

# Salud aconseja a la población en general el lavado adecuado y frecuente de manos frente al uso de guantes

Utilizarlos de forma incorrecta puede aumentar el riesgo frente al COVID-19

Viernes, 22 de mayo de 2020

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN/NOPLOI) recuerda que el lavado frecuente y adecuado de manos, con agua y jabón o gel hidroalcohólico, “es una de las medidas de prevención fundamentales frente al COVID-19 y resulta más eficaz para la población general, en las actividades cotidianas, que el uso de guantes”.




El empleo de estos accesorios puede generar una sensación de falsa protección y suponer un riesgo mayor al que se quiere evitar. Entre otras razones porque, cuando se usan guantes de forma habitual y por un tiempo continuado, suele provocar la disminución del lavado de manos. Además, añaden, “los guantes pueden contaminarse al igual que las manos y provocar una infección, si nos tocamos la cara, otros objetos o cualquier superficie”. Y, por otro lado, también hay que tener en cuenta, resaltan “que algunos productos de limpieza que se usan para desinfectarlos pueden erosionarlos”.


De esta forma, el ISPLN se hace eco de las recomendaciones publicadas por el Ministerio de Sanidad sobre esta materia. También, recuerdan, “que quitarse los guantes sin contaminarse requiere de una técnica específica, que se debe seguir paso a paso. Es importante lavarse las manos antes de ponérselos y después de quitárselos”.

La excepción sobre la necesidad de su empleo, según exponen, “son aquellas actividades laborales en las que se incluyan dentro de los equipos de protección que se consideren adecuados al nivel de riesgo”. Sobre este tema, concluyen “se puede consultar al servicio de prevención de riesgos laborales correspondiente o al

## ¿Debo utilizar guantes cuando salgo a la calle para protegerme del coronavirus?

**NO**, cuando salimos a la calle, la limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el uso de guantes, porque:

- ✓ Utilizar guantes durante mucho tiempo hace que se ensucien y puedan contaminarse. 
- ✓ Te puedes infectar si te tocas la cara con unos guantes que estén contaminados. 
- ✓ Quitarse los guantes sin contaminarse las manos no es sencillo, requiere de una técnica específica. Se recomienda el lavado de manos después de su uso. 

**SÍ**, es conveniente usar guantes de usar y tirar en los comercios para elegir frutas y verduras como se venía haciendo hasta ahora. 

En el ámbito laboral se deberán seguir las recomendaciones específicas de Salud laboral

Un uso incorrecto de los guantes puede generar una sensación de falsa protección y poner en mayor riesgo de infección a quien los lleva, contribuyendo así a la transmisión.

26 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:  
www.msbs.gob.es | www.ispn.navarra.es  
@sanidadgob | @salud\_na

Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua  
Departamento de Salud  
Osasun Departamentua

#ESTE  
VIRUS  
LO  
PÁRAMOS  
UNIDOS

GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE SANIDAD

Un uso incorrecto de los guantes puede genera una sensación de falsa protección.

Servicio de Salud Laboral del propio ISPLN”.

### **Guantes de un único uso**

El empleo de guantes de usar y tirar está recomendado, por ejemplo, en los comercios para elegir frutas y verduras, como se venía haciendo hasta ahora. O, también, según las indicaciones del ISPLN, al extraer dinero de los cajeros automáticos.

Si un establecimiento obliga a utilizar guantes de un único uso en su interior, es necesario lavarse las manos antes y después de ponérselos, y emplearlos únicamente dentro del establecimiento. Al salir se recomienda quitarlos y depositarlos en un contenedor específico, colocado para ellos en el propio establecimiento o en el contenedor de restos de la basura.

El citado instituto recuerda e insiste “en la importancia del lavado adecuado y frecuente de manos en la población para hacer frente al COVID-19, junto a otras medidas como quedarse en casa y llamar al centro de salud si se tienen síntomas (fiebre, síntomas respiratorios...); o mantener la distancia de seguridad, de 2 metros, entre personas”.

### **Cómo lavarse las manos**

Según las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), para lavarse las manos de forma correcta, en el caso de utilizar agua y jabón, se recomienda:

- Mojarse las manos y depositar el jabón en las palmas, en una cantidad suficiente.
- Frotarse las palmas entre sí.
- Entrelazar los dedos, frotándose las manos.
- Frotar el dorso de los dedos y alrededor de los pulgares, en este caso con un movimiento de rotación.
- Frotar también la punta de los dedos.
- Enjuagarse las manos.
- Secarse con una toalla desechable, que se utilizará para cerrar el grifo.

## Kalera ateratzen naizenean eskularruak jantzi behar ditut koronabirusetik babesteko?



**EZ**, kalera ateratzen garenean eskuak sarri eta ongi garbitzea eskularruak erabiltzea baino eraginkorragoa da, arrazoi hauengatik:



✓ Eskularruak luzaroan erabiliz gero zikintzen dira eta kutsatu egin daitezke



✓ Kutsatuta dauden eskularruekin aurpegia ukituz gero kutsatu egin zaitezke



✓ Ez da erraza eskularruak kentzea norbera kutsatu gabe, teknika berezi bat behar da. Eskularruak erabili ondoren eskuak garbitzea gomendatzen da.



**BAI**, komeni da erabili eta botatzeko eskularruak erabiltzea dendetan, orain arte bezala, fruta eta barazkiak aukeratzeko.



Lanean, berriz, Laneko Osasunaren gomendio espezifikoak bete beharko dira.

**Eskularruak galzki erabiltzeak gezurrezko babes sentazioa eman dezake, eta jantzita dituen kutsatzeko eta, beraz, birusa kutsatzeko arrisku handiagoa ekarri**

2020ko martxoaren 26a  
Informazioa izateko, buruzko informazioa jarri  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es) | [www.lsgpe.navarra.es](http://www.lsgpe.navarra.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob) | [@salud\\_na](https://twitter.com/salud_na)

 **Gobierno de Navarra**  
Nafarroako Gobernua  
Departamentu de Salud  
Osasun Departamentua

 **ESTE**  
VELE  
**LO**  
**PARAMOS**  
**UNIDOS**

 **GOBIERNO DE ESPAÑA**  
GOVERNULU DE SPAINIA