

## ¿Por qué es importante lavarse las manos?

Lavarse las manos es una de las **medidas más importantes para prevenir la propagación de enfermedades**. Una correcta higiene de las manos puede evitar que usted se enferme y también puede interrumpir la transmisión de infecciones virales, bacterianas y parasitarias a otras personas.

Gran parte de las infecciones comunes, como resfriados, gripes, intoxicaciones alimentarias, hepatitis A, parasitosis intestinales y muchas otras, suelen transmitirse a través de **manos contaminadas**. Incluso las infecciones respiratorias, que normalmente se transmiten por la tos, los estornudos o las gotículas expulsadas al hablar, también pueden propagarse por el contacto con manos contaminadas con secreciones de las vías respiratorias.

Por lo tanto, **no es una exageración decir que el simple hábito de lavarse las manos con regularidad puede salvar vidas**, protegiendo no solo a usted mismo, sino también a las personas con las que convive.

### ¿Por qué las manos pueden transmitir enfermedades?

Piénselo bien: ¿qué parte del cuerpo utiliza para cubrirse la boca al toser o estornudar? ¿Y qué parte usa con más frecuencia para limpiarse cuando le gotea la nariz? ¿Qué parte del cuerpo emplea para limpiarse después de evacuar? ¿Y para tirar de la cadena?

Cuando baja unas escaleras en un lugar público, ¿con qué se apoya en el pasamanos? ¿Y para abrir puertas o manipular dinero? ¿Qué usa para mantenerse en pie cuando el metro o el autobús están llenos? ¿Y para cambiar los pañales de su bebé?

Ahora reflexione: ¿con qué parte del cuerpo prepara los alimentos? ¿Con qué parte come? ¿Y con qué se toca los ojos o la nariz? ¿Con qué se cepilla los dientes o usa hilo dental? ¿Cuántas veces al día se lleva las manos a los labios?

### ¿Cómo transmiten enfermedades las manos?

Existen innumerables formas en las que una infección puede transmitirse de una persona a otra a través de las manos. **Virus, hongos, bacterias y parásitos** son microorganismos que pueden propagarse fácilmente con un simple apretón de manos.



A continuación, describimos tres situaciones cotidianas para mostrar cómo este tipo de contagio es muy común.

## Transmisión de gérmenes en la comunidad

Una persona en su escuela o trabajo está resfriada. Usa las manos para cubrirse la boca al estornudar y para limpiarse las secreciones nasales. Sin lavarse las manos, toca el ratón del ordenador, coge el teléfono, se apoya en la mesa y luego utiliza el pasamanos para bajar las escaleras. Los virus respiratorios presentes en sus manos contaminadas son transportados a todos los objetos que ha tocado a lo largo del día. El **virus de la gripe** depositado en estos objetos **puede sobrevivir durante varias horas**.



Más tarde, usted llega a la sala que esta persona utilizó. Usa el mismo teclado, habla por el mismo teléfono y se apoya en la misma mesa. De repente, siente una ligera picazón en los ojos y, de forma inocente, se los frota con la mano. En ese momento, **acaba de introducir el virus en su propio** cuerpo. Si se enferma o no dependerá de la virulencia del virus y de la eficacia de su sistema inmunológico para impedir su multiplicación. Lo cierto es que existe una gran probabilidad de que enferme sin haber tenido contacto directo con la persona contagiada.

Si la persona resfriada tuviera el hábito de lavarse las manos después de entrar en contacto con sus secreciones, **habría evitado contaminar los objetos** de uso común. Por otro lado, si usted se lavara las manos antes de tocárselos ojos o la boca, probablemente **no se habría contagiado**.

## Transmisión de gérmenes durante la preparación de alimentos

Una persona que trabaja en la cocina de un bar o restaurante siente la necesidad de evacuar durante su jornada. En un solo gramo de heces hay **más de un billón de microorganismos**. Incluso si la persona tiene cuidado al limpiarse con papel higiénico, el simple hecho de accionar la cisterna hace que **miles de gérmenes se dispersen por el aire**. En un baño, prácticamente todo alrededor del inodoro está contaminado. Ir al baño y **no lavarse las manos** es casi garantía de salir con las manos contaminadas por gérmenes fecales.



Si el cocinero no se lava las manos, **cualquier alimento que prepare a partir de ese momento quedará contaminado** y podrá transmitir infecciones a los clientes del restaurante, especialmente si se trata de alimentos crudos. Si además el cocinero está infectado por alguna enfermedad, la situación es aún más grave. Tras defecar, sus manos pueden contener **grandes cantidades de huevos de parásitos, virus causantes de gastroenteritis, virus de la hepatitis A o bacterias que provocan diarrea**.

## ¿Cuándo se deben lavar las manos?

- Antes y después de preparar alimentos.
- Antes de comenzar a comer.
- Antes de tratar cualquier herida o lesión.
- Después de ir al baño.
- Después de estrechar la mano de otra persona.
- Después de tener contacto con animales.
- Antes y después de tener contacto con una persona enferma.
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño.
- Después de sonarse la nariz, toser, estornudar o entrar en contacto con cualquier tipo de secreción corporal.
- Después de manipular basura.
- Siempre que las manos estén visiblemente sucias.



También debe lavarse las manos **después de tocar superficies de uso público**, como pasamanos, transporte público o dinero.

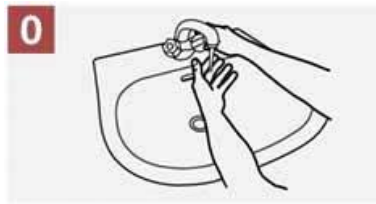
Mientras no tenga acceso a agua o a alcohol en gel, **evite llevarse las manos a la boca, la nariz o los ojos**. Mientras el germen permanezca en la superficie de la piel, **no le hará daño**. Nuestra piel actúa como una especie de armadura contra los microorganismos. El problema surge cuando nos llevamos la mano sucia a la boca o tocamos una herida, ya que **le damos a los gérmenes acceso al interior del cuerpo**.

## ¿Cómo lavarse correctamente las manos?

Para eliminar de forma eficaz los gérmenes presentes en las manos, el proceso de higiene debe seguir algunos pasos. **No basta con lavarse solo con agua**, es necesario usar jabón. El jabón en barra es aceptable, pero la **forma líquida es preferible**.

El lavado de manos debe durar al menos **30 a 40 segundos**. Los estudios muestran que, si se tarda menos de 10 segundos, **una gran cantidad de gérmenes sigue viva**. Y si el lavado dura menos de 5 segundos, el efecto es prácticamente **nulo**, como si no se hubieran lavado las manos en absoluto.

A continuación, mostramos la forma más adecuada de lavarse las manos y eliminar cualquier germen que pueda causarle alguna enfermedad:



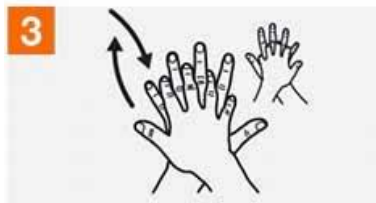
Moja las manos.



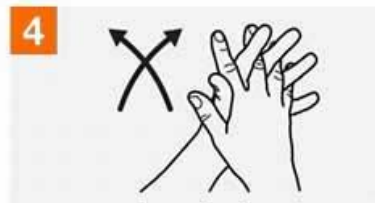
Aplica el jabón en cantidad suficiente para cubrir toda la mano.



Frota una palma contra la otra.



Palma derecha sobre el dorso izquierdo con los dedos entrelazados. Después, invierte.



Palma contra palma con dedos entrelazados.



Frota el dorso de los dedos, un contra el otro.



Frota el pulgar de cada mano de forma rotacional



Frota las palmas de las manos con las puntas de los dedos en forma circular.



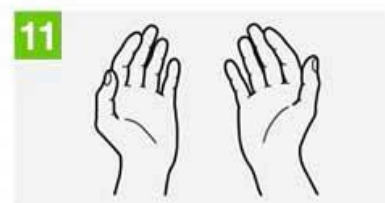
Enjuaga las manos con agua.



Seca bien las manos.



Usa una toalla de papel para cerrar el grifo.



Tus manos están limpias y seguras.

**Fuente: Organización mundial de la salud.**

## ¿Qué es mejor: jabón común o jabón antibacteriano?

Aunque la publicidad refuerza la creencia de que los jabones antimicrobianos o antibacterianos son más eficaces, lo cierto es que **no son superiores al jabón común** y, en algunos casos, incluso pueden resultar perjudiciales.

A diferencia de los jabones antimicrobianos, cuyo objetivo es **matar los gérmenes**, el **jabón común actúa eliminando físicamente los microorganismos**, facilitando su remoción al enjuagar las manos con agua.

A continuación, se enumeran las razones por las cuales se debe preferir el **jabón común** en lugar de los jabones antibacterianos o antimicrobianos:

- **Los estudios muestran que los jabones antibacterianos no son más eficaces que los jabones comunes** para prevenir enfermedades.
- El **jabón común es más económico**.
- El uso extendido de jabones antibacterianos puede **favorecer la aparición de bacterias resistentes**.
- Estudios en animales indican que el **triclosán**, principio activo presente en muchos jabones antibacterianos, puede causar problemas de salud como **alteraciones en la tiroides, infertilidad, pubertad precoz y otras disfunciones endocrinas**.
- **Niños expuestos frecuentemente al triclosán** presentan un mayor riesgo de desarrollar **alergias**, como rinitis alérgica, alergia al polen o al cacahuete.
- Los jabones antibacterianos son **más perjudiciales para el medio ambiente** que los jabones comunes.

## ¿Qué es mejor: jabón común o alcohol en gel?

Muchas personas prefieren el alcohol en gel frente al lavado con agua y jabón por los siguientes motivos:

- Es **tan eficaz como el lavado de manos** para eliminar la mayoría de los gérmenes.
- **No es más agresivo para la piel** que los jabones comunes.
- Mientras que el lavado adecuado de manos lleva entre **30 y 40 segundos**, el alcohol en gel **actúa en unos 20 segundos**, que es el tiempo que tarda en secarse completamente.
- **No requiere enjuague**.
- Se puede **llevar fácilmente en el bolso**, estando disponible en cualquier momento.

Sin embargo, cuando las manos están **visiblemente sucias o grasientas**, debe **priorizarse el lavado con agua y jabón**. También es importante recordar que el alcohol en gel suele ser **más caro** que el jabón común.

Los profesionales de la salud pueden utilizar el **alcohol en gel** como **sustituto del lavado de manos**, siempre que las manos no estén visiblemente sucias. No obstante, deben tener en cuenta que **el alcohol en gel no es tan eficaz como el jabón** contra ciertas bacterias, como la *Clostridium difficile*, un microorganismo que representa una **causa importante de diarrea en pacientes hospitalizados**.

En casos de sospecha o confirmación de infección por *Clostridium difficile*, se recomienda **lavarse las manos con agua y jabón**, ya que esta bacteria forma esporas resistentes que **no son eliminadas eficazmente por el alcohol**.