

# LAVADO DE MANOS

## CLAVE DEL MANIPULADOR

HUGO ORELLANA

TÉCNICO INDUSTRIAL EN ALIMENTOS

CAPACITADOR EN MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Y BUENAS PRACTICAS EN SERVICIO DE COMIDAS

[hugopro3@alimentosyseguridad.com](mailto:hugopro3@alimentosyseguridad.com)

[www.alimentosyseguridad.com](http://www.alimentosyseguridad.com)



## *Lavado de manos.*

El lavado de manos es un punto crucial en la buena higiene o seguridad de los alimentos, dado que las manos sucias son portadores de grandes cantidades de bacterias y de otros microorganismos.

Las cocinas sucias, la mala higiene personal, o el manejo descuidado de los alimentos por parte de un cocinero pueden contaminar las comidas con algún tipo de bacteria.

Lavarse las manos adecuadamente es la primera línea de defensa frente a la propagación de muchas enfermedades infecciosas - no solamente el resfrío común. Las enfermedades más serias como la meningitis, bronquitis, influenza, hepatitis A, y la mayoría de los tipos de diarrea infecciosa pueden ser evitadas con el simple acto de lavarse las manos.

Para disminuir la propagación de los gérmenes entre los miembros de su familia, establezca el lavado de manos con frecuencia como una regla para todos, especialmente:

- antes de comer y cocinar
- después de ir al baño
- después de limpiar la casa
- después de tocar animales, incluyendo mascotas familiares
- después de visitar o cuidar amigos o familiares enfermos
- después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- después de estar afuera (jugando, haciendo jardinería, caminando al perro, etc.)

**¡No subestime la importancia de lavarse las manos!** Los pocos segundos que usted permanecerá en el lavamanos con su hijo(a) podrá ahorrarle visitas a la consulta de su médico.

Cuando un empleado/a llega de casa, o después de usar el baño, puede tener hasta 10 millones de gérmenes en sus dedos y bajo las uñas. Esta concentración de gérmenes se debe reducir hasta un mínimo de 10. Así se asegura que los gérmenes que podrían pasar a los alimentos por el trabajador/a se reduzcan a un nivel que no suponga peligro para la salud.

**Proteger a nuestra familia y al público es la razón más importante por lo cual debemos mantener la seguridad en los alimentos.** Si su empresa no maneja la comida cuidadosamente, el público a quien usted sirve puede enfermarse, incluso puede haber peores consecuencias.

Los Estados Unidos gastan anualmente entre 7,6 y 23 mil millones de dólares en cuidados para la salud y pérdida de productividad a causa de las ETA.

Cada incidente le cuesta a las empresas de servicios de comida cerca de 75.000 dólares y da lugar a pérdidas futuras significativas.

En los Estados Unidos **mueren cerca de 10.000 personas** por año a causa de las ETA. El 70% de los casos se originan en operaciones de servicios de comidas.

Alrededor del 40% son el resultado de un **lavado deficiente de manos** del personal que manipula los alimentos y también por efecto de la **contaminación cruzada**. La transmisión a través de las manos es un factor crítico en la diseminación de bacterias patógenas, virus y parásitos.

Hay investigaciones que demostraron que uno de cada cinco empleados de clínicas y sanatorios tenían coliformes fecales y más del 33% de las instituciones usaban técnicas de lavado deficientes y ninguna política relacionada con el lavado de manos antes de comer o después de estar en la calle. (Infectious Diseases in Children, vol.4, 1991)

Cuando trabaja en la cocina, el empleado/a puede tocar alimentos contaminados como pollo crudo o carne o pescado y entonces, se deben reducir los gérmenes en 10<sup>(-2)</sup> para que el nivel de los mismos no suponga un peligro para la salud.

Si hacemos un control de manos a través de un cultivo vamos a obtener lo siguiente:

Siembra de manos en placa Petri



Manos sin lavar



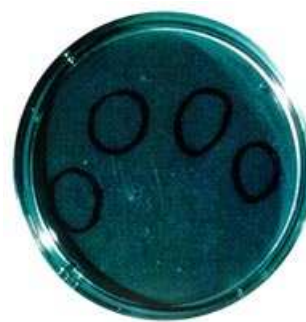
Manos enjuagadas



Lavadas por 20 seg. con agua y jabón



Desinfectadas



Colonias de microorganismos presentes en manos sin lavar, enjuagadas, lavadas con jabón, lavadas con jabón y desinfectadas, por eso insistimos en el lavado profundo a conciencia.

Cabello



Delantal



Estornudo



Colonias presentes en el cabello, delantal o mandil, y un estornudo común que no debe caer sobre ningún alimento, por eso está prohibido estornudar cerca de los alimentos.

Conociendo lo que representan las imágenes anteriores, **siempre** debemos realizar un buen lavado de manos, y que comprende las siguientes etapas:

**Preparación:** Compruebe que haya una adecuada cantidad de jabón para manos (que no contenga esencias, y que no sea antibacteriano), un cepillo para uñas como los que usan los cirujanos, y toallas de papel en el lavabo.



**Mójese las manos:** Abra el grifo o canilla siempre con una toalla de papel, evite contaminar. Deje correr el agua abundantemente, hasta que se caliente a una temperatura de 35 - 45° C. Es el agua la que elimina por arrastre la suciedad y los gérmenes.

**Ponga detergente en el cepillo de uñas.** Ponga suficiente detergente (1/2 cucharada o de 3 a 5 ml) para crear suficiente espuma en los dedos.



Cepille y enjabone, principalmente dedos y uñas. Agarre el cepillo con las cerdas hacia arriba. Toque con la punta de los dedos de la mano que sostuvo el papel higiénico las puntas de las cerdas del cepillo. Suavemente, cepille la punta de los dedos sin doblar las cerdas del cepillo, mientras el agua corre sobre los dedos y elimina los gérmenes. Continúe hasta que tanto los dedos como las cerdas del cepillo no tengan espuma (unos 12 segundos). Esto producirá una

reducción de gérmenes de 1.000 a 1.

Deje el cepillo de uñas en el lavabo con las cerdas hacia arriba. Esto permite que el agua del cepillo se escurra, el cepillo se seque y así las bacterias no se reproduzcan.

**Segundo lavado para reducir gérmenes** provenientes de la comida o el baño, o primer lavado para reducir gérmenes de los alimentos. Añada 1/2 cucharada o de 3 a 5 ml de jabón de manos en la palma de la mano. Este lavado, sin cepillo de uñas, reduce gérmenes de 100 a 1. Si a continuación utiliza un cepillo para uñas, puede reducir en más de 100.000 el número de gérmenes en los dedos. Cuando se manipulan alimentos, el nivel de gérmenes que se obtiene es bastante moderado, y esta reducción de 100 a 1 es suficiente para que los dedos estén a salvo de gérmenes provenientes de la comida.

**Enjuáguese** las manos a fondo con agua templada para eliminar toda la espuma de los dedos, manos y brazos. Cuando el jabón y la espuma han sido aclarados de la piel, el nivel de gérmenes se habrá reducido a un nivel no perjudicial para la salud.

**Séquese las manos usando toallas o servilletas de papel.** Use toallas de papel limpias para secarse las manos y brazos a fondo.



- Cerrar la canilla con esta última servilleta para evitar contaminarse con la misma, Ud. no sabe si está o no contaminada o Ud. mismo la contaminó al abrirla. Recuerde, las manos sucias abren la canilla y no la cierran.

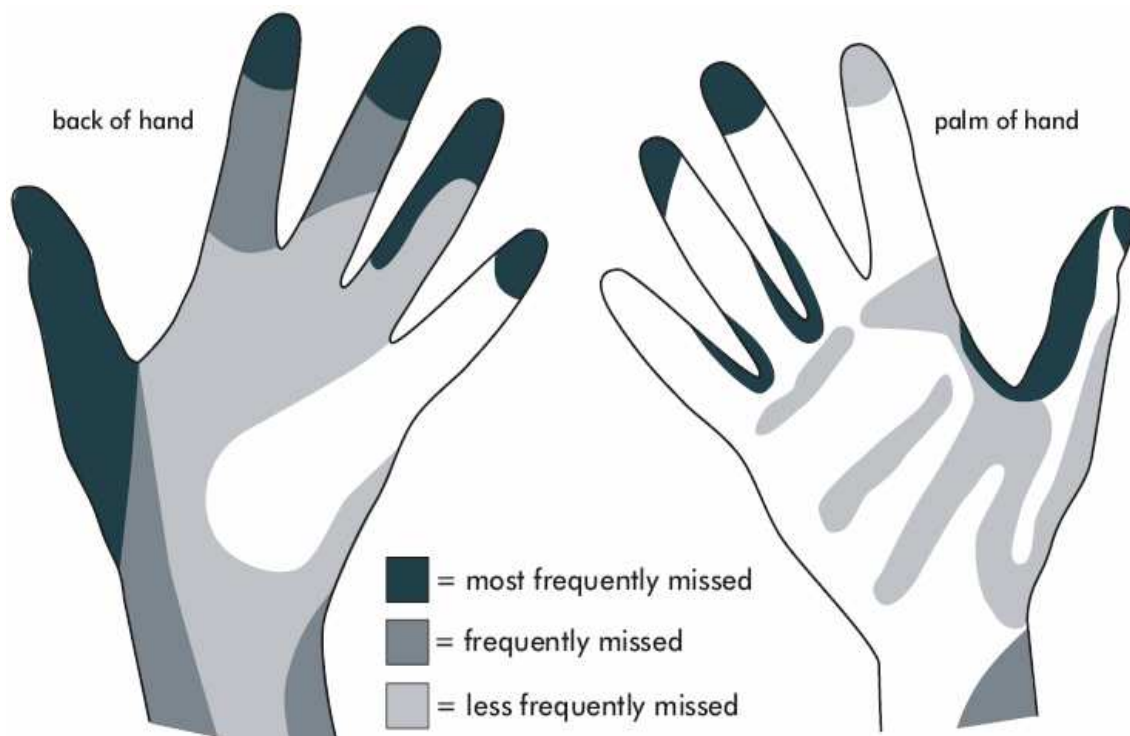
- No tocar el lavamanos con manos limpias.
- Si no tiene servilleta para secarse no se seque en la ropa. Procure conseguir un par de servilletas antes de ir a lavarse las manos, de tal manera que no tenga que tocar

directamente con la piel los materiales del lavamanos.

- Esto reduce el nivel de bacterias y gérmenes de 10 a 1. Así la reducción total de



gérmenes durante todo el proceso será 10(-6).



En el diagrama podemos percatarnos de los lugares menos lavados marcados en negro, regularmente lavados en gris oscuro y mejor lavados en gris claro y blanco. Esto implica que no sabemos lavarnos las manos, por esta razón debemos lavarlas a conciencia dada su importancia en la prevención de contaminación de los alimentos.

Las manos deben lavarse toda vez que hagamos algo que las pueda contaminar, por ejemplo al tocar basuras, venenos, detergentes, al manipular dinero, tocarse el cabello o rascarse, al cambiar los pañales del bebé o persona anciana, al taparse la boca y nariz cuando se tose o estornuda, al tocar carnes crudas, contacto con animales o mascotas, sus platos o cama y por supuesto **siempre, siempre** luego de ir al baño. Siempre lávese las manos antes de volver a tocar la comida.

Mejor prevenir que lamentar, corrija cualquier mal hábito en la cocina, y aprenda a practicar buena higiene personal.

Por favor entrega este material a tus amigas/os para que lo lean y tomen conciencia.