

2

# El Lavado de Manos con Jabón: Información Esencial

El lavado de manos con jabón es una intervención que salva vidas y que está al alcance de las posibilidades tecnológicas y financieras de todos los países y comunidades. Promoverlo no necesariamente requiere argumentos basados en la salud, sino que también se puede recurrir a otros aspectos que son valiosos para las personas, como la comodidad, el estatus social, el cuidado personal y el deseo de estar limpios<sup>4</sup>.

Rara vez se hace el lavado de manos *con jabón*.

Las personas alrededor del mundo se lavan las manos con agua. La creencia de que lavarse sólo con agua es suficiente para quitar la suciedad visible y tener las manos limpias es común en la mayoría de los países. Pero lavarse las manos sólo con agua es significativamente menos efectivo en cuanto a eliminar gérmenes que lavarlos con jabón, cuya práctica es poco frecuente. El lavado de manos con jabón es muy poco practicado. En todo el mundo, las tasas de lavado de manos con jabón en momentos críticos van de cero a 34 por ciento. El uso del jabón le da un valor adicional al tiempo que se usa para lavarse las manos, ya que quita la grasa y la suciedad que contienen la mayoría de los gérmenes al facilitar el lavado y la frotación y deja las manos con un olor agradable (lo que crea un incentivo para su uso). Si se usan apropiadamente, todos los jabones son igualmente efectivos para remover los gérmenes que causan enfermedades.

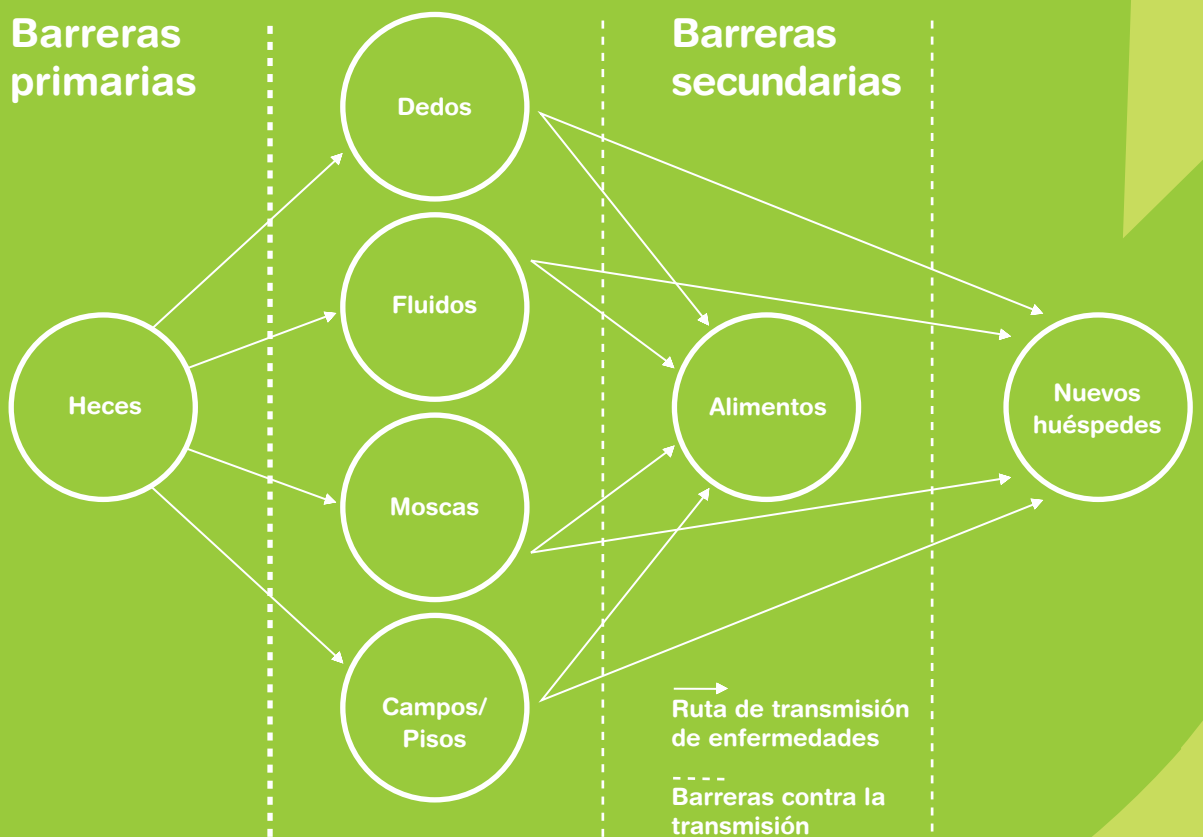
Los tippy taps son latas o botellas plásticas que liberan una pequeña cantidad de agua -lo suficiente para un lavado las manos adecuado- cada vez que se viran.



Usar jabón en *momentos críticos* es la clave para conseguir los beneficios del lavado de manos

Los momentos críticos para lavarse las manos con jabón son después de usar el baño o de limpiar las heces de un niño y antes de manipular alimentos.

El lavado de manos con jabón interrumpe la cadena de transmisión de enfermedades. Frecuentemente, las manos actúan como vectores que portan organismos patógenos que causan enfermedades que se pueden contagiar de persona a persona, ya sea a través del contacto directo o indirectamente mediante superficies. Cuando las personas no usan jabón para lavarse las manos que han estado en contacto con heces humanas o de animales, con fluidos como secreciones nasales y con alimentos o agua contaminados, pueden transmitir bacterias, virus y parásitos a diversos huéspedes<sup>5</sup>, como se muestra en el siguiente diagrama de transmisión de enfermedades  
Fuente: Wagner y Lanoix.



## El lavado de manos con jabón reduce enfermedades.

El lavado de manos es de vital importancia en la salud pública. A fines del siglo XIX, las nuevas conductas de higiene y los servicios sanitarios redujeron de forma drástica las muertes por enfermedades infecciosas en los países ricos. Junto con el aislamiento y la disposición segura de excretas, así como el suministro de cantidades suficientes de agua limpia, el lavado de manos con jabón es una de las maneras más efectivas de prevenir enfermedades diarreicas; también es el medio más barato. Además, el lavado de manos con jabón puede limitar la transmisión de enfermedades respiratorias, que son las más mortales para los menores de cinco años. El lavado de manos con jabón también es un aliado formidable en los esfuerzos por combatir huéspedes de otras enfermedades, como los helmintos (gusanos); las infecciones a los ojos, como el tracoma, y las infecciones cutáneas como el impétigo.

### Enfermedades diarreicas:

Las infecciones diarreicas son la segunda causa más común de muerte en niños menores de cinco años. Una revisión de más de 30 estudios reveló que el lavado de manos con jabón reduce casi a la mitad la incidencia de la diarrea<sup>6</sup>. Por lo general, las enfermedades diarreicas se describen como relacionadas con el agua, pero para ser más precisos se deben conocer como relacionadas con las excretas, ya que los patógenos provienen de la materia fecal. Estos patógenos hacen que la gente se enferme cuando ingresan por la boca a través de las manos que han estado en contacto con las heces, con agua de consumo contaminada, con alimentos crudos y utensilios que no han sido lavados o con ropa manchada con excretas. El lavado de manos con jabón interrumpe el ciclo. La siguiente figura muestra la efectividad del lavado de manos con jabón para reducir la morbilidad por diarrea en comparación con otras intervenciones.

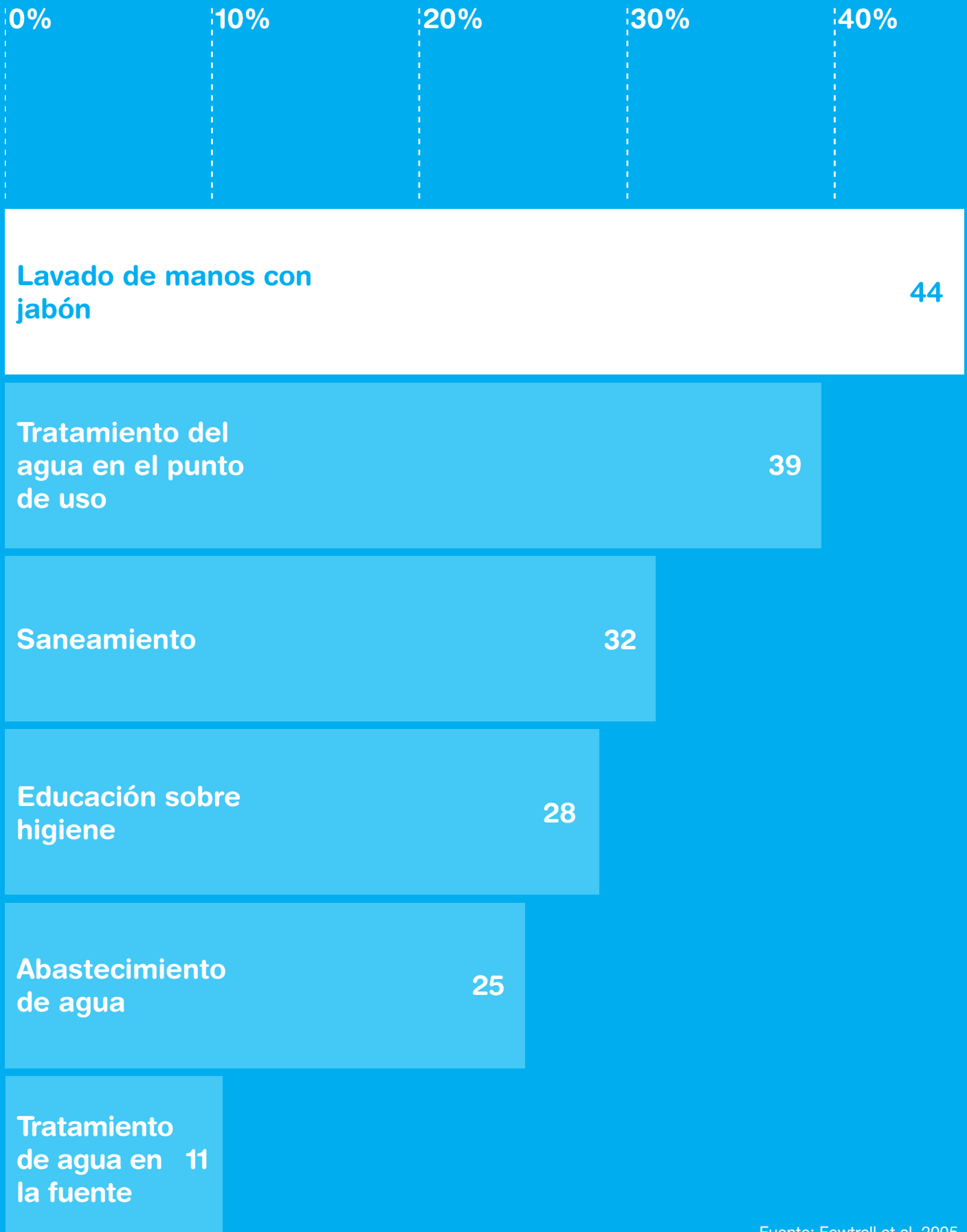
### Infecciones respiratorias agudas:

Las infecciones respiratorias agudas, como la neumonía, están entre las principales causas de muerte infantil. El lavado de manos reduce la tasa de infecciones respiratorias de dos maneras: al eliminar los agentes patógenos de las enfermedades respiratorias que están en las manos y superficies y otros patógenos (en particular, los virus entéricos) que no sólo causan diarrea, sino también síntomas respiratorios. La evidencia sugiere que las mejores prácticas de higiene –lavarse las manos con jabón después de defecar y antes de comer– puede reducir la tasa de infecciones hasta en aproximadamente 25 por ciento.<sup>7</sup> Un estudio recientemente realizado en Pakistán reveló que el lavado de manos con jabón redujo en más de 50 por ciento las infecciones relacionadas con la neumonía en niños menores de cinco años.<sup>8</sup>

### Parásitos intestinales e infecciones a la piel y a los ojos:

Si bien la evidencia de la investigación no es tan extensiva ni determinante como ocurre con las enfermedades diarreicas e infecciones respiratorias, los estudios han demostrado que el lavado de manos con jabón reduce la incidencia de enfermedades cutáneas; de infecciones a los ojos como el tracoma; y de infecciones intestinales, especialmente la ascariasis y la trichuriasis. Se necesita más evidencia, pero la investigación indica que el lavado de manos es efectivo para reducir la incidencia de estas enfermedades.

# Reducción de la morbilidad por diarrea [%]



El lavado de manos con jabón es la intervención de salud más eficaz y costo-efectiva. Para medir la carga de enfermedades y la efectividad de las intervenciones de salud se usa el indicador de los años de vida ajustados en función de la discapacidad (AVAD), que combina información sobre los años de vida perdidos y los años que se vive con una discapacidad. De manera notable, el lavado de manos con jabón ha demostrado ser el modo más efectivo de evitar los AVAD asociados con las enfermedades diarreicas. El lavado de manos también es, y con gran diferencia, mucho más barato que la inmunización. Por ejemplo, para alcanzar un AVAD se requiere una inversión en inmunización contra el sarampión de US\$ 250 a US\$ 4.500. Esto no quiere decir que la inmunización no sea esencial; sino simplemente sirve para señalar que existen oportunidades para salvar vidas que no son aprovechadas porque no se invierte en la promoción del lavado de manos, que además es más barato. El jabón ya está presente en la mayoría de las viviendas en todo el mundo; su costo no es la principal barrera del lavado de manos con jabón.

## Intervenciones contra las enfermedades diarreicas

Imunizaciones contra el cólera	1,658 to 8,274
Imunizaciones contra el rotavirus	1,402 to 8,357
Imunización contra el sarampión	257 to 4,565
Terapia de rehidratación oral	132 to 2,570
Programas de promoción de la lactancia	527 to 2,001
Construcción y promoción de letrinas	≤270
Conexión domiciliar de agua	223
Bomba manual o fuente pública de agua	94
Reglamentación y abogacía del sector agua	47
Promoción de letrinas	11.15
Promoción de la higiene (incluido el lavado de manos)	3.35

Como se muestra en el cuadro 1, cada US\$ 3,35 que se invierte en los programas de lavado de manos rinde un AVAD; ganar esto mismo mediante la promoción de letrinas costaría US\$ 11 y mediante la conexión domiciliar de agua más de US\$ 200,00. Jamison et al. 2006.

## La promoción efectiva requiere entender las conductas y motivaciones para el cambio.

Existe amplia evidencia que confirma que los argumentos basados en la salud rara vez motivan a las personas a cambiar sus prácticas de higiene y de saneamiento. La investigación demuestra que el modo convencional de promover el lavado de manos –las campañas verticalistas centradas en la salud y en el espectro de la enfermedad y muerte– tienen poco éxito en lograr cambios en la conducta de las personas. La investigación formativa –un estudio profundo de los factores que pueden influenciar a diferentes personas dentro de la comunidad a lavarse las manos (o no)– es el primer paso crítico en cualquier campaña de promoción de la higiene. Usted podrá diseñar una campaña efectiva sólo si sabe qué hacen las personas en el momento actual, qué valoran y los beneficios que les atrae del lavado de manos con jabón.



Las diferentes comunidades tienen valores y motivaciones muy distintas; no existe un “modelo estándar” cuando se realiza una campaña de lavado de manos. Por ejemplo, la investigación formativa en Kerala, India, reveló que las personas querían lavarse las manos por razones de comodidad, para quitar olores, para demostrar afecto por los niños y para ejercer su responsabilidad social. En Ghana, un estudio reveló que las personas se lavaban las manos principalmente por razones de cuidado, para evitar sentir asco y para ganar estatus social. Las campañas de marketing social basadas en las esperanzas y deseos de la población objetivo y que enfocan a la población como consumidores con un amplio rango de opciones de conducta han tenido mucho más éxito que las campañas de promoción convencionales basadas en lo que los expertos creen que una población objetivo debería hacer.

## Las alianzas público-privadas aumentan la escala de los esfuerzos para cambiar conductas.

Las alianzas entre los gobiernos nacional y local, las organizaciones internacionales, las organizaciones no gubernamentales (ONG) y las multinacionales, así como los fabricantes locales de jabón pueden ser extremadamente efectivos en la promoción del lavado de manos con jabón. Ellos combinan los objetivos de salud del sector público, la experiencia de marketing del sector privado y, a menudo, el conocimiento que tienen las ONG sobre la comunidad para crear un impacto de mayor alcance y más beneficioso que el que podría lograr cada uno de ellos de manera individual.