

LAVADO DE MANOS: PRÁCTICA HIGIÉNICA BÁSICA



Todos sabemos que una correcta higiene es fundamental tanto para la salud individual como colectiva. Una mejora, incluso modesta, de nuestra higiene tiene efectos multiplicadores sobre los parámetros de salud. Uno de los aspectos más importantes de la higiene es el lavado de manos. Aun cuando sabemos de su importancia, no siempre mantenemos unos protocolos adecuados. No está de más recordarlos y aplicarlos.

SITUACIONES EN QUE DEBEMOS LAVARNOS LAS MANOS:

- ▶ Antes de preparar alimentos.
- ▶ Antes de ingerir alimentos que no hayamos preparado
- ▶ Tras ir al baño.
- ▶ Tras cambiar el pañal a un niño o asistirle en el baño.
- ▶ Siguiendo el cuidado de personas con heridas, incluso leves (rasguños). Usar guantes desechables cuando sea posible.

- ▶ Siempre que se manipulen animales, incluidos las mascotas.
- ▶ Después de toser y/o estornudar.
- ▶ Después de manipular basura o desperdicios.
- ▶ Periódicamente, varias veces al día.



PROCEDER EN EL LAVADO DE MANOS

- ✗ Mojar las manos con agua fría o tibia (no caliente).
- ✗ Enjabonar con un producto detergente.
- ✗ Emulsionar (frotar para formar espuma).
- ✗ Frotar entre los dedos y en la unión de éstos con las uñas.
- ✗ Esperar alrededor de 15 o 20 segundos (tiempo para que se produzca la acción detergente sobre los gérmenes).
- ✗ Aclarar con agua fría o templada (no caliente).
- ✗ Secar con una toalla limpia y, aun mejor, con toallas o paños desechables o bajo una corriente de aire seco.
- ✗ Usar una crema hidratante de calidad farmacéutica para evitar posibles dermatitis o eczema.
- ✗ Las pieles atópicas también deben limpiarse pero la hidratación posterior adquiere una importancia primordial.
- ✗ Vigilar la posible infección por hongos en las uñas (*onicomicosis*). Llevar las manos húmedas o muy sudorosas predispone a la infección por hongos (*micosis*).
- ✗ En caso de sudoración intensa (*hiperhidrosis*) solicite en su farmacia un producto para reducirla o consulte a su médico.

OBSERVACIONES

- ✘ El lavado de manos no ha de ser obsesivo. La piel humana tiene una flora bacteriana necesaria y una disminución excesiva es perjudicial.
- ✘ Una excesiva limpieza de la piel (manos y otras partes del cuerpo) puede causar alteraciones que la predisponen a dermatitis o eczema.
- ✘ Es importante crear este hábito en los niños como parte de su educación.

Desde el año 2004 la Organización Mundial de la Salud ha declarado el 15 de octubre como el *Handwashing Day* (“Día del lavado de manos”). Ese día se llevan a cabo talleres en países pobres para concienciar sobre la importancia de esta sencilla pero trascendental práctica.

El problema en muchos países del mundo es el acceso al agua potable, tanto de consumo como para la higiene básica. Cada año más de medio millón de niños muy pequeños mueren por deshidratación causada por diarreas banales, una mortandad superior a la causada por el SIDA, la malaria y el sarampión conjuntamente. Cada cuadro diarreico se podría solucionar con unos céntimos de euro. Una mínima higiene, en las condiciones prenatales y postnatales, en la preparación de alimentos y en las condiciones de habitabilidad, reducirían esta mortandad a cifras residuales.

El lavado de manos, como parte de una política de higiene, también reduciría la tasa de infecciones hospitalarias (nosocomiales). Las prácticas higiénicas entre el personal sanitario ha mejorado sustancialmente en los últimos años. Sin embargo no se han estandarizado estas medidas entre familiares y visitantes.

Zaragoza, a 3 de octubre de 2015

Dr. José Manuel López Tricas
Farmacéutico especialista Farmacia Hospitalaria
Farmacia Las Fuentes
Florentino Ballesteros, 11-13
50002 Zaragoza