primera medida preventiva frente a infecciones y enfermedades más comunes.

Tal y como indican la Organización Mundial de la Salud (OMS) e instituciones como Unicef, una buena higiene de manos previene entre el 30% y el 50% de las enfermedades infecciosas. Esta práctica, tan sencilla como común -y de tan solo 60 segundos de duración- es una de las medidas más importantes y efectivas para evitar enfermedades como la diarrea o infecciones respiratorias agudas, además de frenar la resistencia antimicrobiana. Esta técnica elimina la suciedad, los gérmenes y otros

agentes patógenos que pueden causar enfermedades comunes que pueden derivar en graves problemas de salud.

“Es esencial educar a la población sobre una técnica tan simple como es el lavado de manos, un hábito básico de higiene y salud pública que tiene un impacto fundamental en nuestra salud y en la de quienes nos rodean. Las enfermeras tenemos un rol fundamental en esto, como agentes de salud somos las encargadas de formar a la población para que sean conscientes de que la prevención es fundamental y que esta práctica básica de tan solo 60 segundos salva muchas vidas. Queremos seguir concienciando de la importancia de realizar gestos tan pequeños como este, que tienen un impacto positivo en la salud de la población”, explica Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería.

Prevención

El lavado de manos es un proceso sencillo que no tiene una duración mayor de 60 segundos. Es conveniente realizarlo antes y después de las comidas, de manipular alimentos, de acudir al baño, tras toser, estornudar o sonarse la nariz, tocar la basura y también antes y después de estar en contacto directo con una persona enferma. Además, es una medida esencial para el control de la resistencia antimicrobiana. Previene infecciones, reduce el uso innecesario de antibióticos y complementa las políticas de uso racional de antimicrobianos. La OMS incluso la categoriza como uno de los pilares del Plan Mundial para Combatir la Resistencia a los Antimicrobianos, dentro del concepto de “Prevención y control de infecciones”.

“Cerca del 80% de las infecciones comunes se transmiten a través de las manos y lavárselas correctamente puede reducir a la mitad la probabilidad de contagio de enfermedades infecciosas tales como resfriados, gripe, COVID-19, gastroenteritis o conjuntivitis, entre otras. El gesto de lavarse las manos, reforzado globalmente durante la pandemia de COVID-19 debe mantenerse de forma habitual y sostenida, pues la evidencia científica confirma que es clave para evitar la transmisión de microorganismos multirresistentes, uno de los principales desafíos actuales para la salud pública. Lavarse las manos frecuentemente puede llegar a prevenir cerca del 30% de las enfermedades diarreicas y el 20% de las infecciones respiratorias en la población general”, explica Susana Montenegro, enfermera del Instituto de Investigación Enfermera del CGE.

Educación para la salud

Las enfermeras, como agentes de la salud tienen un rol fundamental en la educación para la salud de la población. A través de programas de refuerzo insisten en la realización de una correcta técnica de lavado, que debe ser reforzada por profesionales, pacientes y familiares. Además, también recuerdan que el acceso a instalaciones básicas de higiene

personal es muy limitado todavía en determinadas poblaciones, donde los recursos son escasos y el acceso a agua potable inexistente, en muchos casos.

“Las enfermeras tratamos de educar en un correcto lavado de manos través de talleres demostrativos en escuelas, consultas y hospitales. También mediante el ejemplo, es decir, realizando la técnica frente a pacientes y familiares y animando a imitar nuestras acciones, también elaboramos infografías, campañas de concienciación y distintas actividades interactivas en función del grupo para concienciar de que el lavado de manos y la higiene son claves para salvar vidas”, concluye la enfermera.

Campaña de concienciación

Lavarse las manos salva vidas. Por ello, el Consejo General de Enfermería ha iniciado una campaña en redes sociales, con el hashtag #LavarseLasManosSalvaVidas, para concienciar de la importancia de esta práctica para prevenir las enfermedades infecciosas más comunes. Accede al material en este [enlace](#).

Recuerda, para un correcto lavado de manos, sigue estos pasos:

1. **Mójate las manos** con agua limpia, templada o fría.
2. **Aplica jabón** suficiente para cubrir todas las superficies.
3. **Frota las manos** palma con palma.
4. **Palma derecha sobre dorso izquierdo** y viceversa.
5. **Entrelaza los dedos** para limpiar entre ellos.
6. **Frota los pulgares** con movimientos de rotación.
7. **Frota las puntas de los dedos** contra la palma para limpiar las uñas.
8. **Enjuaga bien** con agua limpia.
9. **Sécate con una toalla limpia** o desechable.
10. **Cierra el grifo** usando la toalla si es posible.
11. **Realiza este proceso durante 40-60 segundos.**