

Durante la pandemia de Covid-19 que afectó al planeta, la Organización Mundial de la Salud (OMS) hizo continuos llamados para que todas las personas del planeta se lavaran continuamente las manos, esto como un mecanismo directo en el combate a las distintas variantes del coronavirus.

Hoy, con la emergencia superada, las sugerencias que apuntan a la higiene personal, enfocada en el lavado de manos, se mantienen. Tanto así, que desde la Organización Panamericana de la Salud (OPS) indican que esta práctica “es la medida más económica, sencilla y eficaz para reducir el riesgo de infecciones y hace parte de las recomendaciones en la lucha contra la resistencia antimicrobiana (RAM), una de las diez principales amenazas para la salud pública que se enfrenta la humanidad”.

Anuncio Patrocinado

Ahora, cuando se habla de una ausencia de higiene de las manos, no hay que remitirse solamente a las dolencias respiratorias, sino que también hay que ampliar la mirada a enfermedades de tipo gastrointestinal. Tanto así, que en 2024, el Ministerio de Salud informó la detección de 1.349 brotes de enfermedades transmitidas por alimentos (ETA), las que, al estar asociadas al manejo de comidas, se vinculan directamente con la manipulación manual.

La frecuencia del lavado

WAM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp



Lo anterior ratifica lo importante que es el hábito del lavado de manos, pero igualmente surge la pregunta: ¿hay que hacerlo muchas veces durante el día? “No es necesario hacerlo todo el tiempo, pero sí en algunos momentos claves. Por ejemplo, después de ir al baño, antes de comer, cuando estamos preparando la comida o luego de haber estornudado, ya que así podemos disminuir la cantidad de microorganismos en la superficie de nuestra piel y que son los que, finalmente, causan las infecciones”, sostiene Francisca Morales, infectóloga y académica de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago.

En conversación con [Diario Usach](#), la profesional recalcó que nuestras manos sirven de vehículo para virus, bacterias y parásitos, y que, al lavarlas, esos organismos se eliminan en gran cantidad por lo que bajan las posibilidades de contagiar o contagiarnos de dolencias gastrointestinales (como las diarreas) o respiratorias (como la influenza, rinovirus o cualquier enfermedad que se transmite por “gotitas”).

¿Hay riesgos por un lavado frecuente?

Ahora, es importante que este accionar higiénico sea aplicado con criterio y no de una manera abusiva. Tanto así que la infectóloga Francisca Morales asevera que “como en todos los extremos, un lavado de manos excesivo es dañino especialmente si se ocupan jabones abrasivos. Entre los riesgos están las posibilidades de sufrir dermatitis, piel seca o incluso,

'abrir la puerta' para el ingreso de bacterias ". En esta línea, y como medida preventiva, la facultativa sugiere el uso de productos hipoalergénicos.

La académica de la Usach subrayó que este tipo de limpieza "debe hacerse en momentos precisos como los ya mencionados y en otros como en la vuelta a la casa tras la jornada laboral". A su vez, recomienda que, después de la limpieza, siempre es bueno la aplicación de cremas hidratantes.

¿Y el alcohol gel? Morales sostuvo que ese tipo de desinfectante "es un buen sustituto ante la ausencia de agua o jabón de manos. Además, lo podemos llevar en la cartera o en la mochila. Eso sí, es importante aclarar que este tipo de productos no elimina el 100% de los microorganismos y que no sirve cuando existe suciedad visible. Ahí es mucho mejor un lavado de manos tradicional".

y tú, ¿qué opinas?