El Labrador

Fecha: 13/06/2025 Audiencia: 6.000 Sección: LOCAL
Vpe: $680.683 Tirada: 2.000 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $1.138.500 Difusión: 2.000
Vpe portada: $1.138.500 Ocupación: 59,79%

Lavado de manos: esencial en tiempos de enfermedades respiratorias

En plena temporada de enfermedades respiratorias, reforzar el hábito de lavarse las manos se vuelve una acción clave para reducir contagios y proteger la salud de la comunidad. Esta medida es promovida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una herramienta fundamental para prevenir infecciones en distintos entornos, desde el hogar, el trabajo, hasta en centros de atención sanitaria.

"Las manos son el principal medio de transmisión de bacterias y virus, ya que constantemente entran en contacto con diversas superficies y personas. Un correcto lavado de manos puede reducir las infecciones gastrointestinales y la transmisión de enfermedades respiratorias. Es una acción sencilla, pero clave para protegernos y proteger a quienes nos rodean", comentó Tamara Canto, académica de la Carrera de Enfermería UDLA Sede Viña del Mar.

-Momentos clave para lavarse las manos

-Antes de comer o manipular alimentos

-Después de ir al baño
Al llegar a casa desde espacios públicos

-Luego de toser, estornudar o sonarse la nariz

-Tras tocar objetos o superficies de uso compartido

Para el personal de salud, la Organización Mundial de la Salud identifica cinco momentos esenciales para la higiene de manos en la atención de pacientes:

-Antes de tocar al paciente
-Antes de realizar un procedimiento aséptico
-Después de la exposición a fluidos corporales
-Después de tocar al usuario
-Después de tocar el entorno del paciente

¿Cómo lavarse las manos correctamente?

Para que el lavado sea efectivo, se deben seguir estos pasos:

- Mojarse las manos con agua
Aplicar jabón suficiente para cubrir toda la superficie

-Frotar palmas, dorsos, entre los dedos y debajo de las uñas durante al menos 40 a 60 segundos

- Enjuagar con agua limpia

-Secarse con una toalla limpia o papel desechable

Cuando no hay acceso a agua y jabón, el uso de alcohol gel con al menos un 60% de concentración es una alternativa recomendada, siguiendo los mismos pasos anteriores, aunque no requiere enjuague.