

## Importancia del correcto lavado y desinfección de manos para prevenir contagio de covid-19 y variantes

## Importance of proper hand washing and disinfection to prevent the spread of covid-19 and variants

Joshua M. Domínguez-Martínez <sup>a</sup>

---

### Abstract:

According to WHO/PAHO, the handwashing technique is one of the ways to prevent communicable diseases. At present, much emphasis is placed on this issue, due to the hygienic and epidemiological situation worldwide. What seems like a simple and banal issue, does not work at all well that it should and is still associated considerably with nosocomial infections. It has become easy to talk about and difficult to carry out.

### Keywords:

WHO, PAHO, Epidemiological, Nosocomial

---

### Resumen:

Según la OMS/OPS, la técnica del lavado de manos es una de las formas de prevenir las enfermedades transmisibles. En la actualidad, se hace mucho énfasis en este tema, debido a la situación higiénica y epidemiológica a nivel mundial. Lo que parece un tema sencillo y banal, no funciona del todo bien que debería y sigue estando asociado de manera considerable a las infecciones nosocomiales. Se ha convertido en algo fácil de hablar y difícil de llevar a cabo.

### Palabras Clave:

OMS, OPS, Epidemiológica, Nosocomiales.

---

### Introducción

En la actualidad y ante la pandemia que se vive a nivel mundial, por Covid-19 y sus variantes, las principales organizaciones que salvaguardan la salud de la humanidad, han implementado estrategias y medidas para la prevenir contagios por el virus que está aquejando a los seres humanos, de las cuáles se pueden mencionar: uso de cubrebocas, sana distancia, aplicación de vacunas, desinfección y sanitización de lugares y espacios de uso común y la más importante el lavado de manos y la desinfección de las mismas. Uno de los hábitos que más se ha promovido en el mundo es el lavado o la higiene de manos, como parte esencial de una cultura de autocuidado y prevención. Sin embargo, hasta el año 2020, a raíz de la pandemia por la COVID-19, se masificó esta sana costumbre, que se convirtió en protagonista de los medios de comunicación y redes

sociales, y en una recomendación imprescindible en diversos espacios sociales, laborales y familiares. 1

Hoy, el llamado es uno solo: apenas disminuya y se controle la pandemia, como todos esperamos, no debemos cambiar esa conducta que adquirimos de lavarnos las manos bien y con frecuencia.

Razones para ello hay múltiples: El lavado de manos salva vidas, 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 10 principales amenazas para la salud pública a las que se enfrenta la humanidad.

La ciencia, la investigación y los datos estadísticos respaldan esta medida. Las manos se convierten en

---

<sup>a</sup> Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Escuela Preparatoria Número Cinco, Email: [joshua\\_dominguez@uaeh.edu.mx](mailto:joshua_dominguez@uaeh.edu.mx)

vehículo y mecanismo de transmisión por contacto para diversos microorganismos. Por ejemplo, cuando una persona tiene gripa y tose puede ‘lanzar’ al ambiente hasta 3.000 gotas de secreciones y en ellas pueden estar diversos tipos de gérmenes, que pueden sobrevivir hasta 30 horas en superficies o fómites, dependiendo del material del que estén hechos y del tipo de microorganismo.

Es así como las manos, en el marco de la pandemia por la COVID-19, han sido consideradas un mecanismo de transmisión del virus, ya que cuando están sucias lo transportan a nariz, ojos o boca, y a partir de allí ingresa el coronavirus al cuerpo, se multiplica y se desarrolla la enfermedad.

En el campo de la atención en salud también se ha documentado que es posible que se transmita una infección indirectamente al tocar objetos contaminados con microorganismos procedentes de un paciente infectado (por ejemplo, estetoscopios o termómetros) o superficies del entorno del paciente (como barandales de las camas) y, posteriormente, transmitirla a otros pacientes e incluso al mismo personal de salud.

Esto ha llevado a que en países como Colombia se adelante un trabajo juicioso para reducir el impacto de las infecciones asociadas a la atención en salud (IAAS), y campañas de promoción y prevención que tienen como eje la correcta higiene de manos en los trabajadores de la salud, con base en los cinco momentos de la OMS. Igualmente, se promueve esta práctica en pacientes, cuidadores y en su entorno familiar, creando una cultura de autocuidado.

### Estrategias exitosas

Desde el 2009, el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS), asumió el compromiso como país frente a esta estrategia que promovió la OMS entre sus miembros, y realizó la homologación de conceptos; posteriormente, en 2010, el tema de higiene de manos se consolidó en las Guías Técnicas de Buenas Prácticas para la Seguridad del Paciente en la atención en salud, y desde entonces se ha trabajado el tema en las entidades territoriales del país.

En mayo de 2020 a raíz de la pandemia por la COVID-19 se fortaleció esta estrategia en las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud (IPS), a través de la adopción de las directrices de la OMS en el documento publicado en la página del Ministerio de Salud ‘Lineamientos técnicos para la autoevaluación de la Estrategia Multimodal de Higiene de Manos 1



Figure 1. Correcto lavado de manos.

## . IMPORTANCIA DEL CORRECTO LAVADO DE MANOS.

En el trabajo que se presenta, se quiere dar a conocer a la población estudiantil, docente, administrativo y personal que conforma la UAEH, la técnica correcta del lavado de manos, pues pareciera un tema ya repetitivo, puesto que desde el inicio de la pandemia se hizo hincapié en esta técnica, pero se ha observado que a pesar de estos 2 años de pandemia, las personas aun presentan una técnica incorrecta o no realizan el lavado con la frecuencia que debe de ser, así mismo se llega a confundir el lavado de manos con la desinfección de manos, y he aquí el primer error que se comete, para iniciar debemos de entender esta diferencia, y aquí se explica cada uno; en primera el lavado de manos de acuerdo a la definición por la OMS/OPS, nos dice que es el lavado es cuando se usa agua y jabón líquido, y este debe de durar 60 segundos, la técnica correcta es la siguiente:

- Mojarse las manos
- Aplicar suficiente jabón para cubrir toda la mano
- Frotar las palmas entre si
- Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa
- Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados
- Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos
- Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotarlo con un movimiento de rotación, y viceversa.
- Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda,

haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.

- Enjuagar las manos.
- Secarlas con una toalla de un solo uso.
- Utilizar la toalla para cerrar el grifo.2

Y la **desinfección de manos con gel antibacterial** o solución a base de alcohol es la siguiente:

- Aplica el producto en gel en la palma de la mano.
- Frótate las manos.
- Frota el gel sobre todas las superficies de tus manos y dedos hasta que tus manos estén secas. 3

No olvides ayudar a los niños, personas mayores y con discapacidad a mantenerse saludables alentándolos a lavarse o desinfectarse las manos frecuentemente. Háganlo juntos, auxílialos y muéstrales cómo se hace. La ingestión de desinfectantes a base de alcohol puede causar intoxicación por alcohol. Esta técnica se debe de realizar cada 20 minutos o en su defecto al tocar superficies que pudiesen estar contaminadas, al estornudar, al colocar y retirar cubrebocas.

## Referencias

[1] <https://www.paho.org/es/noticias/17-11-2021-higiene-manos-salva-vidas#:~:text=Razones%20para%20ello%20hay%20m%C3%BAltiples,a%20las%20que%20se%20enfrenta>

[2] <https://www.elsevier.com/es-es/connect/actualidad-sanitaria/los-pasos-para-una-tecnica-correcta-de-lavado-de-manos-segun-la-oms>

[3] <https://www.gob.mx/profeco/articulos/gel-antibacterial-una-alternativa-a-la-mano?idiom=es>



Figura 2..Correcta desinfeccion de manos

Cabe destacar que el lavado y desinfección de manos nos ayudara aprevenir la propagación del virus y otros agentes infecciosos que existen en nuestro día a día.