

El lavado de manos, ¿un arma desestimada contra el coronavirus?

Cintha Yazmin Calzada Gómez, María Fernanda Cedillo Meza
y Luis Fernando Ortega-Varela.

Facultad de Salud Pública y Enfermería. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
Morelia, Mich. México.
Contacto: luis.ortega@umich.mx

Resumen. Por siglos, el lavado de manos con agua y jabón ha sido considerado una medida de higiene personal importante en la prevención de infecciones por bacterias y virus, por lo que la Organización Mundial de la Salud ha establecido una técnica apropiada para el lavado de manos con el fin de maximizar su eficiencia. Ante la COVID-19 que se ha convertido en una pandemia de consecuencias graves, el lavado correcto de manos se ha convertido en una de las medidas principales de contención de la infección viral debido a que el jabón disuelve la grasa, dejando al coronavirus sin su envoltura vírica. En una encuesta reciente se ha observado que en nuestro medio sólo el 14% conoce adecuadamente el proceso de lavado de manos recomendado por la OMS. Se deben diseñar programas de atención primaria más efectivos para que estas y otras medidas de contención de la pandemia tengan un efecto significativo en nuestra sociedad.

Palabras Clave: Lavado de manos, COVID-19, atención primaria.

Desde hace mucho tiempo, el lavado de manos con agua y jabón ha sido considerado una medida de higiene personal. A mediados del siglo XIX, los estudios encabezados por Ignaz P. Semmelweis en Viena y Oliver Wendell Holmes en Boston, establecieron que las infecciones adquiridas en hospitales eran transmitidas a través de las manos de los trabajadores de la salud (OMS, 2019).

Además, cada año, millones de personas de todo el mundo se ven afectadas por otras infecciones que pueden ser prevenibles con un adecuado

lavado de manos. Se estima que en países en vías de desarrollo 15% de los pacientes ingresados en hospitales y 34% de los pacientes en unidades de cuidados intensivos, desarrollan una infección asociada a la atención de su salud (OPS, 2017).

La presencia de agentes infecciosos representa un gran riesgo para la salud de los individuos debido a su potencial para causar enfermedades gastrointestinales, cutáneas y respiratorias. Las manos son una fuente de transmisión de diversos virus y bacterias, entre estos microorganismos

patógenos se pueden mencionar a *Escherichia coli*, *Salmonella spp.*, *Shigella spp.*, *Clostridium perfringens*, *Giardia lamblia*, huevos de *Taenia*, Norovirus, virus de la hepatitis A, coronavirus, etcétera; por lo que la higiene de las manos es la medida más importante para prevenir una infección que podría causar daño y hasta derivar en la muerte (Naranjo, 2014).

Así mismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha decretado el 15 de octubre (figura 1) como Día Mundial del lavado de Manos ya que la principal vía de transmisión de gérmenes durante la atención sanitaria son las manos (OMS, 2019), entre sus numerosos instrumentos estableció una técnica apropiada para el lavado de manos que se describe en la figura 2. En ella se hace énfasis en que para maximizar la efectividad del lavado de manos se deben tomar en cuenta algunas recomendaciones: empezando con una duración de al menos 40 segundos, el usar una cantidad adecuada de jabón y abundante agua, secar completamente y evitar la exposición repetida de agua caliente por el riesgo de desarrollar dermatitis (OMS, 2019).

Como sabemos, a finales del año 2019 se originó en Wuhan Hubei China una pandemia que dio la vuelta al mundo en pocos meses, a causa del virus SARS-COV2 que ha costado millones de vidas en todo el mundo (Palacios-Cruz et al., 2021). Tomando en cuenta que este virus puede entrar por los ojos, la nariz, la boca y las manos; se han tomado medidas preventivas para evitar la transmisión de este patógeno, siendo el correcto lavado de manos una de las más importantes.

La explicación reside en que el coronavirus (SARS-COV2), tiene básicamente tres elementos en su estructura: el material genético (RNA), las proteínas (responsables de que se introduzca en las células y las infecte) y la cápside o envoltura vírica, que rodea y protege al virus. Esta cápside es una membrana que en parte está formada por lípidos que además de ser muy sensibles a los cambios en la humedad y temperatura, tienen un gran enemigo: el jabón. Los jabones y otros tensoactivos disuelven la grasa, dejando al coronavirus sin su envoltura vírica y, por lo tanto, desprotegido (Palacios-Cruz et al., 2021).



Figura 1. Para subrayar la importancia del lavado de manos se ha establecido el día mundial del lavado de manos el 15 de octubre (<https://les-lab.com.ar/dia-mundial-del-lavado-de-manos-se-celebra-el-15-de-octubre/>).



Figura 2. La OMS ha establecido una secuencia de 11 pasos para un correcto lavado de manos (<https://www.paho.org/es/documentos/infografia-limpia-tus-manos-con-agua-jabon>).

Debido a esto, intensas campañas informativas se han desarrollado no sólo en México, sino en todo el mundo para subrayar la importancia de un correcto lavado de manos en la lucha contra este nuevo coronavirus (figura 3), pero ¿cuál es el verdadero impacto que han tenido en nuestro medio?

Con esto en mente, este equipo de trabajo realizó una encuesta en línea para evaluar el nivel de conocimiento sobre el correcto lavado de manos en la que participaron 339 personas, 57% de las cuales eran de nivel universitario o superior. Dentro de los resultados preliminares de esta investigación, el 95% de los participantes indicó previamente que se lava adecuadamente las manos, pero al describir el procedimiento sólo el 14% de los encuestados indicó el proceso completo de 11 pasos sugerido por la OMS (figura 4).

Estos hallazgos sugieren que el lavado correcto de manos se ha visto desestimado por la población mexicana colaborando a la espiral de la cadena de contagios que ha causado un número enorme de casos confirmados y de decesos en nuestro país. Se deben diseñar programas de atención primaria más efectivos para que estas y otras medidas

de contención de la COVID-19 surtan efecto en nuestra sociedad, la participación de los profesionales en salud pública en la planeación y ejecución de estos programas resulta de capital importancia en la mejora del nivel de educación y promoción para la salud de la población en general; cuando por fin nos libremos de esta pandemia gracias a las vacunas, vamos a seguir necesitando un correcto lavado de manos para prevenir otras enfermedades.

Bibliografía

Naranjo Ydalsys. (2014). La importancia del lavado de las manos en la atención sanitaria. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2014000600001

OMS, Organización Mundial de la Salud. (2019). Una atención limpia es una atención más segura; *salve vidas, límpiese las manos*. Disponible en: <https://www.who.int/gpsc/5may/es/>

OPS, Organización Panamericana de la Salud. (2017). La higiene de manos en el momento adecuado salva vidas y es un indicador de la calidad y bioseguridad de los servicios de salud. Disponible en: https://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=article&id=1261:la-higiene-de-manos-en-el-momento-adecuado-salva-vidas-y-es-un-indicador-de-la-calidad-y-bioseguridad-de-los-servicios-de-salud&Itemid=499

Palacios Cruz M, Santos E, Velázquez Cervantes MA, León Juárez M. (2021). COVID-19, una emergencia de salud pública mundial. *Revista Clínica Española*. Volume 221, Issue 1: 55-61. <https://doi.org/10.1016/j.rce.2020.03.001>.



Figura 3. El lavado de manos es una de las principales medidas de contención contra la pandemia de COVID-19 (<https://www.septien.mx/novedades/medidas-de-prevencion-coronavirus/>).



Figura 4. Resultados preliminares de una encuesta sobre el correcto lavado de manos elaborada por los autores.