

Lavarse las manos – prevenir enfermedades

Con las manos realizamos las más diversas actividades en nuestra vida diaria –tocamos objetos, los levantamos o sostenemos. Con nuestras manos también tocamos la comida, nos frotamos los ojos o reforzamos los lazos sociales mediante un apretón de manos. En todas estas situaciones recibimos y transmitimos microbios. Es decir, sobre nuestras manos pulula un auténtico revoltijo de los más diversos gérmenes (bacterias, virus, hongos). La mayoría de ellos son inofensivos y su presencia puede ser hasta beneficiosa en ocasiones. Pero algunos gérmenes patógenos pueden transmitir también enfermedades peligrosas. Así como sobre nuestras manos se encuentran ese tipo de gérmenes, también los transmitimos a otras personas o se introducen en nuestro organismo.

¿Qué enfermedades pueden causar los gérmenes?

Los gérmenes pueden causar las más diversas enfermedades, algunas muy severas: Determinado tipo de **bacterias**, por ejemplo, son responsables de epidemias graves como la difteria, el cólera o el tifus. Las bacterias son también las causantes de la mayoría de las enfermedades diarreicas. Las infecciones bacterianas se han podido tratar con éxito durante mucho tiempo con antibióticos. Pero el número de gérmenes resistentes, ya conocidos como “gérmenes intrahospitalarios”, aumenta velozmente. La tuberculosis, una epidemia casi extinguida, también se halla en expansión a nivel mundial debido a un incremento en la resistencia. Así pues, incrementar la prevención a través de la higiene es actualmente una necesidad eminente.

Virus especiales causan enfermedades infecciosas como gripe, catarro, sarampión, rubeola, paperas, varicela, hepatitis o también meningitis. A diferencia de las enfermedades bacterianas, las virales no pueden ser tratadas con antibióticos. Contra los virus no existen prácticamente remedios específicos. No obstante, algunas infecciones virales como la gripe, el herpes y el HIV pueden tratarse con los llamados antivirales. En muchos casos frenan la multiplicación de los virus, pero sin llegar a exterminarlos.

Las infecciones causadas por los **hongos** (micosis) afectan principalmente a la piel, a los genitales y al tracto digestivo. Entre las enfermedades más frecuentes se encuentran algunas infecciones persistentes en pies y uñas producidas por hongos dermatofitos. Las infecciones externas de hongos se pueden tratar eficazmente con los medicamentos correspondientes (antifúngico o antimicótico). No así las infecciones internas producidas por hongos, cuyo tratamiento resulta a menudo muy complicado o incluso infructuoso debido a los efectos secundarios de los antimicóticos.

¿Cómo se pueden transmitir enfermedades a través de las manos?

En la infección por contacto, la transmisión de agentes patógenos se produce por contacto con un objeto contaminado con secreciones del cuerpo infectadas, como saliva, gotitas expulsadas con la tos, orina o heces. Los microorganismos permanecen sobre la piel de la mano al tocar esas secreciones y pueden acceder desde allí al organismo a través, p. ej., de la boca, la nariz, los ojos o lesiones en la piel. Ejemplos clásicos para esta vía de transmisión son el apretón de manos, el contacto con manijas de puertas o agarrarse de los pasamanos en los medios de transporte públicos. Muchas infecciones gastrointestinales se transmiten de esta forma.

Nota: Otras vías de contagio –sin participación de las manos– serían la infección por gotitas y la transmisión a través del intercambio de fluidos corporales.

¿Cómo se puede evitar la transmisión de enfermedades a través de las manos?

Cada individuo tiene la responsabilidad de evitar la propagación de gérmenes y la consiguiente transmisión de enfermedades, siendo escrupuloso en su higiene personal. La manera más importante y a la vez más sencilla de prevenir un gran número de infecciones es lavarse bien las manos.

Lavarse las manos – pero bien

¡Lávense las manos antes de cada comida!

De esta forma se evita que los gérmenes presentes en las manos accedan al organismo a través de la boca y puedan causar daños.

¡Lávense las manos cada vez después de ir al baño!

Esto es imprescindible ya que solo así se evita la transmisión a otras personas de los gérmenes patógenos presentes en nuestro propio tracto digestivo o en la orina –no solo al darse la mano, sino también, p. ej., al introducirla en un tazón con papas fritas en una fiesta.

¡Lávense las manos después de taparse la boca con ellas al estornudar o toser!

Taparse la boca con la mano al toser o estornudar es, sin duda, mejor que no hacerlo. Pero los virus del resfriado permanecen entonces adheridos a las manos. Por esa razón, usar cada vez un pañuelo limpio debe ser, por razones higiénicas, una práctica imprescindible. De manera alternativa se puede estornudar o toser también en la cara interior del codo, de esa forma las manos permanecen libres de gérmenes.

¡Lávense las manos cuidadosamente con jabón!

Al lavarse las manos, primero hay que humedecerse las manos ligeramente con agua y luego frotarse con jabón u otra emulsión de lavado la palma y el dorso de las manos, el dorso de los dedos y los espacios interdigitales. Para esto se necesita un mínimo de 30 segundos si se realiza a conciencia. A continuación se enjuagan a fondo las manos, frotándolas bajo el agua preferiblemente caliente (el agua fría también sirve, pero se tarda más). Finalmente, se secan las manos con una toalla limpia o una toalla de papel.

¿Por qué es tan importante el jabón al lavarse las manos?

Los tensoactivos contenidos en el jabón pueden alterar la adherencia de los cuerpos extraños presentes sobre la piel (también de los microbios), de forma que puedan ser enjuagados. Lavarse las manos únicamente con agua y sin jabón, en ningún caso proporciona los mismos resultados. Por otra parte, tampoco debe utilizarse un exceso de jabón, ya que podría eliminar o debilitar la sensible capa ácida protectora de la piel. Esta capa protectora, una película de ácido, agua y grasa, evita que la piel se reseque y la protege contra gérmenes patógenos. Un exceso de jabón o una frecuencia desmesurada de lavado de manos puede, por lo mismo, alterar la función protectora natural de la piel. Pero utilizar jabones hidratantes o lociones de baño en cantidades normales, no representa un peligro para el lavado de manos.

Desinfectar las manos

Más efectiva es aún la desinfección de las manos. Mientras que con el lavado de manos normal sobreviven en torno al 80 por ciento de los gérmenes, por medio de la desinfección se eliminan el 99,9 por ciento de los agentes biológicos patógenos. La desinfección, si bien no elimina la capa ácida protectora natural de la piel (como en el lavado con jabón), puede atacar la piel y deshidratarla, si la solución de desinfección contiene alcoholes. Por eso, los desinfectantes para las manos contienen a menudo sustancias hidratantes o alcoholes menos agresivos con la piel. De todas formas, una limpieza de manos con desinfectante solo suele ser necesaria en personas que trabajan en el sector sanitario, es decir, clínicas, hospitales, consultorios médicos o centros de cuidado y asistencia. Para el ámbito doméstico y privado es suficiente un lavado de manos cuidadoso con jabón.