



# PÍLDORA INFORMATIVA

27 • MARZO 2020



## Evita tocarte la cara

---

Todos los días realizamos múltiples gestos espontáneos de auto-toque facial, principalmente en situaciones estresantes. Se ha llegado a observar en diferentes estudios hasta un promedio de 23 veces por hora.

Es importante que observemos nuestros hábitos y busquemos fórmulas alternativas. Observemos en qué situaciones hacemos este gesto y con qué mano lo hacemos normalmente.

Alternativa muy útil: Usar la mano no dominante para los objetos (picaportes, teclados,..) y superficies (transporte, ascensores, pasamanos,..) porque es menos probable que sea la mano que usamos para tocarnos la cara. Esta recomendación ha sido útil en otras epidemias y otros países.

*Es un consejo del*



EXCMO. COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA  
DE CÁDIZ

---

## FUENTES

---

Organización Mundial de la  
Salud

Ministerio de Sanidad.  
Gobierno de España

Consejo General de Enfermería