La consulta de

José Baena

Médico de Urgencias de Hospital Perpetuo Socorro

Diariamente tocamos multitud de objetos y personas, con lo que se transmiten a nuestras manos millones de microbios. Una buena higiene es la forma más sencilla y eficaz para evitar la propagación de las infecciones, ya que las manos son una de las principales vías para el contagio de gérmenes.

«Un buen lavado de manos evita infecciones»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



El doctor José Baena explica la importancia de lavarse las manos. C7

— ¿Es importante la higiene de manos?

— Sí, es la forma más sencilla y eficaz para evitar la propagación de las infecciones ya que las manos constituyen una de las principales vías para el contagio de gérmenes. Por ello mantener una adecuada higiene puede bajar el riesgo de enfermar hasta un 90%. Para darle importancia a este gesto, Unicef declaró el 15 de octubre como el Día Internacional de Lavarse las Manos a fin de concienciar sobre su relevancia.

— ¿Por qué?

— Diariamente tocamos multitud de objetos y personas, con lo que se transmiten a nuestras manos millones de microbios. Algunos de estos gérmenes son inofensivos pero otros pueden provocar enfermedades al entrar en contacto con nosotros mismos o al hacerlo con otra persona, por ejemplo al palparnos mucosas como la de los ojos, la boca, la nariz o cualquier pequeña herida.

— ¿Sólo es necesaria cuando hay un enfermo en nuestro entorno?

— Se trata de una situación en la que tener especial cuidado pero no es la única. Es cierto que en los hospitales, por ejemplo, es fundamental mantener las manos perfectamente limpias y desinfectadas y en aquellos lugares en los que hay personas con enfermedades contagiosas o inmunodeprimidos, pero los gérmenes pueden encontrarse en cualquier lugar, por lo que la higiene de manos debe ser una práctica constante en cualquier entorno.

— ¿Qué enfermedades pueden contagiarse a través de las manos?

— Infecciones respiratorias agudas como la gripe, neumonía, catarro o resfriado común, multitud de afecciones cutáneas, oculares como la conjuntivitis y otras como la hepatitis. También es habitual el contagio por esta vía de algunos tipos de meningitis, diarrea o parásitos intestinales.

— ¿Cómo se realiza correctamente?

— Un correcto lavado es más que un enjuague con agua y jabón, que no resulta tan eficaz. En primer lugar hay que mojar las manos con agua tibia y enjabonarlas hasta hacer espuma por toda la superficie de las manos incluyendo las muñecas, palmas, dorso, entre los dedos y el borde de las uñas. Este proceso debe durar entre 40 y 60 segundos, tras los cuales es el momento de enjuagarlas con un buen aclarado que arrastre la suciedad. Para terminar hay que secarlas bien para que no quede nada de humedad. Si el secado se realiza con una toalla de tela debe ser cambiada con frecuencia para que no acumule gérmenes y el proceso no haya sido inútil.

— ¿Cuántas veces y cuánto tiempo debe durar?

— No hay una cifra exacta pero si un cálculo aproximado. Las personas sanas deben hacerlo antes de cada comida y después de manipular productos que generen suciedad, en general en lo referente a la higiene del baño. Esto supondría una media de 7 a 8 veces al día. Si la persona trabaja con focos de infección o en manipulación de alimentos la frecuencia debe ser mayor. Si se usan preparaciones a base de alcohol, además de eliminar mayor número de gérmenes es suficiente con medio minuto y es bien tolerado por la piel aunque no tan eficaz si hay mucha suciedad o grasa.

Situaciones de riesgo

Hay circunstancias en las que existe un mayor riesgo de contagio y diseminación y el lavado de manos constituye una medida básica para prevenirlo. Entre las mismas se encuentra el contacto con enfermos o bebés; antes y después de ir al baño o manipular alimentos; al curar heridas; tras manejar basura; cambiar pañales o tocar objetos que pasan por muchas manos como el dinero, picaportes o pasamanos. Tampoco debe dejar de hacerse tras sonarse la nariz, estornudar, estar con animales, ponernos o quitarnos las lentillas y al llegar a casa. Y es que el hogar no está exento de gérmenes por muy limpio que esté ya que si no se lavan bien las manos se pueden diseminar dichos gérmenes e infectar a toda la familia. Por ejemplo, el famoso virus de la gripe puede sobrevivir en la ropa hasta 12 horas, en superficies lisas 48 horas y en las manos puede permanecer hasta 10 minutos.

