

---

Covid-19: Por qué la «magia» del agua y el jabón (+ Video)

Por: Vladia Rubio / CubaSi  
18/03/2020



Argumentos científicos avalan la reiterada recomendación de lavarse las manos con agua y jabón, bien y con frecuencia.

Casi siempre, a grandes enfermedades, grandes prevenciones y paliativos. Sin embargo, en esta oportunidad, ante la pandemia que vive el mundo, aun cuando igual son grandes y serias las medidas para la prevención y control de la Covid-19 tomadas por Cuba y buena parte del mundo, hay un procedimiento muy sencillo, que nos enseñaron nuestros padres desde niños: lavarnos las manos.

Pero que nos lo hayan enseñado desde chiquiticos no quiere decir que siempre lo hayamos practicado. Ahora, sin embargo, es imprescindible hacerlo.

### **¿Por qué el agua y el jabón?**

Sucede que una buena parte de los virus, también el SARS-CoV2 causante de la Covid-19, poseen una membrana que los recubre conformada por una bicapa lipídica. Es como una barrera grasosa, impermeable, que lo protege del agua.

De ahí que si te lavas las manos solo con agua, no haces nada. Pero el jabón sí disuelve esa membrana de grasa e inactiva al virus.

Anótese que la palabra es «inactiva». No vale decir lo mata, porque los virus no están ni vivos ni muertos. No son ni del reino animal ni vegetal, sino un simple fragmento de código genético envuelto en una membrana.

Son muy simples en su estructura, pero así y todo, pueden «engancharse» de nuestras evolucionadas células de

humanos y desencadenar muchos estragos.

Hacen lo que se denomina un butrón en las paredes de nuestras células y así acceden a la información genética que estas poseen, su gran tesoro. A partir de ahí es que los virus pueden empezar a replicarse.

Algunos, y no solo el SARS-CoV2, son tan malos, que su denominación de virus proviene del latín y significa veneno.

Pero la maldad del nuevo coronavirus podemos frenarla con agua y jabón. También los geles y toallitas húmedas, con una concentración de al menos 60% de alcohol, pueden ser una solución temporal, pero lo mejor, lo más efectivo —y más económico— es el agua y jabón.

Incluso, entendidos aseguran que con los geles antibacterianos que no cuentan con alcohol, el nuevo coronavirus ni se entera, no lo afectan.

Poco importa cuáles son los componentes del jabón, tampoco si el agua está caliente o fría, sino el modo en que se lavan las manos.

### **¿Cómo higienizarse las manos?**

Varios mensajes de bien público transmitidos por la Televisión nacional, así como las audiencias públicas que tienen lugar en centros de trabajo y comunidades, explican la manera correcta de higienizarse las manos:

Debe ser, al menos, por 20 segundos. Luego de mojarlas y de aplicarles suficiente jabón, primero frotar las palmas entre sí; luego la palma de la derecha con el dorso de la izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.

Los pulgares deben encerrarse en la palma de la mano y frotarse con movimiento de rotación; después, restregar también con movimiento de rotación las puntas de los dedos con la palma contraria.

Es importante, después del enjuagado, secarse las manos, porque los virus se diseminan con más dificultad en entornos secos, sin humedad.

De ser posible, convendría secarse las manos con una servilleta o papel; con ese mismo papel, cerrar la llave del agua, y luego desecharlo.

Si lo utilizado en casa es una toallita destinada a las manos, es recomendable tenderla al sol para que se seque perfectamente y, si es posible, hervirla con frecuencia o plancharla.

Normalmente, un centenar de gérmenes permanece en cada centímetro cuadrado de nuestras manos; de ahí que no solo en estos tiempos de pandemia es conveniente asearse correctamente las manos con frecuencia.

De todos modos, y aunque el nuevo coronavirus permanece bajo control en nuestra Isla, la mejor forma de prevenir el contagio es seguir acatando disciplinada y responsablemente las medidas del Plan Nacional para la Prevención y Control del Nuevo Coronavirus, del cual se hace en Cuba un chequeo y seguimiento diario.

---