

# Lavado de Manos con Jabón: Aspectos Básicos

El lavado de manos con jabón es una intervención que salva vidas y se encuentra al alcance, tanto económico como financiero, de todos los países y comunidades. Pero para promoverlo no necesariamente es preciso invocar motivos de salud, sino que existen otros aspectos que las personas valoran tales como la comodidad, la posición social, la educación de las familias y el deseo de evitar la repugnancia.<sup>1</sup>

## El lavado de manos con jabón apenas se practica

Personas de todo el mundo se lavan manos con agua. La creencia de que lavarse sólo con agua es suficiente para que las manos queden limpias es muy habitual en la mayoría de los países. Pero lavarse las manos con agua es muchísimo menos eficaz que hacerlo con jabón cuando se trata de eliminar gérmenes, y pese a ello el lavado de manos con jabón apenas se practica. Los índices de lavado de manos con jabón que se registran en todo el mundo se sitúan entre el 0% y el 34%.

El uso de jabón prolonga la duración del lavado, disuelve la grasa y la suciedad que transporta la mayoría de los gérmenes al facilitar el frotado y la fricción que los elimina, y deja un agradable olor en las manos (lo cual constituye un incentivo para utilizar jabón). Usados adecuadamente, todos los jabones son igual de eficaces a la hora de eliminar los gérmenes que originan las enfermedades.

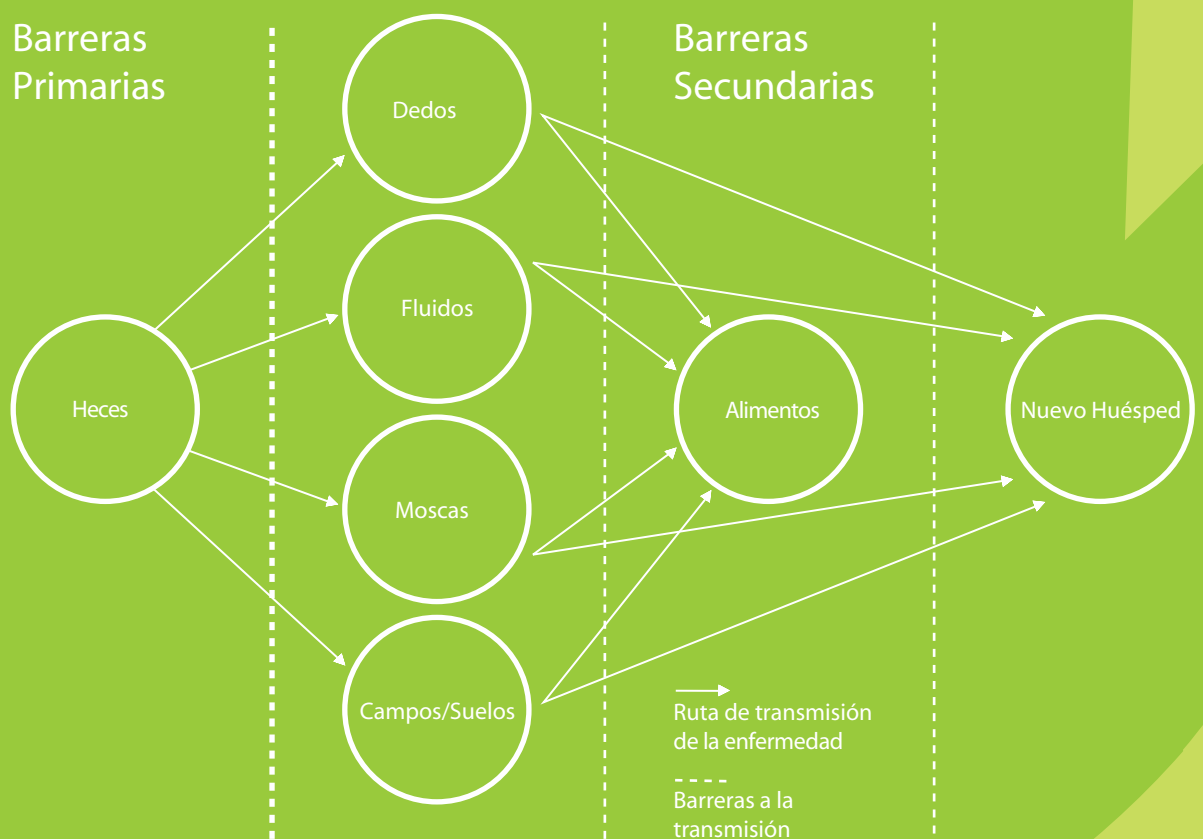
## El uso de jabón en momentos críticos es la clave de los beneficios de lavarse manos

Los momentos críticos para el lavado de manos con jabón son después de usar el retrete o de limpiar a un bebé y antes de manipular alimentos.

<sup>1</sup> Esta sección se basa en gran medida en la ficha descriptiva de WELL sobre el efecto del lavado de manos en la salud, que se encuentra disponible en la siguiente dirección: <http://www.lboro.ac.uk/well/resources/fact-sheets/fact-sheets-htm/Handwashing.htm>.

El lavado de manos con jabón actúa interrumpiendo la transmisión de la enfermedad. Las manos a menudo actúan como vectores que transportan los gérmenes causantes de enfermedades de una persona a otra, sea a través del contacto directo o de forma indirecta y superficial.

Si no se lavan con jabón, unas manos que han estado en contacto con heces humanas o animales, fluidos corporales como las excreciones nasales, y alimentos o agua contaminados pueden transportar bacterias, virus y parásitos a huéspedes desprevenidos<sup>2</sup>, tal como se muestra en el diagrama a continuación.



Fuente: Wagner y Lanoix

<sup>2</sup> <http://www.lboro.ac.uk/well/resources/fact-sheets/fact-sheets-htm/Handwashing.htm>

## El lavado de manos con jabón reduce la incidencia de enfermedades.

El lavado de manos constituye una de las piedras angulares de la salud pública; la adopción de nuevos hábitos de higiene y de nuevos servicios sanitarios fueron los principales impulsores del acusado descenso en el número de muertes por causa de enfermedades infecciosas registrado en los países desarrollados a finales del siglo XIX. Junto con el aislamiento y la eliminación segura de las heces y el abastecimiento de cantidades adecuadas de agua limpia, el lavado de manos con jabón es uno de los medios más eficaces, y también el más económico, de prevenir las enfermedades diarreicas. Además, el lavado de manos con jabón es también un aliado formidable a la hora de combatir otras enfermedades como los helmintos (lombrices), infecciones oculares como el tracoma e infecciones cutáneas como el impétigo.

### Enfermedades diarreicas:

Las infecciones diarreicas constituyen la segunda causa de muerte más habitual entre menores de cinco años. Un análisis de más de 30 estudios revela que el lavado de manos con jabón reduce la incidencia de diarrea en cerca de un 50%<sup>3</sup>. A menudo se habla de las enfermedades diarreicas como enfermedades relacionadas con el agua, cuando sería más preciso hablar de enfermedades relacionadas con los excrementos, dado que los agentes patógenos provienen de las materias fecales. Estos agentes patógenos hacen que las personas enfermen al penetrar por la boca por vía de las manos que han estado en contacto con heces, del agua potable contaminada, de alimentos crudos sin lavar, de utensilios sucios o manchas en la ropa. El lavado de manos con jabón interrumpe el ciclo. El gráfico que aparece a continuación refleja la eficacia del lavado de manos a la hora de reducir la morbilidad por diarrea en comparación con otras intervenciones.

### Infecciones respiratorias agudas:

Las infecciones agudas de las vías respiratorias como la neumonía constituyen la principal causa de muertes infantiles. El lavado de manos con jabón reduce la incidencia de infecciones respiratorias de dos formas: eliminando los agentes patógenos que se encuentran en las manos y las superficies, y eliminando otros agentes patógenos (en particular virus entéricos) que, según se ha demostrado, ocasionan no sólo diarrea sino también síntomas respiratorios. Las pruebas existentes sugieren que unas mejores prácticas de higiene –como lavarse las manos con jabón después de defecar y antes de comer– podrían reducir el índice de infección en casi un 25%<sup>4</sup>. Y un estudio realizado recientemente en el Pakistán revelaba que el lavado de manos con jabón reducía el número de infecciones relacionadas con la neumonía en los niños y niñas menores de cinco años en más de un 50 %<sup>5</sup>.

### Lombrices intestinales e infecciones cutáneas y oculares:

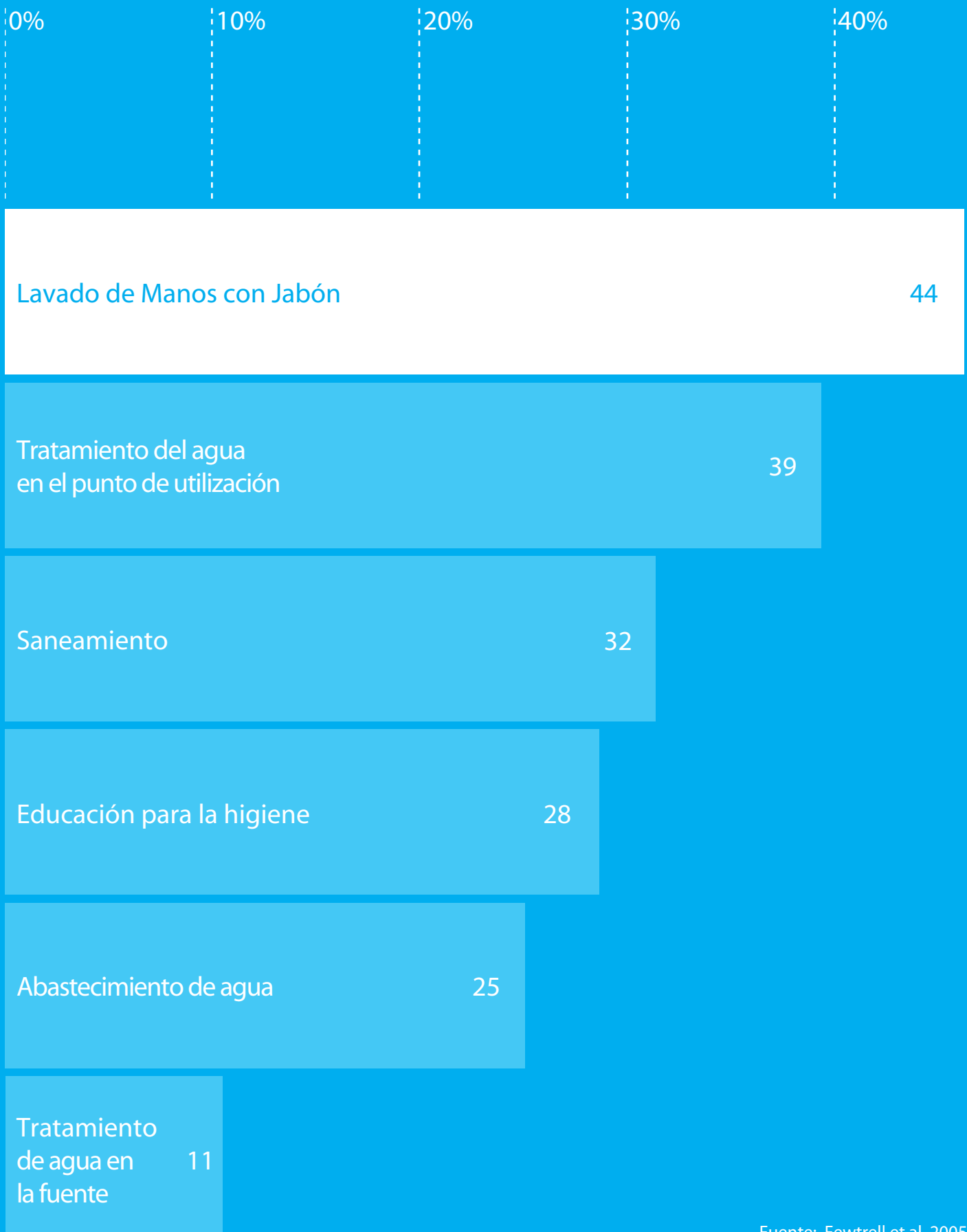
Si bien las pruebas no son tan abundantes ni contundentes como las obtenidas a partir de los estudios sobre las enfermedades diarreicas y las infecciones de las vías respiratorias, los estudios han demostrado que el lavado de manos con jabón reduce la incidencia de enfermedades cutáneas, de enfermedades oculares como el tracoma, así como los casos de lombrices intestinales, en especial ascárides y tricocéfalos. Es cierto que se precisan pruebas más abundantes, pero, no obstante, los estudios existentes apuntan la eficacia del lavado de manos a la hora de reducir la incidencia de estas enfermedades.

<sup>3</sup> Lorna Fewtrell, Kaufmann R.B., Kay D., Enanoria W., Haller L., y Colford J.M., Jr.. 2005. "Water, sanitation, and hygiene interventions to reduce diarrhoea in less developed countries: A systematic review and meta-analysis." *The Lancet Infectious Diseases*, Vol.5, Núm. 1: 42-52. Also, Curtis, V. and Cairncross, S. 2003. "Effect of washing hands with soap on diarrhoea risk in the community: A systematic review." *The Lancet Infectious Diseases*, Vol. 3, mayo 2003, 275-81.

<sup>4</sup> La ficha descriptiva de WELL se encuentra disponible en <http://www.lboro.ac.uk/well/resources/fact-sheets/fact-sheets-htm/Handwashing.htm>.

<sup>5</sup> S. Luby, Agboatwalla M., Feikin D., Painter J., Billhimer W., Altamirano A., y Hoekstra R. [AÑO?] "The effect of handwashing on child health: A randomised controlled trial." *The Lancet*, Vol. 366, Número 9481: 225-33.

# Reducción de la morbilidad por diarreas [%] por tipo de intervención



## El lavado de manos con jabón resulta rentable

El lavado de manos con jabón es la intervención sanitaria sencilla más rentable. Los años de vida ajustados en función de la discapacidad (AVAD) se emplean para medir el efecto de las enfermedades y la eficacia de las intervenciones sanitarias, combinando información acerca de los años de vida perdidos y los años vividos con una discapacidad. Sorprendentemente, el lavado de manos con jabón ha demostrado ser uno de los métodos más eficaces de evitar los AVAD asociados a las enfermedades diarreicas. Tal como muestra la tabla que aparece a continuación, por cada 3.35 dólares que se invierten en programas para el lavado de manos se gana un AVAD; el coste de ganar ese mismo año mediante la promoción del uso de letrinas sería de 11.00 dólares y, mediante la instalación de conexiones de agua en los hogares, 200.00 dólares. El lavado de manos es además muchísimo más económico que la inmunización: por ejemplo, para lograr un AVAD se precisan entre 250 y 4,500 dólares. Esto no significa que la inmunización no sea esencial; simplemente pone de relieve el hecho de que la falta general de inversión en la promoción del lavado de manos está haciendo que se pierdan oportunidades tremendamente económicas de salvar vidas. Hoy en día el jabón se halla al alcance de la mayoría de los hogares, de modo que el costo no constituye el principal impedimento al lavado de manos con jabón.

### Intervenciones contra las enfermedades diarreicas

Vacunas contra el cólera	1,658 a 8,274
Vacunas contra el Rotavirus	1,402 a 8,357
Vacunas contra el sarampión	257 a 4,565
Terapia de rehidratación oral	132 a 2,570
Programas de promoción de lactancia materna	527 to 2,001
Construcción de letrinas y promoción de su uso	≤270
Abastecimiento de agua mediante conexiones en los hogares	223
Bombas manuales o fuentes de columna	94
Regulación del sector agua e información	47
Promoción del uso de letrinas	11.15
Promoción de la higiene (en especial el lavado de manos)	3.35

El coeficiente de rentabilidad (columna derecha) muestra que por cada US\$3.35 invertidos en programas de lavado de manos se evita un AVAD; ganar el mismo AVAD a través de la promoción del uso de letrinas costaría US\$11.00; y a través de conexión de agua en las viviendas más de US\$200.00.  
Fuente: Jamison et al. 2006

Para una promoción eficaz es preciso comprender los hábitos y la motivación para el cambio.

Existen pruebas más que suficientes de que las consideraciones sobre la salud rara vez motivan a las personas a modificar sus prácticas relativas a la higiene y el saneamiento. Según muestran los estudios, los medios habituales de promover el lavado de manos –campañas verticales centradas en la salud que invocan el riesgo de muerte y enfermedad– han tenido poco éxito a la hora de modificar los hábitos de las personas. La investigación formativa (el estudio profuso de los factores que pueden influir en el hecho de que las distintas personas de una comunidad se laven –o no– las manos) constituye un primer paso fundamental en cualquier campaña de promoción de la higiene. Sólo es posible diseñar una campaña eficaz cuando se comprenden los hábitos actuales de las personas, lo que valoran y qué beneficios del lavado de manos con jabón son los que atraen su atención.



Las distintas comunidades difieren en cuanto a las cosas que valoran y a lo que las motiva: no hay una única campaña adecuada para todos. Por ejemplo, la investigación formativa practicada en Kerala, la India, sugiere que las personas desean tener las manos limpias por motivos de comodidad, para eliminar olores, como un medio de manifestar afecto por sus hijos y de ejercitar su responsabilidad social. En Ghana, según un estudio realizado, los principales motivos para el lavado de manos son el deseo de educar, de evitar la repulsión y de gozar de una mejor posición social. Las campañas de divulgación social que se basan en las esperanzas y deseos de la población a la que se dirigen y que consideran a las personas como consumidores con un amplio abanico de opciones de comportamiento, han resultado mucho más fructíferas que las campañas de promoción típicas que se basan en lo que los expertos creen cual debería ser la conducta de la población a la que pretenden llegar.

Las alianzas entre los sectores público y privado contribuyen a la ampliación a escala de las iniciativas para el cambio.

Las alianzas formadas entre gobiernos nacionales y locales, organizaciones no gubernamentales (ONG) y fabricantes de jabón multinacionales y locales pueden resultar sumamente eficaces a la hora de promover el lavado de manos con jabón. En ellas se combinan los objetivos sanitarios del sector público, la experiencia comercial del sector privado, y, con frecuencia, el conocimiento que las ONG poseen de las comunidades, lo que da lugar a un efecto mucho más beneficioso y de mucho mayor alcance que el que ninguno de estos tres integrantes podría lograr por sí solo.

¡las manos limpias  
salvan vidas!