

Aprenda sobre: **el lavado de las manos**

Por:

Santiago Estrada Mesa, M.D. - Microbiólogo Clínico
Laboratorio Clínico VID

Revisado por:

Martha Medina Zapata - Licenciada en Enfermería
Clínica Diagnóstica Especializada VID - Congregación Mariana



1. ¿Para qué sirven las manos?

Las manos son muy importantes, con ellas hacemos contacto táctil con otros seres vivos, tocamos toda clase de sustancias, tanto líquidas como sólidas, material sucio y limpio. Nuestras manos casi siempre están en contacto con algo o alguien, son la parte del cuerpo con la que más nos relacionamos con nosotros mismos, con los demás y con las cosas.

2. ¿Por qué nos debemos lavar las manos?

Las manos pueden ser un órgano altamente contaminado. Por las funciones que con ellas desempeñamos, se convierten en vehículos para transportar microbios a otras partes de nuestro cuerpo, a las personas que saludamos de mano, a los objetos que tocamos, como chapas de puertas, teléfonos, computadoras, útiles, entre otros.

Estas son algunas formas de contagio que ocurren:

Mano ➡ Boca ➡ Mano

Mano ➡ Objeto ➡ Mano



3. ¿Quiénes se deben lavar las manos?



Todos sin excepción: niños, adultos y personas mayores; sin embargo existen grupos muy importantes en los que es de obligatorio cumplimiento por las actividades que desempeñan:

- Personal de la salud
- Personal de guarderías
- Personal que trabaja con ancianos
- Manipuladores de alimentos
- Madres de bebés en edad de pañales
- Personas que trabajan en alcantarillados o recolección de basuras
- Quienes manejan animales

4. ¿Cómo se deben lavar las manos?

Este es un proceso sencillo que se debe conocer y poner en práctica:

- Utilizar agua del grifo.
- Humedecer las manos con el agua y aplicarse el jabón, el cual puede ser líquido o en pasta.
- Frotarse las manos con el jabón primero palma con palma, palma con dorso, entre los dedos, limpiar las uñas y subir hasta la muñeca logrando abundante espuma.
- Dejar actuar por 15 segundos.
- Enjuagarse con agua hasta quitar todo el jabón.
- Secarse las manos completamente sin dejar humedad, con toalla desechable o de tela, la cual siempre debe permanecer colgada y seca, lo ideal es cambiarla frecuentemente y no ser utilizada por muchas personas.



En los centros de salud como hospitales, después de lavarse las manos, el personal asistencial debe aplicarse alcohol glicerinado. Éste hábito no reemplaza el lavado de manos, es complementario, a nivel particular también se puede usar principalmente cuando se cuidan niños y ancianos.

5. ¿Cada cuánto se deben lavar las manos?

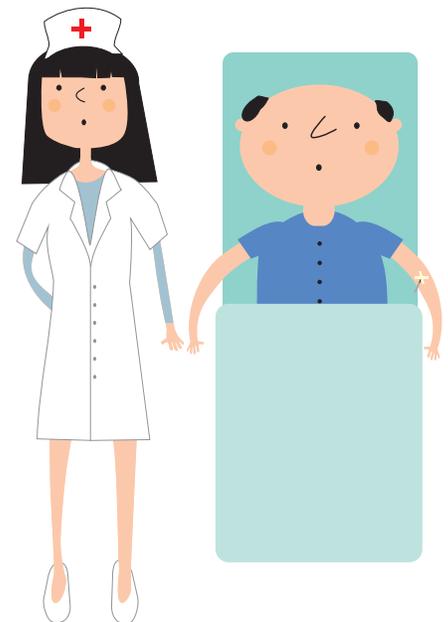
Frecuentemente durante el día, cuando estén visiblemente sucias y especialmente en situaciones puntuales como:



- Después de entrar al baño.
- Después de manipular dinero.
- Antes y después de manipular o consumir alimentos.
- Después de tocar animales.
- Antes y después de examinar un paciente.
- Antes y después de darle los alimentos a los niños o ancianos.
- Antes y después de cambiar los pañales o bañar al enfermo o al niño.
- Después de toser, estornudar o usar el pañuelo.
- Después de fumar.
- Al entrar a la casa después de estar en la calle.
- Al entrar y salir de hospitales.

6. ¿Por qué un paciente cuando está enfermo se debe lavar las manos?

Porque muchas de las enfermedades que tiene se pueden transmitir por el contacto con las manos. Las más frecuentes son: infección respiratoria, enfermedad diarreica, hepatitis (buenamoza) y algunas afecciones de la piel, entre otras.



7. ¿Por qué una enfermedad respiratoria se transmite por las manos?

El paciente con infección respiratoria se pone en contacto con sus propias secreciones respiratorias cuando se tapa la boca con las manos al toser, estornudar o al usar el pañuelo. En estas circunstancias los gérmenes quedan en sus manos y al tocar otros objetos o personas, estos se transmiten.

8. ¿Por qué la enfermedad diarreica se transmite por las manos?

Porque muchos pacientes, mamás o cuidadoras se contaminan con materia fecal y las manos contaminadas se convierten en la fuente para infectar a otras personas, objetos o alimentos.

**Si está enfermo no salude de mano,
lávese las manos frecuentemente**

Recomendaciones para mantener las manos limpias:

- Lavarse las manos frecuentemente.
- Mantener las uñas cortas y limpias.
- Usar guantes cuando se vaya a tener contacto con material orgánico como: sangre, sudor, orina y materia fecal, entre otros.

Todos tenemos la responsabilidad de cuidar y enseñar; fomentemos esta práctica en nuestra casa, en el trabajo, en el colegio, con nuestra familia y con los amigos.

Lectura recomendada:

- Centers for Disease Control and Prevention. Guideline for Hand Hygiene in Health-Care Settings: Recommendations of the Healthcare Infection Control Practices Advisory Committee and the HICPAC/SHEA/APIC/IDSA Hand Hygiene Task Force. MMWR 2002;51(No. RR-16):[1-45].
- CDC. La higiene en las manos salva vidas. CDC Foundation y Kimberly Clark Corporation. Afiche.

