

## IMPORTANCIA DEL LAVADO DE MANOS

Durante la pandemia por coronavirus, la Organización Mundial de la Salud ha recomendado el lavado de manos como una de las formas de prevenir la infección, incluso resulta mucho más eficaz que el uso de guantes.

Lavarse las manos con agua y jabón es una medida de higiene personal que previene la propagación de numerosas enfermedades, como ser las respiratorias gastrointestinales, dermatológicas, oftalmológicas, etc., Se produce la transmisión de la enfermedad cuando la persona toca superficies y objetos contaminados con COVID y posteriormente se toca la nariz, boca u ojos con dichas manos, y de esta forma se produce la transmisión indirecta que es la vía de contagio más frecuente.

Si no se dispone de agua y jabón, puede usarse un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol y seguir la misma técnica.

En el caso específico del Coronavirus el lavado de manos representa una de las principales medidas de prevención, el principio radica en que los solventes y emolientes que tienen los jabones, desestructuran la capsula lipídica (grasa), que se encuentra envolviendo al coronavirus, a su vez el jabón al ser un agente desinfectante forma una solución alcalina en contacto con el agua.

Por ello la indicación es: lavarse las manos frecuentemente, el cual debe ser realizado antes y después de haber realizado cualquier actividad, de manera vigorosa por un lapso de 20 segundos, esta medida disminuirá el riesgo de transmisión, ya que las manos se contaminan con mucha facilidad.

## PASOS DEL LAVADO DE MANOS



*Hasta el momento, ningún microorganismo ha desarrollado resistencia al lavado de manos*