



Lavado de manos en la pandemia: con la frecuencia adecuada, pero sin la duración suficiente



Una encuesta realizada por investigadores de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNC detectó que pese a conocer el procedimiento correcto, tres de cada cuatro personas no respeta el tiempo recomendado por la OMS: entre 40 y 60 segundos. Un 42% de los encuestados tiene niños a su cargo, y de ese grupo un tercio no siempre controla que ellos se laven las manos en momentos adecuados. Destacan la efectividad de las campañas para fomentar esta práctica higiénica durante la pandemia, pero sugieren recalcar la importancia de realizarla el tiempo adecuado. En términos de costo-resultado, el lavado de manos de manera habitual es la intervención más importante para reducir la transmisión de enfermedades infecciosas. [08.07.2020]



Por **Pablo Carrizo**

Redacción **UNCiencia**

El lavado de manos con jabón es una práctica fundamental para cortar las vías de transmisión de COVID-19. Según las recomendaciones difundidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en sus protocolos preventivos, debe realizarse de manera frecuente, con abundante agua y una duración de entre 40 y 60 segundos.

Con el objetivo de recabar información sobre la respuesta de la comunidad a estas sugerencias, investigadores de la Escuela de Nutrición de la Facultad de Ciencias Médicas (FCM) de la Universidad Nacional de Córdoba (UNC) realizaron una encuesta *online* durante mayo de 2020. La respondieron voluntariamente 1151 personas, residentes en 23 provincias de Argentina, aunque el mayor porcentaje se encuentra viviendo en la provincia de Córdoba (82,6%).

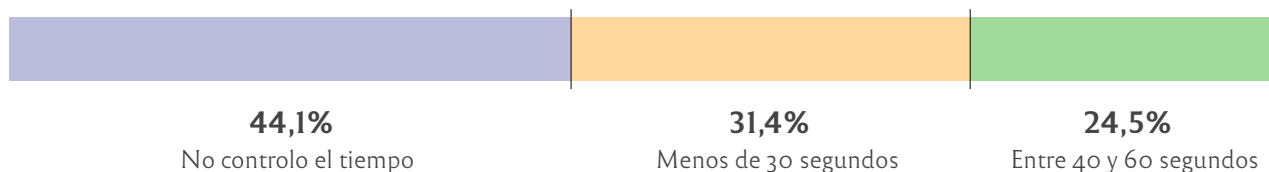
● **Notas vinculadas**

● [La importancia de las buenas prácticas en el lavado de manos](#)

El trabajo fue realizado por Georgina Oberto, Laura Coluccini, Lucía Baraquet y Roberto Sánchez, docentes de la cátedra de Microbiología y Parasitología de la Escuela de Nutrición (FCM-UNC) y el analista en sistemas Rodrigo Sánchez Asis.

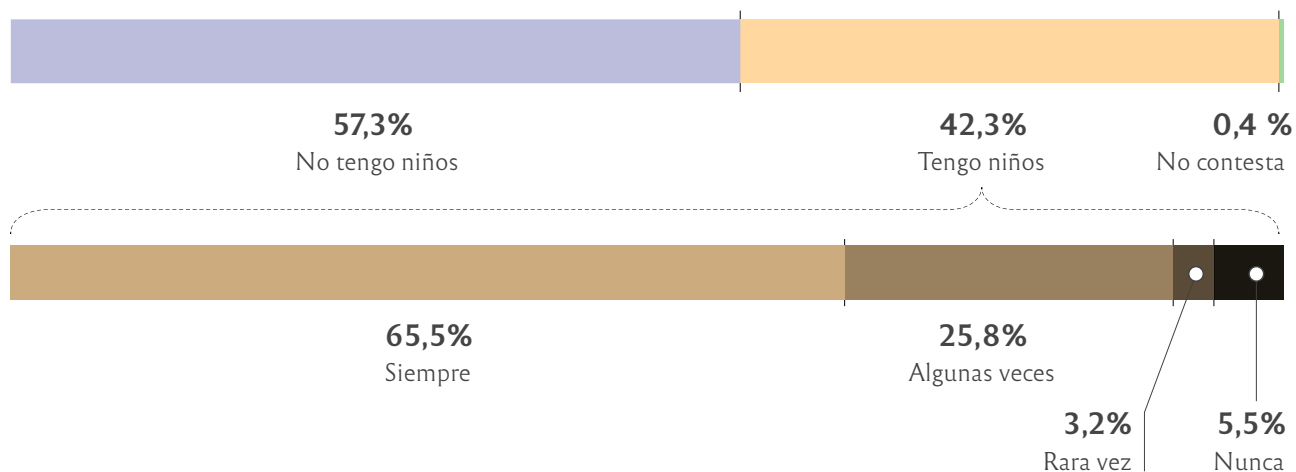
El estudio relevó que el 93,7% de los encuestados conoce al procedimiento correcto para el lavado de manos, sin embargo, el 75% de ellos manifestó no cumplir con el tiempo recomendado de entre 40 y 60 segundos.

Duración del lavado de manos



Además, de las personas que respondieron, un 42% tiene niños a su cargo, y solo el 65% de este grupo asegura controlar que los niños a su cargo se laven las manos en momentos adecuados.

¿Controla que los niños se laven las manos en los momentos adecuados?



“La encuesta nos permitió recabar información sobre lo que conocen las personas del tema y, en base a ello, planificar instancias educativas que refuercen los puntos débiles, como el tiempo de lavado de manos y en qué momentos realizarlo. Estas intervenciones deben ser continuas, año tras año, ya que es una medida muy importante de prevención”, comenta Georgina Oberto, una de las integrantes del equipo.

Los investigadores coinciden en destacar la efectividad de las campañas informativas difundidas sobre el lavado de manos, aunque sugieren ampliar las actividades preventivas, recalcando la necesidad de realizar la higiene de manera adecuada.

“Si bien en los distintos medios de comunicación encontramos gráficas sobre el lavado de manos, hay que difundir más en formato videos, cartelera, infografías, donde se refuerce la importancia de higienizar todos los sectores de las manos empleando el tiempo correspondiente, que nunca puede ser menor a 40 segundos”, precisa Oberto.



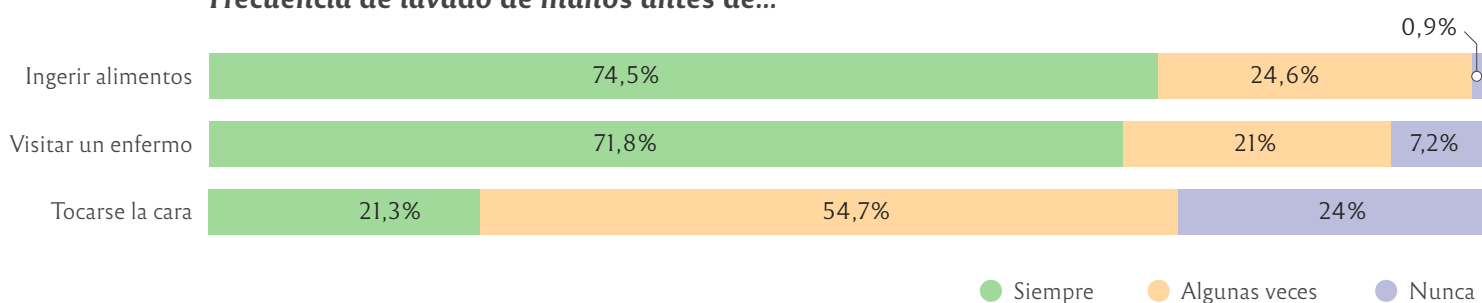
En ese sentido, los autores del relevamiento ponderan las posibilidades que puede brindar el sistema educativo para implementar campañas preventivas efectivas.

“La escuela es un entorno favorable para promover comportamientos saludables. Aun en la virtualidad, es importante acordar con los docentes para llegar a los niños a través de actividades escolares en formato de juegos, videos educativos u otra actividad que despierte el interés, ya que ellos llevan a sus familias las prácticas aprendidas en la escuela”, afirma Oberto.

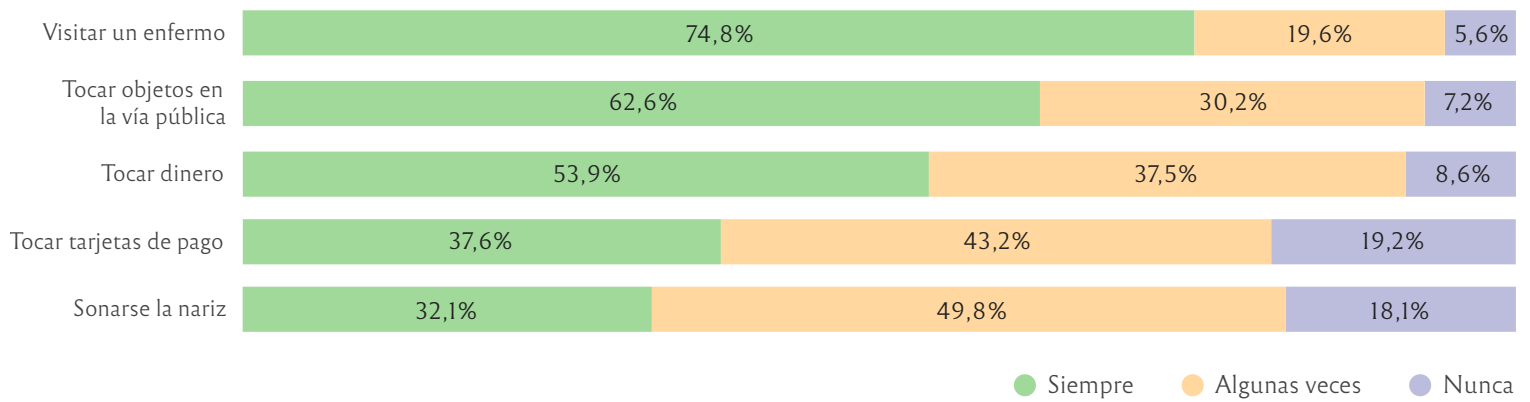
Otro dato que relevó la encuesta fue la frecuencia del lavado de manos antes y después de situaciones puntuales. Se observó que la mayor proporción de las personas lo realiza siempre antes de ingerir alimentos o visitar un enfermo, pero no así antes de tocarse la cara.

Al mismo tiempo, más del 70% de las personas encuestadas se higieniza las manos después de visitar un enfermo, tocar dinero u objetos en la vía pública, pero rara vez lo hacen luego de sonarse la nariz o manipular tarjetas de pago.

Frecuencia de lavado de manos antes de...



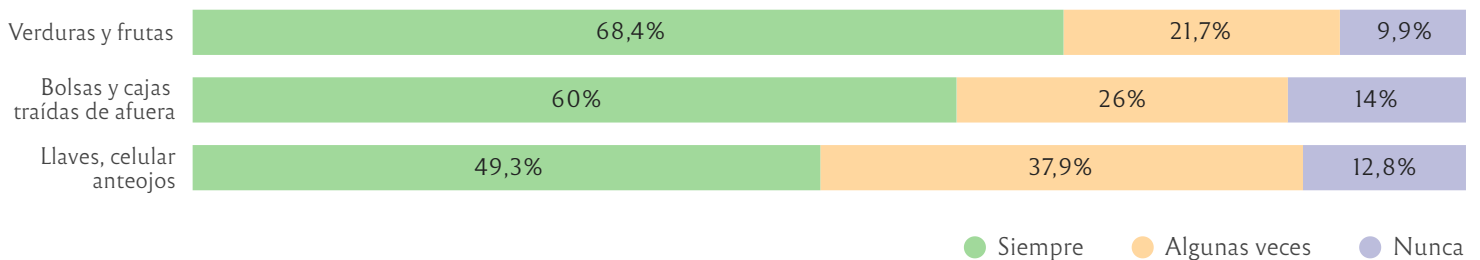
Frecuencia de lavado de manos después de...



Un dato llamativo que surgió del relevamiento está relacionado con la desinfección de los objetos que se traen de afuera de la vivienda, ya sea con lavandina o alcohol.

Más del 50% de los encuestados manifestó que siempre desinfectan los elementos que ingresan a sus hogares (bolsas o cajas), incluso aquellos de uso diario como celular o anteojos, y también alimentos como frutas o verduras. Se debe tener en cuenta que luego de estas actividades, nuevamente hay que lavarse las manos.

¿Desinfecta con lavandina o alcohol?



La importancia de las buenas prácticas en el lavado de manos

Antes de su cierre, la encuesta incluyó un video instructivo sobre cómo debe ser el procedimiento correcto de lavado de manos, haciendo hincapié en la

modalidad y la duración. También, se facilitó información sobre dosis de usos de desinfectantes en superficies, objetos y alimentos.

“Las manos son vehículo de transmisión de enfermedades respiratorias y de muchas de las enfermedades transmitidas por los alimentos con alto impacto en los sistemas de salud. Por eso es fundamental la higiene de manos frecuente y principalmente en los momentos claves como, por ejemplo, antes de comer y después de ir al baño”, describe Oberto.

“Ahora, ante la prevención del COVID-19, es importante además lavarse las manos antes de tocarse la cara y frotarse los ojos, después de estornudar y al llegar al hogar. Sé que es difícil no tocarse la cara, pero hay que tratar en lo posible no hacerlo”, completa.

El lavado de manos, aseguran los investigadores, es la intervención costo-efectiva más importante para reducir la propagación de todas las enfermedades infecciosas. “El costo es bajo en relación a su muy buena efectividad. En 1847, Semmelweis observó la eficacia del lavado de manos para evitar el contagio de enfermedades, dejando esta simple medida de higiene tan eficaz que no ha sido superada por otras”, argumenta Roberto Sánchez.

Sobre la práctica correcta del lavado de manos, los investigadores destacan que se requiere lavar toda la superficie de las manos, es decir, enjabonar y refregar los dorsos, palmas, entre los dedos, yemas, dedos pulgares y extender el jabón hasta las muñecas. Suele ser frecuente que nos olvidemos de lavar uno de los pulgares.

“Esos pasos llevan un tiempo mínimo de entre 40 y 60 segundos –o lo que se tarda en cantar dos veces el feliz cumpleaños–, para permitir la acción del jabón sobre los microorganismos”, ejemplifica Oberto.

“También es importante no enjabonar las manos bajo el chorro de agua porque de esta manera se arrastra el jabón antes de completar los pasos adecuados de lavado y con ello disminuye la efectividad en la limpieza de las mismas. Las manos se enjuagan una vez frotada toda su superficie”, agrega Laura Coluccini.

Sobre la encuesta

La encuesta online se realizó durante el mes de mayo de 2020. Se difundió a través de las redes sociales de la Escuela de Nutrición, de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba. Participaron 1151 personas de las cuales un 79,1% fueron mujeres, residentes en 23 provincias de la República Argentina. La mayoría de las personas residen en la provincia de Córdoba (82,6%).

Lavado de manos en tiempos de pandemia

Integrantes: María Georgina Oberto, María Laura Coluccini, Lucía Baraquet y Roberto José Sánchez.

Cátedra de Microbiología y Parasitología. Escuela de Nutrición. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Nacional de Córdoba.



UNCiencia es la agencia de comunicación pública de la ciencia, el arte y la tecnología de la Universidad Nacional de Córdoba. Es una iniciativa de la Prosecretaría de Comunicación Institucional.

✉ unciencia@pic.unc.edu.ar | ☎ (0351) 5353730.



Universidad
Nacional
de Córdoba



Prosecretaría
de Comunicación
Institucional