



Esta es la medida más sencilla para esquivar resfriados y gripes

► 20 segundos son suficientes para prevenir gastroenteritis e infecciones respiratorias

M. Bariego. MADRID

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de detener la propagación de infecciones respiratorias y gastrointestinales. Pero, aunque la Covid-19 «supuso un antes y un después en la concienciación sobre la higiene de manos, con el tiempo hemos ido relajando alguna de esas conductas», asegura la doctora Carmen Román, especialista en Medicina Preventiva del Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, en Sevilla.

Además, recuerda, «no basta con lavarse las manos con frecuencia; hay que hacerlo correctamente. Es decir, durante al menos 20 segundos y siguiendo todos los pasos: mojar, enjabonarse, frotar, aclarar y secar» (con una toalla limpia o al aire).

Un lavado demasiado breve suele dejar zonas sin limpiar bien, lo que facilita la transmisión de virus y bacterias, por lo que es importante llegar a palmas, dorso, espacios interdigitales, puntas de

los dedos y uñas, sin olvidar los pulgares.

Pero no hace falta quemarse los dedos, la temperatura del agua no influye a la hora de eliminar bacterias y gérmenes. Así lo constató hace unos años un equipo de investigadores de la Universidad de Rutgers, en Estados Unidos, tras rociar las manos de 21 participantes con una bacteria inofensiva en un periodo de medio año y pedirles que se lavaran las manos a 15, 26 o 37 grados. El estudio, en el que también se concluía que 10 segundos de lavado eran suficientes (los expertos siguen recomendando 20), fue publicado en la revista «Journal of Food Protection».

De modo que la temperatura del agua ya no es excusa. Ahora bien, como puntualiza la doctora Román, «se recomienda evitar el uso de agua caliente, ya que esta puede alterar la capa lipídica protectora de la piel, favorecer la sequedad e irritación cutánea y hacer la piel más vulnerable a lesiones y dermatitis».

Respecto a quienes han de tener

especial cuidado con la higiene de manos, la especialista recuerda que, aunque la higiene de manos es importante para toda la población, existen grupos en los que resulta especialmente crítica porque tienen un mayor riesgo de adquirir infecciones o sufrir complicaciones si estas se produce.

Así, mientras en los niños es importante debido al estrecho contacto entre compañeros y a que aún están adquiriendo hábitos de higiene, en personas mayores esta medida es crucial porque suelen presentar una mayor vulnerabilidad frente a las infecciones. En el caso de pacientes inmunodeprimidos, como aquellos con cáncer, trasplantes o enfermedades que afectan al sistema inmunitario, esta intervención preventiva no es baladí, «ya que una infección que en otras personas podría ser leve puede tener consecuencias más graves», hace hincapié la doctora. Otros de los grupos que no pueden olvidarse del lavado de manos son las personas con enfermedades crónicas, como diabetes, enfer-

15-37°

Un estudio constató que la temperatura del agua no influye al eliminar bacterias y gérmenes

10 o 20

Aunque 10 segundos bastan según un estudio, los expertos aconsejan que dure al menos 20

La higiene de manos evita la transmisión de microorganismos

medad pulmonar o insuficiencia renal, así como el personal sanitario y sociosanitario.

También tienen que prestar especial cuidado los cuidadores y familiares de personas dependientes o enfermas y los manipuladores de alimentos, ya que en el caso de estos últimos «una higiene de manos deficiente puede favorecer la aparición de brotes de enfermedades transmitidas por alimentos», recuerda Román.

Nuestras manos están en contacto constante con personas, objetos y superficies, de modo que son un vector de microorganismos. Por eso, en menores, una correcta higiene de manos permite prevenir principalmente las gastroenteritis y las infecciones respiratorias, que son dos de las causas más frecuentes de enfermedad y absentismo escolar, tal y como explica la doctora Román.

«En los adultos –prosigue– ocurre algo similar: el lavado de manos ayuda a reducir especialmente los resfriados, la gripe y las infecciones gastrointestinales».

«Además, en el ámbito sanitario constituye una herramienta fundamental para evitar la transmisión de microorganismos y proteger a los pacientes más vulnerables. Por eso insistimos en que se trata de una medida sencilla, económica y con un enorme impacto en la salud pública», añade.

Respecto a qué es mejor si lavarse las manos con agua y jabón o usar desinfectante, ambos eliminan los gérmenes, pero hay diferencias. «Siempre que exista suciedad visible en las manos, deberá realizarse un lavado con agua y jabón, ya que constituye la técnica de elección para eliminar eficazmente la materia orgánica y la contaminación visible. Cuando las manos no presenten suciedad visible, la fricción con solución hidroalcohólica o antiséptico para manos es una excelente opción, al ser un método rápido, eficaz y bien tolerado para la higiene de manos», detalla la especialista en Medicina Preventiva.

¿Cuándo?

Y aunque parezca obvio, hay que lavarse las manos antes y después de comer o preparar alimentos, después de ir al baño, tras sonarse la nariz, toser o estornudar, después de tocar superficies en lugares públicos, después de estar en contacto con animales o sus desechos, así como antes y después de cambiar pañales o ayudar a un niño a ir al baño. También es importante lavarse las manos después de tocar la basura y al entrar en casa. En definitiva, siempre que se pueda y haciéndolo bien.

MAGNIFIC

