

Lavado de Manos en Emergencias: La Medida Sanitaria más Efectiva de la Historia

Autor: EA4IPV

Fecha: 21/03/2026

Categoría: Higiene y Prevención

Etiquetas: Sin etiquetas

Lavado de Manos en Emergencias: La Medida Sanitaria más Efectiva de la Historia

El lavado de manos con jabón es considerado por la OMS como la intervención de salud pública más costo-efectiva del mundo. Ignaz Semmelweis demostró en 1847 que el simple lavado de manos reducía la mortalidad materna por fiebre puerperal del 18% al 2%. Hoy, con datos de décadas de estudios, sabemos que:

Reduce las enfermedades diarreicas en un 40-48% (meta-análisis, Lancet 2003)

Reduce las infecciones respiratorias agudas en un 20-23%

Previene la transmisión de parásitos intestinales, hepatitis A, cólera, disentería y múltiples infecciones de la piel

¿Por qué las manos son el principal vector de transmisión?

La ruta de transmisión fecal-oral es responsable de la mayoría de las enfermedades infecciosas en emergencias. Las manos contaminadas transfieren patógenos cuando:

Tocas superficies contaminadas y luego tu boca, nariz u ojos

Preparas o sirves alimentos sin lavarte las manos

Tocas a otras personas (especialmente niños y enfermos)

Cuidas heridas sin higiene de manos previa

Técnica correcta de lavado de manos (OMS)

El lavado debe durar al menos 20-30 segundos con jabón. Los pasos son:

Moja las manos con agua limpia

Aplica jabón suficiente para cubrir ambas manos

Palma contra palma: Frota vigorosamente

Dorso: Palma derecha sobre dorso izquierdo con los dedos entrelazados, y viceversa

Espacios interdigitales: Palma contra palma con los dedos entrelazados

Dorso de los dedos: Dedos flexionados contra la palma opuesta

Pulgares: Frota cada pulgar con la palma opuesta en movimiento rotacional

Puntas de los dedos: Frota las yemas contra la palma opuesta en movimiento circular

Enjuaga con agua limpia

Seca con toalla limpia o al aire

Momentos críticos para lavarse las manos

MomentoPor qué

Después de usar la letrina/bañoPreviene transmisión fecal-oral de todas las enfermedades entéricas

Antes de preparar o servir alimentosPreviene contaminación cruzada a toda la familia/grupo

Antes de comerPreviene ingestión directa de patógenos

Antes y después de curar una heridaPreviene infección de la herida (y te protege a ti)

Después de tocar a un enfermoPreviene propagación de su enfermedad

Después de tocar animales o sus hecesPreviene zoonosis (enfermedades transmitidas por animales)

Después de manipular residuos o basuraPreviene infecciones múltiples

Alternativas cuando no hay jabón

Ceniza de madera

La ceniza de madera es la alternativa más accesible y estudiada:

Contiene carbonato de potasio, que crea una solución alcalina al mezclarse con agua

Un estudio publicado en el American Journal of Tropical Medicine and Hygiene demostró que la ceniza es casi tan efectiva como el jabón para eliminar bacterias de las manos

Uso: Moja las manos, aplica ceniza fina (no de carbón de barbacoa, que contiene aditivos), frota vigorosamente durante 20-30 segundos y enjuaga

Arena fina

La abrasión mecánica de la arena ayuda a eliminar patógenos de la superficie de la piel

Menos efectiva que ceniza o jabón, pero mejor que solo agua

Usa arena limpia (no de zonas contaminadas por animales)

Gel desinfectante a base de alcohol (60-80%)

Efectivo contra la mayoría de bacterias y virus con envoltura

Limitaciones: No efectivo contra *Cryptosporidium*, *Clostridium difficile* (esporas) ni norovirus

No funciona si las manos están visiblemente sucias (la materia orgánica inactiva el alcohol)

No sustituye al lavado con agua y jabón, es un complemento

Fabricación de jabón de emergencia (saponificación en frío)

Si no tienes jabón, puedes fabricarlo con grasa y lejía (hidróxido de sodio o potasio):

Ingredientes:

Grasa: Sebo animal (de cerdo, vaca), aceite vegetal (oliva, coco, girasol)

Lejía/álcali: Ceniza de madera dura hervida en agua produce lejía de potasio (KOH). Filtrar el agua resultante. Debe ser lo bastante fuerte como para que una pluma de gallina se disuelva en ella.

Proceso simplificado:

Calienta la grasa hasta que se derrita (no hervir)

Añade lentamente la solución de lejía mientras revuelves constantemente

Proporción aproximada: 1 parte de lejía por 2-3 partes de grasa (varía según la fuerza de la lejía)

Sigue revolviendo durante 30-60 minutos hasta que la mezcla espese (punto de traza)

Vierte en un molde y deja curar durante 4-6 semanas

Precaución: La lejía (hidróxido de sodio/potasio) es extremadamente cáustica. Usa protección para manos y ojos. Trabaja en un área ventilada. No dejes al alcance de niños.

Punto de lavado de manos: el Tippy-Tap

El Tippy-Tap es un dispensador de agua sin contacto, ideal para instalar junto a la letrina:

Consigue un recipiente con tapa (garrafa de plástico de 5-10 litros)

Haz un pequeño agujero cerca del fondo o en la tapa (para que gotee al inclinarse)

Cuélgalo de un trípode o rama a la altura de las manos

Ata una cuerda al recipiente y conéctala a un pedal de madera en el suelo

Al pisar el pedal, el recipiente se inclina y dispensa agua

Coloca una pastilla de jabón atada con cuerda o un recipiente con ceniza al lado

La ventaja del Tippy-Tap es que no necesitas tocar el grifo con las manos sucias, reduciendo la contaminación cruzada.