

El poder del lavado de manos para prevenir el coronavirus

Brenda Goodman

12 de marzo de 2020

Nota de la editora: Encuentre las últimas noticias y orientación sobre la COVID-19 en el [Centro de información sobre el coronavirus de Medscape en español](#).

El consejo más importante de los expertos en salud para ayudarnos a mantenernos a salvo de la infección por SARS-CoV-2 es este: lavado de manos.

"En el análisis final, son las manos el punto de contacto", dijo la Dra. Elizabeth Scott, Ph.D. La Dra. Scott codirige el *Center for Hygiene and Health in Home and Community* de la *Simmons University* en Boston, Estados Unidos.

"No necesariamente puedes controlar lo que tocas. No puedes controlar quién más lo tocó. Pero puedes cuidar tus propias manos", agregó.

Lavar las manos con agua y jabón es un arma mucho más poderosa contra los gérmenes de lo que muchos de nosotros pensamos.

La Dra. Scott agregó que funciona en dos frentes: "Lo primero que está sucediendo es que remueves físicamente lo que está en tus manos. Al mismo tiempo, para ciertos agentes, el jabón funcionará como emulsionante, que permite suspender en agua sustancias que normalmente no se disuelven en la misma".

Los coronavirus, como la versión de este año con [más de 100.000 casos confirmados](#) en todo el mundo, están encerrados en una capa de lípidos, básicamente, una capa de grasa. El jabón puede separar esa grasa y hacer que el virus ya no pueda infectarlo.

Lo segundo que hace el jabón es mecánico. Hace que la piel esté escurridiza, de modo que, con suficiente tallado, podamos quitar los gérmenes y enjuagarlos.

Suena bastante simple, pero la gran mayoría de las personas siguen sin hacerlo bien.

Lavado de manos

La duración debe ser de 40 a 60 segundos.

Instrucciones:

1. Mojarse las manos con agua.
2. Depositar en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.
3. Frotarse las palmas de las manos entre sí.
4. Frotarse la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelanzando los dedos y viceversa.
5. Frotarse las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados.
6. Frotarse el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta agrandándose los dedos.
7. Frotarse con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
8. Frotarse la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
9. Enjuagarse las manos con agua.
10. Secarse con una toalla desechable.
11. Utilizar la toalla para cerrar el grifo.

Fuente: [Técnica e infografía de la OMS](#)

Un [estudio](#) de 2013 hizo que observadores capacitados observaran discretamente a más de 3.700 personas lavarse las manos. Descubrió que solo 5% seguía todas las reglas.

Aproximadamente 1 de cada 4 personas se humedeció las manos sin usar jabón. Aproximadamente 1 de cada 10 no se lavó las manos en absoluto después de ir al baño. La deficiencia más común para la mayoría de las personas era el tiempo. Solo 5% dedicó más de 15 segundos a lavarse, frotarse y enjuagarse las manos.

La Dra. Scott puntualizó que eso no es lo suficientemente bueno si están tratando de evitar enfermarse.

Con un nuevo virus en el ambiente el riesgo es mayor. Es hora de actualizar su técnica. ¿Cómo? Bueno, primero abran el grifo para que salga el agua. No importa si está fría o caliente.

"Hemos investigado sobre la temperatura del agua, y lo que hemos descubierto es que la temperatura del agua realmente no importa en términos de efectividad", dice el Dr. Donald Schaffner, Ph. D., que estudia la microbiología predictiva de los alimentos, el lavado de manos y contaminación cruzada en la *Rutgers University* en New Brunswick, Estados Unidos.

Jabón, espuma y lavado

En segundo lugar, hagan espuma. El jabón ayuda a que los gérmenes se deslicen de su piel mientras se frotan las manos. Si tienen control sobre cuál jabón están usando, es posible que deseen elegir un jabón líquido o en gel sobre el jabón en espuma.

Un estudio de 2017 que comparó los jabones líquidos frente a los de espuma de la misma marca encontró que el lavado con espuma no redujo significativamente las bacterias en las manos de las personas que participaron en el estudio, mientras que el lavado con jabón líquido sí lo hizo. El estudio fue pequeño y fue el primero de su tipo y los participantes se lavaron las manos durante 6 segundos. Lamentablemente, ese es el tiempo promedio que la mayoría de nosotros pasamos lavándonos las manos, pero es menos de los 20 segundos que recomienda *Centers for Disease Control and Prevention*.

Aún así, los investigadores del estudio piensan que sus resultados tienen sentido. "Las personas tienden a lavarse las manos por un tiempo más corto con el jabón de espuma", dijo la Dra. Ozlem Equils, presidente de una organización educativa sin fines de lucro llamada *MiOra*. Debido a que la espuma se enjuaga más rápido que el jabón en gel, es más probable que los usuarios solo se enjuaguen después de aplicar una cucharada de espuma.

¿Qué pasa con el jabón en barra?

Numerosos estudios han encontrado que las bacterias pueden permanecer en las barras de jabón que permanecen húmedas porque se usan con frecuencia. Pero los [estudios](#) que han analizado si eso representa un problema muestran que las bacterias no parecen transferirse al siguiente usuario. Si la barra se ve viscosa, enjuáguela bajo el agua antes de enjuagarse las manos e intente almacenarla para que se seque entre usos.

Si está en un baño público y no hay jabón, solo frotarse las manos bajo el agua es bueno. Un [estudio](#) de 2011 realizado por investigadores de la *London School of Tropical Hygiene* informó que el lavado solo con agua redujo las bacterias en las manos a aproximadamente una cuarta parte de su estado de prelavado. El lavado con agua y jabón redujo el recuento de bacterias a aproximadamente 8% de lo que había antes del lavado.

La conclusión es trabajar con lo que tienes. Algo es mejor que nada.

¿Cuánto tiempo se deben lavar las manos? [Al menos 20 segundos](#), según recomienda *Centers for Disease Control and Prevention*. Como probablemente hayan escuchado, es la misma cantidad de tiempo que lleva cantar *Feliz cumpleaños* dos veces. Si están cansados de esa opción, [este sitio web permite agregar la canción de su elección](#).

Preste atención a los lugares en sus manos en los que no siempre piensa

Estudios en los que las personas se aplican *Glo Germ* en las manos, un producto utilizado para enseñar el lavado de manos adecuado que brilla bajo una luz negra, muestran las áreas que la gente tiende a pasar por alto antes de lavarse las manos.

"Por lo general, los puntos que las personas pasan por alto son el dorso de las manos y la palma inferior. Es posible que se vea algo de fluorescencia alrededor de las uñas y el área del lecho de las uñas, donde las personas generalmente no se lavan bien", dice Schaffner.

Y hay algo que es bueno saber: la intención cuenta. Schaffner dice que su investigación ha demostrado que mientras más personas intenten mejorar en el lavado de manos, por más tiempo, tallando más a fondo, es menos probable que propaguen la contaminación alrededor de una cocina.

Finalmente, séquense las manos.

"Las toallas de papel en realidad tienen un efecto beneficioso más allá del simple lavado", dice Schaffner.

Así es. Frotarse las manos con una toalla de papel elimina aún más gérmenes que solo lavarse las manos. Las manos secas también tienen menos probabilidades de propagar la contaminación que las manos mojadas.

¿Con qué frecuencia necesita lavarse las manos? Mucha. Para los profesionales de la salud la OMS recomienda el [lavado en 5 momentos](#):

1. Antes de tocar al paciente.
2. Antes de realizar una tarea aséptica.
3. Después del riesgo de exposición a líquidos corporales.
4. Después de tocar al paciente.
5. Después del contacto con el entorno del paciente.

Si no pueden lavárselas, se puede utilizar un desinfectante para manos. Scott dice que los virus con membrana lipídica, como los coronavirus, son eliminados por el desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 62% de alcohol. Se debe de utilizar la cantidad suficiente que cubra todas las superficies de las manos. Posteriormente se debe de frotar hasta que las manos se sientan secas, lo que debería tomar unos 20 segundos.

Si aún queda algo de piel en sus manos después de todo ese lavado, traten de mantenerla limpia. Se debe evitar tocar superficies contaminadas y utilizar una toalla de papel limpia para abrir y cerrar las puertas del baño. También se recomienda desinfectar las superficies sucias que usan todos los días, como la pantalla táctil del teléfono y el teclado de la computadora.

Para más contenido siga a Medscape en [Facebook](#), [Twitter](#), [Instagram](#) y [YouTube](#).

© 2020 WebMD, LLC

Citar este artículo: El poder del lavado de manos para prevenir el coronavirus - *Medscape* - 12 de marzo de 2020.