

### 8.5.1

**Hábito:** Higiene y cuidados de la piel

**Meta:** Lavar las manos con frecuencia

Lavar las manos con frecuencia es un hábito indispensable para mantenerse saludable.

#### **Abstract**

La higiene de manos es uno de los hábitos más importantes para la conservación de la salud, pues a través de ellas estamos en contacto con sustancias y superficies contaminadas por microorganismos capaces de producir enfermedades, desde las comunes como el resfriado, hasta graves que pueden poner en peligro la vida. Adquirir este hábito contribuye a preservar nuestra salud y evitar la transmisión de enfermedades a los demás.

#### **Artículo**

Lavarse las manos con frecuencia es un hábito de suma importancia para la protección de la salud, pues las manos al estar en contacto con diversas superficies pueden contener y transportar numerosos microorganismos capaces de producir enfermedades.

Las enfermedades infectocontagiosas se adquieren a través de diversos mecanismos, como son el agua o comida contaminadas, gotitas que se expulsan al toser o estornudar, por flujos corporales de alguna persona enferma, superficies sucias o por el contacto con heces fecales. Si analizamos cada uno de esos mecanismos de transmisión es fácil darse cuenta del papel tan importante que juegan las manos en cada uno de ellos, pues con nuestras manos preparamos alimentos y bebidas, nos cubrimos erróneamente la cara al toser o estornudar, estamos en contacto con toda clase de superficies, cambiamos pañales a los niños y nos aseamos después de ir al baño; entre muchas otras actividades.

Para estar conscientes de la cantidad de superficies con las que estamos en contacto, basta recordar nuestras actividades durante el trabajo o imaginar cuantas cosas tocamos al estar en un centro comercial o una tienda de autoservicio y analizar cuántas personas más han hecho lo mismo que nosotros; de ahí la importancia de mantenerlas limpias en todo momento.

Es muy importante conocer los momentos cruciales en los que tenemos que realizar esta meta en el transcurso del día. Las manos deben lavarse antes y durante el proceso de cocinar, antes de ingerir algún alimento o servirlo a los demás; después de ir al baño o cambiar el pañal de un bebé y siempre que toquemos o manejemos desechos de animales (incluidos los de las mascotas que viven en casa); después de asear nuestra nariz, estornudar o toser. Así mismo es importante hacerlo antes y después de visitar a una persona enferma y cuando ayudemos a la curación de alguna herida. Además de lavarlas después de manipular basura o haber realizado alguna tarea en el exterior como jugar, hacer jardinería o haber acudido a lugares públicos.

Desde los inicios de la medicina se ha estudiado la forma en que se transmiten las enfermedades y a partir de los años 60 se ha dado especial importancia al aseo de manos como factor importante en la transmisión de enfermedades pues desafortunadamente han tenido que ocurrir grandes epidemias para que tomemos consciencia del impacto en la salud que puede tener el no tener este hábito, como sucedió en San Antonio en 1981 donde 80 personas fueron afectadas por fiebre tifoidea después de visitar un restaurante

en común, encontrándose como transmisora de la enfermedad a la persona que cocinaba los alimentos, quien no acostumbraba lavar sus manos antes y durante el proceso de preparación. Como éste existen muchos otros ejemplos de transmisión de enfermedades a grandes niveles y que pudieron haber sido evitadas con el simple acto de lavarse las manos. Recordemos que no sólo el resfriado común y las diarreas de tipo infeccioso se pueden prevenir al lavarse las manos, sino también enfermedades serias como neumonía, bronquitis, meningitis, influenza, hepatitis A, entre otras.

Lavarse las manos no sólo mantiene la salud individual, sino que al hacerlo contribuimos a mantener la salud de quienes rodean y de la comunidad en general.

Alqurashi AM. General principles of infection control. J Egypt Soc Parasitol. 2012; 42(3):697- 712.

Benedetta Allegranzi, Claire Kilpatrick y Didier Pittet. Higiene de manos. Candace Friedman, William Newsom. Conceptos básicos de control de infecciones de IFIC. Segunda edición International Federation of Infection Control, 2011. Pag.151-171.

Fiebre tifoidea. Joklik, Willett, Amos, Wilfert. Zinsser. Microbiología. 20 edición. 1997. Ed. Panamericana. Pag. 768-770.

Zahir Hirji y Vydia Nankoosingh. Patógenos relevantes en el ámbito de la prevención y control de infecciones. Candace Friedman, William Newsom. Conceptos básicos de control de infecciones de IFIC. Segunda edición. International Federation of Infection Control, 2011. Pag. 119-135.