

# Lo que esconden nuestras manos

Albergan millones de patógenos y son una de las principales fuentes de infección



Millones de microorganismos se cobijan en nuestras manos y son tantos que constituyen uno de los principales riesgos de contaminación patógena. Y es que esta parte de nuestro cuerpo actúa como medio de transporte por el contacto físico con alimentos, agua, superficies y objetos contaminados, mascotas, flujos corporales, manos sucias de otra persona o pequeñas gotitas (gotas de *Flügge*) que se expulsan con la tos o los estornudos.

Una manera sencilla de infectarse es tocarse las membranas mucosas de los ojos, la nariz y la boca. Entre las infecciones más habituales se hallan el resfriado común y la gripe, aunque

hay otras que pueden revestir más gravedad, como bronquiolitis, neumonía, hepatitis A y la mayoría de diarreas infecciosas.

## Espacios públicos

Las zonas más contaminadas de patógenos son las que están en contacto con multitud de manos de personas con actitudes de higiene muy diversa, como sucede en los espacios públicos. Entre las que más microorganismos alojan están los pomos de las puertas (sobre todo las de los baños públicos), las barandillas, las máquinas expen-

dedoras, los periódicos y libros de una biblioteca, los cajeros automáticos que también recogen la contaminación del tráfico rodado, los carritos del supermercado, los botones del ascensor, las barras y asideros de los transportes públicos, etc. Es decir, todo lo que alguien pueda tocar con unas manos sucias.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), "donde hace calor y hay humedad, una sola bacteria puede multiplicarse hasta alcanzar los 17 millones de organismos infecciosos en apenas ocho horas". Y lo que es más importante: los virus y bacterias van instalándose en las manos, aunque la suciedad no sea visible. Y a lo largo del día, a medida que las manos de uno entran en

contacto con todo ello, se adhieren multitud de gérmenes, incluso a través de un educado apretón de manos.

## Lugar de trabajo

En los centros laborales los microorganismos se concentran en las mesas de los empleados y en las áreas comunes (cafetería, recepción, etc.) y donde hay botones o material que pasa por distintas manos.

En 2007, un grupo de microbiólogos de la Universidad de Arizona (EE.UU.) publicaron un estudio en el que señalaban que una mesa de oficina puede hospedar 400 bacterias más que un inodoro y 100 más que una mesa de cocina, si se tienen en cuenta los teléfonos, los teclados y el ratón del ordenador o el móvil, entre otros. Algunos virus, incluso, pueden sobrevivir en superficies inanimadas hasta 20 minutos.

Así pues, en época de enfermedades como la gripe, los resfriados o los procesos digestivos, una buena o mala higiene en el lugar de trabajo es determinante para evitar la transmisión y los contagios.

## Hogar

El hogar tampoco está exento de gérmenes. Da cobijo a miles de virus y bacterias en teléfonos, trapos, estropajos, utensilios, superficies de la cocina, interruptores, mandos a distancia, teclado y ratón del ordenador, entre otros.

En el cuarto de baño no se salva ni el cepillo de dientes. En 2014, un

trabajo científico llevado a cabo por investigadores de la Universidad de San Diego (EE.UU.) ponía de manifiesto que la primera culpable de la dispersión bacteriana en esta estancia era descargar la cisterna sin cerrar la tapa, ya que dispersa las bacterias fecales por doquier: suelo, bañera y encimera.

## Dinero

Diversos estudios han puesto de manifiesto lo realmente contaminado que puede estar el dinero y las tarjetas de crédito que se llevan en bolsillos y carteras. Una investigación realizada por la Universidad de Nueva York señalaba que en las monedas y los billetes de un dólar de circulación habitual se habían encontrado cerca de 3.000 tipos de patógenos, como *Staphylococcus aureus* y *E. coli*, además de trazas de orina y de distintas drogas, como cocaína y heroína.

También la Universidad Queen Mary de Londres aseguraba en otro estudio que los billetes que circulan por la zona del euro cuentan con una media de 26.000 bacterias distintas, un 6% de ellos tienen rastros de contaminación fecal incluyendo bacterias como *E. coli*. En esta línea, un trabajo científico publicado en 2002 en *Southern Medical Journal* ya apuntaba que más del 80% del dinero de uso habitual contiene microorganismos que podrían ser dañinos para personas con el sistema inmunológico deprimido.

[www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## EL LAVADO DE MANOS: IMPRESCINDIBLE

La evidencia científica ha demostrado en multitud de ocasiones que lavarse las manos, una medida sencilla y barata, puede contribuir a reducir las infecciones de forma significativa. A pesar de ello, la higiene de las manos, tanto en el hogar o en el lugar de trabajo, se realiza menos de lo que cabría esperar.

Para una correcta higiene de manos hay que mojarse las manos con agua y aplicar un poco de jabón, con el que se enjabonará y frotará toda la superficie: palmas, dorso, entre dedos y muñecas. Si es preciso, se utilizará un cepillo para las uñas. Después, hay que enjuagarse con abundante agua. Hasta aquí, el lavado debería durar como mínimo un minuto. Por último, hay que secarlas de forma minuciosa, ya sea con una toalla limpia, un papel desechable o un secador de aire hasta que queden bien secas.