

Ciencia & Sociedad

60 segundos

debe durar el lavado con agua y jabón, y termina con secado idealmente con toallas de papel. Las soluciones de alcohol no sustituyen, sólo son complemento cuando no hay suciedad visible.

Natalia Quiero Sanz
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

OMS IMPULSA UN DÍA MUNDIAL EN MAYO PARA REFORZAR ESTA ACCIÓN

Higiene de manos: el acto más sencillo y económico que puede prevenir infecciones y salvar la vida

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más de 800 mil muertes causadas por diversos agentes infecciosos se podrían evitar con el simple acto de lavarse bien las manos. Por eso considera esta medida, que en el siglo XIX se integró a la medicina y la cambió para siempre, como la más sencilla, económica y efectiva para prevenir infecciones, cuidar la salud y proteger la vida.

"Actuar salva vidas" ha sido el lema 2026 del Día Mundial de la Higiene de Manos que la OMS celebra el 5 de mayo para reforzar en la sociedad esta práctica esencial en todo momento y ámbito, de la atención en salud al hogar, y más en contextos de mayor circulación viral y riesgos como la temporada invernal, por ejemplo.

Rol de las manos

De forma permanente las manos están en contacto con superficies, objetos, alimentos y personas, también con partes del propio cuerpo como ojos, boca o nariz.

Y también con microbios y otras sustancias potencialmente nocivas, facilitando su acumulación y transmisión de infecciones que pueden ser complejas y hasta letales, advierte la epidemióloga Patricia Huerta, académica del Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción (UdeC).

Al respecto explica que al llevar las manos a la cara, nariz o boca es posible que ingresen agentes patógenos como virus, bacterias y hongos, o se podrían absorber por poros o heridas en la piel.

Y ello hace tan vital para la salud individual y pública a la higiene de manos, entendida como un conjunto de prácticas para eliminar o reducir la carga de microorganismos o contaminación, principalmente con lavado con agua y jabón o bien con soluciones alcohólicas como alcohol gel.

La higiene de manos es pilar del autocuidado y cuidado colectivo para prevenir o reducir la transmisión de infecciones como respiratorias, gastrointestinales y otras asociadas a la atención en salud. Y así contribuye a evitar o contener brotes, sobre todo en espacios con gran cantidad de personas, según expone el microbiólogo Andrés Opazo, académico del Departamento de Microbio-

logía de la Facultad de Ciencias Biológicas UdeC

"Además, contribuye a disminuir el uso innecesario de antibióticos y ayuda indirectamente a combatir la crisis de la resistencia antimicrobiana", sostiene. La resistencia antimicrobiana es de las mayores amenazas a la salud global, y se proyecta como principal causa de muerte a 2050 o antes al no disponer de fármacos efectivos para combatir microbios.

Entre los patógenos más comunes que se transmiten por las manos menciona "virus respiratorios como influenza, Sars-CoV-2 y virus respiratorio sincicial; bacterias entéricas como Escherichia coli, Salmonella y Shigella; bacterias asociadas a infecciones cutáneas o intrahospitalarias como Staphylococcus aureus, incluyendo cepas resistentes a antibióticos; y norovirus, causa muy frecuente de brotes de gastroenteritis".

Necesidad cotidiana y regular

Por sus implicancias, la higiene de manos debe ser una práctica cotidiana y regular en los diversos ámbitos.

La enfermera Paola López, directora del Departamento de Ciencias de la Enfermería de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc), enfatiza

Esta medida que se comprendió en el siglo XIX cambió la medicina y salud pública para siempre al reducir la mortalidad por enfermedades infecciosas comunes, siendo pilar del autocuidado y la seguridad de la práctica clínica al disminuir la carga de agentes patógenos. Para que cumpla sus objetivos la clave es el lavado con agua y jabón y correcto secado.

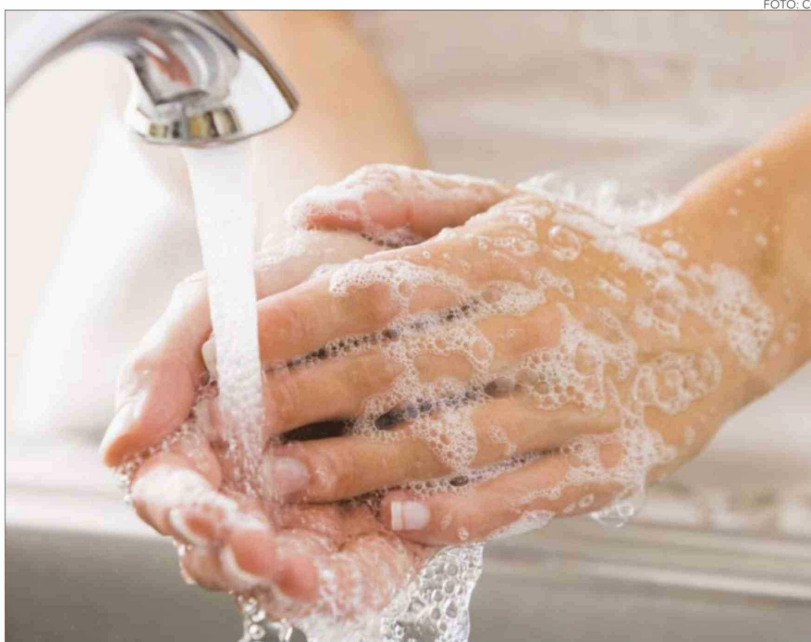


FOTO: CC

que en lo cotidiano e íntimo "se debe realizar en momentos como antes de cocinar y comer, y después de ir al baño, toser, estornudar, al llegar a la casa, y luego de manipular objetos de uso frecuente".

Aunque afirma que hay circunstancias en que la relevancia aumenta, como "periodos de

mayor circulación de patógenos como el invierno o brotes epidémicos". También al estar en ambientes públicos o con mayor densidad de personas como el transporte. Y releva que en la atención en salud su cumplimiento es básico y obligatorio siempre, con lineamientos específicos de la OMS.

FOTO: CC



Técnica adecuada

Para que la higiene de manos proteja la salud, es crucial que sea adecuada, considerando simples y elementales aspectos.

La enfermera Paola López releva que la práctica básica es lavar con agua y jabón por 60 segundos, y es fundamental si las manos están visiblemente sucias o contaminadas. Y está la fricción con soluciones de alcohol que debe ser de al menos 60%, cuando no hay suciedad visible y no se dispone de agua ni jabón. El acto debe durar 30 segundos.

“En ambos casos es fundamental cubrir todas las superficies de las manos que deben estar libres de joyas”, precisa. Hay que lavar palmas, dorsos, entre los dedos y las uñas.

Y es clave el secado con toalla limpia o papel desechable.

Entre malas y buenas prácticas

En torno a la higiene de manos hay creencias erróneas y malas prácticas que se deben cambiar.

Una es pensar que el alcohol sustituye al agua y jabón. El microbiólogo Andrés Opazo asegura que el lavado con agua y jabón es el estándar, y el alcohol no reemplaza,

sólo es un complemento útil sólo si no hay acceso inmediato al agua y jabón, ni suciedad.

Además, advierte que “el uso de alcohol gel provoca cuadros de irritación cutánea como principal efecto secundario”. Según las evidencias la irritación puede dejar más vulnerable a la piel a agentes infecciosos.

Desde allí la epidemióloga Patricia Huerta expone que “para remover agentes patógenos es más efectivo frotar bien que pasar mucho tiempo lavando las manos, y el secado es tan importante como el lavado”. En este sentido aclara que no es necesario usar agua caliente, es más costosa y podría irritar la piel, y que las manos mojadas o sudorosas tienen mayor adherencia de agentes.

Para secar una mala práctica es emplear toallas de género usadas porque podría haber contaminación, y el ideal son las de papel desechables y sobre todo en baños, más que secadores de aire.

Por último recomienda “usar cremas humectantes tras lavar para disminuir riesgo de dermatitis por lavados frecuentes”.

OPINIONES

X @MediosUdeC
 contacto@diarioconcepcion.cl

Hito de la medicina

Un simple acto que es hoy cotidiano fue un hito que cambió la medicina moderna, luego que en el siglo XIX el médico húngaro Ignaz Semmelweis demostró que lavar las manos con soluciones antisépticas reducía notablemente la mortalidad por fiebre puerperal en hospitales, cuando aún no se comprendía la existencia de microbios y su vínculo con infecciones que eran causa de muerte frecuente en procedimientos médicos, destaca el microbiólogo Andrés Opazo.

“La adopción progresiva del lavado de manos y la asociación entre microorganismos y enfermedades infecciosas transformó radicalmente los estándares sanitarios a nivel global y permitió avances decisivos en la medicina, cirugía y salud pública”, sostiene.