

Salva vidas, limpia tus manos.

5 de mayo, Día Mundial de la Higiene de Manos

Diana Graciela Lagos Salas
Profesora de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

Liliana Yaqueline Bolaños Larrea

María Camila Igua Maya

Richard Stiven Luna Reina

Karen Marcela Romo Buesaquillo

Karol Natalia Zambrano Muñoz

Estudiantes de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

El 5 de mayo de cada año, la Organización Mundial de la salud (OMS, 2023) lleva a cabo una campaña denominada ‘Salva vidas: limpia tus manos’, cuyo objetivo está encaminado a “mantener un perfil global sobre la importancia de la higiene de manos en el cuidado de la salud y unir a las personas en apoyo a la mejora de la higiene de las manos en todo el mundo” (p. 1). A este llamado se suman todas las entidades de salud, como una invitación a participar en la campaña, donde el tema principal es la importancia de la higiene de manos para evitar enfermedades, teniendo en cuenta que esta práctica, cuando se realiza en el momento adecuado y de forma correcta, salva millones de vidas al año. Por ello, la OMS (2023) refiere que ninguna persona que brinde o reciba atención en salud debe arriesgarse a ser contagiada por una infección que se puede prevenir y, enfatiza en que la correcta higiene y limpieza de las manos representa un acto de respeto hacia la persona que busca atención en salud y le facilita el trabajo a quien la ofrece.

El Hospital Infantil Los Ángeles (HILA) fue una de las entidades de salud que se unió a esta campaña, con una serie de eventos relacionados con la importancia de la higiene de manos, en los cuales la práctica formativa de Terapia Ocupacional en pediatría de la Universidad Mariana también se hizo presente con distintas actividades relacionadas con el tema y en las cuales participaron pacientes, familiares, personal asistencial y administrativo del hospital y otras prácticas formativas de educación superior, con el fin de concientizar sobre lo valioso de esta práctica, para la salud y bienestar de sí mismos y de las personas que los rodean dentro y fuera del entorno hospitalario.

Figura 1

Higiene de manos practicantes de terapia ocupacional en HILA



Fuente: los autores.

Ahora bien, para contextualizar un poco sobre este tema, es importante conocer conceptos básicos que permiten entender por qué es fundamental mantener las manos limpias en la vida cotidiana y en la atención e intervención que se realiza con los pacientes. A continuación, se menciona qué es, su importancia y los pasos que se debe seguir para realizar una buena higiene de manos

¿Qué es la higiene de manos?

La higiene de manos, como mencionan Castañeda y Hernández (2016), es la frotación vigorosa de las manos previamente enjabonadas, seguida de un aclarado con agua abundante, con el fin de eliminar la suciedad, materia orgánica, flora transitoria y residente y así, evitar la transmisión de estos microorganismos de persona a persona; es decir, refieren que la higiene de manos con agua y jabón, debe tener una duración de 40 a 60 segundos, realizando una fricción enérgica sobre las superficies de las manos, iniciando con las palmas, dorso, espacios interdigitales, nudillos, dedos pulgares y, finalmente, las uñas.

¿Por qué es importante la higiene de manos?

Su importancia radica en que es la medida básica para combatir cualquier virus respiratorio y enfermedades gastro intestinales; según la OMS (2023), “una de cada cinco enfermedades respiratorias y una de cada tres enfermedades diarreicas pueden prevenirse con un correcto lavado de manos; además, es una medida efectiva y económica que puede salvar muchas vidas” (p. 1).

Mantener las manos limpias es una medida muy importante que podemos tomar para evitar enfermarnos y transmitir microbios a otras personas, debido a que muchas enfermedades y afecciones son propagadas por no lavarse las manos con agua y jabón. Teniendo en cuenta esto, es esencial expresar que, para que nuestras manos estén totalmente limpias, el Ministerio de Salud y Protección Social (s.f.), basado en la Organización Panamericana de la Salud (OPS), recomienda seguir los siguientes pasos:

1. Mójese las manos con agua.
2. Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir la superficie de las manos.
3. Frótese las palmas de las manos entre sí.
4. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.
5. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

6. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
7. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
8. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
9. Enjuáguese las manos con agua.
10. Séquese las manos con una toalla de un solo uso.
11. Utilice la toalla para cerrar el grifo.

A partir de ello, se abarcó una serie de actividades desde terapia ocupacional, con el fin de concientizar a los participantes de la importancia del lavado de manos como parte de la higiene personal de cada individuo. Entre ellas:

- El jabón y su importancia en la higiene de manos
- ¿El jabón es esencial en el lavado de manos?

...las cuales tenían el propósito de conocer el gran significado de la higiene de manos con jabón. La Secretaría Distrital de Salud de Bogotá (2004), menciona que las tasas de infecciones aumentan cuando las personas tienen antisepsia, en comparación a individuos que frecuentemente lavan sus manos con agua y jabón, debido a que su uso es más eficaz que usar agua sola, ya que los agentes tensoactivos del jabón levantan la suciedad y los microbios de la piel; por tanto, estas se enfocan en experimentos con elementos orgánicos y la simulación de material didáctico similar a la presentación de micobacterias, los cuales se remueven si se utiliza adecuadamente el jabón al realizar la higiene.

Se incentivó a las personas a participar en la ‘Ruleta educativa: aprende a lavarte las manos’, que tenía como objetivo, dar a conocer el procedimiento del lavado de manos y su relevancia en la salud de las personas, ya que evita contraer enfermedades que se puede adquirir sin importar la edad, cuando no se tiene una buena higiene.

Asimismo, se realizó la actividad denominada ‘La magia del gel antibacterial’, cuyo propósito fue dar a conocer que en nuestro cuerpo habitan muchas bacterias. Según la OMS (2023), la media de bacterias que pueden vivir en estas extremidades es de 3 200, pertenecientes a 150 especies distintas. Se debe tener en cuenta que no todas son perjudiciales para el ser humano. Patiño y Morales (2013) refieren que se pueden dividir en dos categorías principales: las bacterias residentes, las cuales se asocian poco a enfermedades infecciosas, ya que tienen funciones protectoras, mientras que, las bacterias transitorias

habitan en las capas superficiales de la piel. Algunas son responsables de infecciones, aunque pueden ser eliminadas mediante la higiene de manos de rutina.

Figura 2

Participación de practicantes en el día mundial de higiene de manos



Fuente: los autores.

Referencias

- Castañeda, J. y Hernández, H. (2016). Lavado (higiene) de manos con agua y jabón. *Acta Pediátrica de México*, 37(6), 355-357. <https://doi.org/10.18233/APM37No6pp355-357>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (s.f.). Las manos limpias salvan vidas. <https://www.minsalud.gov.co/Regiones/Paginas/Conozca-los-11-pasos-de-la-t%C3%A9cnica-del-lavado-de-manos-que-salva-vidas.aspx>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Día Mundial de la Higiene de las Manos 2023. <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-higiene-manos-2023>
- Patiño, L. A. y Morales, C. A. (2013). Microbiota de la piel: el ecosistema cutáneo. *Revista de la Asociación Colombiana de Dermatología y Cirugía Dermatológica*, 21(2), 147-158. <https://doi.org/10.29176/2590843X.261>
- Secretaría Distrital de Salud de Bogotá. (2004). *Guía para la prevención, control, y vigilancia epidemiológica de lavado y antisepsia de manos en personal de salud*. Coordinación editorial oficina de comunicaciones en salud. Esfera Editores Limitada.

