

## Lavarse las manos puede ser la clave para la buena salud

Por Teddi Dineley Johnson

**¿** Quiere tener el control de su salud en sus propias manos? Pruebe a lavárselas. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), mantener las manos limpias es una de las medidas más importante que puede tomar para permanecer saludable y evitar propagar los gérmenes a los demás.

Los gérmenes se pueden adquirir cuando toca ciertas superficies como los botones de un ascensor o teclados y después se toca los ojos, la nariz o la boca antes de lavarse las manos. Según los CDC, ciertos virus y bacterias pueden vivir hasta dos horas o más en superficies como perillas de puertas y escritorios.

“Cuando se trata de prevenir infecciones, lo que debemos hacer es mantener a las bacterias y los virus alejados de los lugares donde pueden iniciar una infección, y esos lugares son nuestras membranas mucosas, como los ojos, la nariz y la boca”, comentó Michael Bell, MD, director adjunto para el control de infecciones en los CDC. “Lo que probablemente entre en contacto con los ojos, la nariz o la boca son los dedos; por lo tanto, nuestras propias manos son un importante mecanismo de transferencia de virus y bacterias.”



Piense en lo que ocurre cuando entra a un aeropuerto, una escuela o cualquier lugar público. Debe tocar cosas. Debe tocar el pasamano de la escalera mecánica, la manija del carrito de compras, la mesa de la cafetería. Todas esas cosas pueden estar sucias, pero si se lava las manos antes de tocarse la cara, de esa forma evita transmitir los gérmenes que pueden causar una infección.

Con respecto a la cantidad de veces que debe lavarse, no existe una cantidad mágica, pero siempre debe lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño, después de sonarse la nariz, después de toser o estornudar sobre las manos, después de manipular basura, antes y después de preparar alimentos, después de cambiar un pañal, después de tocar animales o excrementos de animales, antes y después de curar heridas o cortes, antes y después de tocar a una persona enferma o lastimada, y antes de ponerse o sacarse los lentes de contacto.

“Como regla general, si no se lava las manos al menos 10 veces al día, probablemente no se esté lavando las manos lo suficiente,” explicó Bell. “Si lo piensa, probablemente vaya al baño tres o cuatro veces al día, y posiblemente coma tres veces al día, y eso solo suma siete veces, y le puedo asegurar que las tres restantes se agregan muy rápidamente.”

Entonces arremánguese y tome un jabón. Lavarse las manos es realmente muy importante, no solo para no llevar gérmenes a los ojos, la nariz o la boca.

### Hora de hacer espuma

“Prácticamente hablando, puede demorar mucho tiempo lavándose las manos y hacerlo muy mal o puede hacerlo muy rápido y lavarse las manos cuidadosamente limpiando cada parte,” dijo Bell.

Si usa agua y jabón, mójese las manos con agua corriente — el agua caliente es mejor — y aplique el jabón. Frótese las manos entre sí, haga mucha espuma y refriegue toda la superficie. No olvide lavarse entre los dedos y por debajo de las uñas, al igual que el dorso de la mano, que por lo general la gente olvida, comenta Bell. Siga frotándose las manos



Fotografías y material gráfico gentileza de iStockphoto

durante unos 20 segundos aproximadamente; después, enjuáguese bien con agua limpia y séquelas con una toalla de papel.

Cuando se trata de la manipulación segura de alimentos, el error más común que todos hacen es descuidar el lavado de manos. La falta de higiene de las manos contribuye a las enfermedades relacionadas con los alimentos, como infección por salmonella y E. coli, y los virus se pueden propagar por su cocina y llegar a sus manos, tablas de cortar y otras superficies. Lavarse las manos seguido ayudará a evitar la propagación de bacterias de carne de res y pollo cruda a las verduras que está picando para la ensalada.

Entonces pase todo el día en la cocina batiendo ese suflé, pero recuerde lavarse las manos frecuentemente, incluso antes y después de tocar alimentos.

### ¿Jabón o desinfectante para manos?

Cuando se trata de lavarse las manos, cualquier tipo de jabón y agua estarán bien, y no es necesario que el jabón sea antibacterial.

“Puede ser el viejo jabón común y agua,” dice Bell de los CDC. “Para la mayoría de las cosas que podríamos llevar en las manos, la combinación de la acción detergente del jabón y

la acción física de enjuagarse después de lavarse elimina o inactiva de excelente forma a los gérmenes presentes en las manos.”

¿Si no tengo agua y jabón a mano? Lleve algún desinfectante para manos a base de alcohol en su bolso o bolsillo. Es la mejor opción si no tiene jabón y agua cerca. Según Bell, los desinfectantes para manos no tienen la acción mecánica de eliminar gérmenes de las manos, pero pueden funcionar bien al inactivar muy bien a la mayoría de los gérmenes con una sola pizca.



### Póngalo en práctica en el cuidado de pacientes

Si visitó a alguien en un hospital recientemente, es posible que haya notado que hay dosificadores de desinfectante para manos en las paredes justo dentro o fuera de la habitación. Aaron Glatt, MD, vocero de la Sociedad de Enfermedades Infecciosas de los Estados Unidos (Infectious Diseases Society of America) dijo que deben usarse antes de entrar a la habitación y después nuevamente cuando sale.

Si ve a un médico o enfermera que viene de la habitación de otro paciente sin lavarse las manos, usted tiene derecho a pedirle que se lave las manos. Glatt, que es presidente y director general de New Island Hospital en Bethpage, Nueva York, dice que muchos hospitales cuelgan carteles que indican: “Pregunte al médico o enfermera, ‘¿Se lavó las manos?’”



American Public Health Association

>> Para obtener más consejos sobre el lavado de manos, visite [www.cdc.gov/features/handhygiene](http://www.cdc.gov/features/handhygiene)