EL DIA D

Prevenir infecciones: agua y jabón

Las manos deben lavarse durante veinte segundos, secar y aplicar crema hidratante

La Dra. Romaguera, médico de familia del Institut Català de la Salut en el CAP Ca n'Oriac de Sabadell y miembro de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (Camfic), explica la necesidad de llevar a cabo una correcta higiene de manos y generalizar este hábito para prevenir enfermedades infecciosas.

ENTREVISTA

▸ Dra. Montserrat Romaguera, médico de familia

¿Por qué es tan importante lavarse las manos?

Aunque la mayoría de nosotros no moriremos debido a una enfermedad infecciosa, sino de cáncer o problemas cardiovasculares, lavarse las manos es imprescindible para detener la propagación de gérmenes y protegernos de infecciones provocadas por bacterias, esporas, microbios resistentes a la piel…

¿Cómo debe ser la higiene de manos? ¿Con agua sola basta?

No, es imprescindible utilizar agua y jabón o una solución hidroalcohólica, que deberíamos llevar siempre en el bolso o en el coche, por ejemplo. A la hora de realizar la higiene es importante frotarse las manos entre 20 y 30 segundos y secarlas con una toalla de un solo uso.

Pero un exceso de limpieza reseca la piel…

Sí, la piel pierde la capa protectora. Para evitarlo es necesario aplicar después del lavado una crema hidratante, especialmente las personas mayores que son las que tienen la piel más seca y frágil.

¿Qué colectivos deben extremar la higiene?

Los profesionales de la salud que, según mis cálculos, deberíamos lavarnos las manos unas cien veces al día; las personas que manipulan alimentos, y los niños, porque constantemente se ponen los dedos en la boca, en los ojos...

Con la gripe A todo el mundo se concienció de la necesidad de lavarse las manos. ¿Todavía perdura esta concienciación?

No, aquí ha decaído. En otros países, como los asiáticos, llevan mascarilla cuando están resfriados.

¿Qué otras medidas deben seguirse?

Es recomendable utilizar pañuelos desechables, llevar las uñas cortas y lavarnos las manos después de utilizar el transporte público, por ejemplo. Según la OMS, nos lavamos las manos la mitad de veces de las recomendadas.

¿El aumento de personas alérgicas está relacionado con un exceso de higiene?

Si bien es cierto que las generaciones anteriores no tenían tanta higiene y tampoco tantas alergias, no está demostrada la relación causa-efecto entre el incremento de higiene y el de alergias. Puede influir, pero hay otros factores de peso, como la contaminación o el uso de sustancias químicas. ■ **G. Martí**

Cuándo deben lavarse las manos

Antes
- ✔ de las comidas
- ✔ de manipular alimentos

Antes y después
- ✔ de ir al baño

Después
- ✔ de tocar alimentos crudos
- ✔ de estornudar o toser
- ✔ de manipular basura, dinero, cartones, etc.
- ✔ de tocar animales y alimentos para animales