

10 mitos y realidades sobre el lavado de manos

Lavarse las manos es una forma sencilla de prevenir infecciones.¹ Además, es una de las mejores maneras de evitar enfermarse o contagiar a otros. ¹ Los microbios se pueden propagar de una persona a otra persona o de las superficies cuando: ²

- Te tocas ojos, nariz y boca, con las manos sin lavar. ²
- Preparas o consumes alimentos o bebidas con las manos sin lavar. ²
- Tocas una superficie o un objeto contaminado. ²
- Te suenas o cubres tu nariz y boca con las manos al toser o estornudar y ,luego tocas a otra persona o a un objeto con el que ambos tienen contacto. ²

A continuación conoce 10 mitos y realidades sobre el lavado de manos que seguramente te ayudarán a tener una mejor higiene.



Mito #1. Es necesario lavarme las manos con agua caliente para matar las bacterias³

Realidad. Un buen lavado con agua a temperatura ambiente y jabón pueden lograr los mejores resultados si lo haces siguiendo los pasos recomendados. ³

Mito #2. Siempre debo comprar compuestos antibacteriales para desinfectar³

Realidad. No debes hacerlo, debido a que los antibacteriales van perdiendo su acción a medida que las bacterias desarrollan resistencia a ellos. Ten en cuenta que los antibactericidas, no protegen contra ciertos gérmenes como virus, hongos y parásitos.³

Mito #3. Lavarme las manos por menos de 20 segundos no funciona⁴

Realidad. Los estudios científicos demuestran que es necesario frotarse las manos por 20 segundos para eliminar microbios y sustancias químicas dañinas para las manos. Si el tiempo de lavado es menor, eliminarás menos microbios. ⁴

Mito #4. Siempre es mejor usar jabón antibacterial que jabón común para lavarme las manos⁴

Realidad. Usa jabón común y agua para lavarte las manos. En los estudios no se halló ningún beneficio adicional para la salud por el uso de jabón antibacterial más que para profesionales que trabajan en entornos de atención médica. En el 2016, la FDA prohibió la venta libre de jabones antibacterianos que contienen ciertos ingredientes porque estos jabones no son mejores que los comunes para prevenir enfermedades en las personas y sus ingredientes tal vez no sean seguros a largo plazo, si se usan diariamente. ⁴

Mito #5. Generar abundante espuma con jabón para lavar las manos no es importante⁴

Realidad. Una buena espuma forma focos de micelas que atrapan y eliminan microbios, sustancias químicas dañinas y suciedad de las manos. Hacer espuma con jabón y frotarse las manos por 20 segundos es importante para este proceso porque estas acciones destruyen físicamente los microbios y eliminan los microbios y las sustancias químicas de la piel; al enjuagarse las manos, los microbios y las sustancias químicas se van por el desagüe. ⁴

Mito #6. Desinfectarme las manos con alcohol es igual a lavarlas con agua y jabón⁵

Realidad. El agua y jabón son más eficaces que los desinfectantes de manos para eliminar ciertos tipos de microbios. Existen diferencias importantes entre lavar tus manos con agua y jabón y limpiarlas con un desinfectante de manos. El agua y jabón



actúan eliminando todo tipo de microbios de las manos, mientras que el desinfectante elimina solo ciertos microbios sobre la piel.⁵

Aunque en muchas situaciones los desinfectantes de manos a base de alcohol pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios, se deberían usar solamente en las situaciones correctas,⁵ por ejemplo, si no dispones de agua y jabón cerca.²

Mito #7. Todos los tipos de alcohol me sirven para desinfectar las manos

Realidad. Si utilizas un desinfectante o alcohol para tus manos, asegúrate que el producto contenga al menos un 60% de alcohol. ¹



Muchos estudios han encontrado que los desinfectantes con una concentración de alcohol de un 60 a 95 % son más eficaces para eliminar microbios que aquellos con una concentración de alcohol más baja, o que los desinfectantes de manos que no son a base de alcohol. Los desinfectantes de manos que no tienen un 60 a 95 % de alcohol, no son tan eficaces contra varios tipos de microbios; y, apenas reducen la proliferación de estos en lugar de matarlos directamente.⁶

Toma estas medidas: ¹

- Aplica el producto en gel en la palma de la mano. (Revisa la etiqueta para averiguar la cantidad apropiada). ¹
- Frótate las manos. ¹
- Frota el gel sobre todas las superficies de las manos y dedos hasta que las manos estén secas. ¹

Mito #8. Es mejor lavarme las manos con jabón en barra que con jabón líquido⁴

Realidad. Tanto el jabón en barra como el líquido funcionan bien para eliminar los microbios. Usa jabón común en cualquier presentación. ⁴

Mito #9. Lavarme las manos solo con agua es suficiente para eliminar los microbios⁴

Realidad. Si no tienes desinfectante de manos ni jabón, pero tienes agua, junta tus manos bajo el agua, frótalas y sácalas con una toalla limpia o al aire. Frotarse las manos bajo el agua enjuagará algunos microbios, aunque esto **no es tan eficaz como lavarse con jabón.**⁴

Mito #10. Solo debo lavarme las manos después de ir al baño y antes de comer

Realidad. Aunque si debes lavarte las manos después de ir al baño y antes de comer, también debes hacerlo si: ¹

Siempre lávate las manos después de hacer lo siguiente: ¹

- Cambiar un pañal o limpiar a un niño o adulto mayor, que usó el inodoro. ¹
- Tocar un animal, alimentos para animales o desecho animal. ¹
- Sonarte la nariz, toser o estornudar. ¹
- Manipular basura. ¹
- Además, lávate las manos cuando estas tengan suciedad visible. ¹

Como ves, lavarte las manos ofrece grandes recompensas en términos de prevención de enfermedades. Adoptar este hábito puede jugar un papel importante en la protección de tu salud. ¹

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica.

©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-0186

Referencias

1. Mayo Clinic. Lavado de manos: lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer. Disponible en <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/hand-washing/art-20046253> Revisado el 04 de febrero de 2022. Consultado el 09 de mayo de 2022.

2. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. Cuándo y cómo lavarse las manos. Disponible en <https://www.cdc.gov/handwashing/esp/when-how-handwashing.html> Revisado 23 de diciembre de 2020. Consultado el 09 de mayo de 2022
3. The Pan American Health Organization (PAHO). Las manos limpias salvan vidas. Disponible en <https://www.paho.org/costa-rica/dmdocuments/CORManosLimpasSalvanVidas.pdf>. Consultado el 09 de mayo de 2022.
4. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. Preguntas frecuentes sobre la higiene de las manos. Disponible en <https://www.cdc.gov/handwashing/esp/faqs.html#lavado-de-manos-pasos> Revisado 14 de abril de 2022. Consultado el 09 de mayo de 2022
5. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. Uso de desinfectantes de manos donde sea que esté. Disponible en <https://www.cdc.gov/handwashing/esp/hand-sanitizer-use.html> Revisado 10 de agosto de 2021. Consultado el 09 de mayo de 2022
6. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. Muéstreme los fundamentos científicos. Cuándo y cómo usar el desinfectante de manos en entornos comunitarios. Disponible en <https://www.cdc.gov/handwashing/esp/show-me-the-science-hand-sanitizer.html> Revisado 18 de agosto de 2020. Consultado el 09 de mayo de 2022