

COVID-19: Importancia del lavado de manos y otras prácticas para la manipulación de alimentos

COVID-19: Importance of Hand Washing and Other Food Handling Practices

María Gabriela Villalobos-Gutierrez^{1a}

Señor Editor. Debido a la pandemia de la COVID-19, se ha incrementado la sensibilización sobre la importancia del lavado de manos para la prevención de contagios. Quisiera destacar que la aplicación de esta y otras prácticas, también son esenciales al manipular alimentos en la industria, restaurantes, lugares de venta y en el hogar, por su eficacia para prevenir contaminación y transmisión de diferentes patógenos ^(1,2), por lo que es importante concientizar a la población para que las adopte de forma permanente.

La enfermedad COVID-19 es causada por el virus SARS-CoV-2 (familia *Coronaviridae*) que en conjunto con otros 6 coronavirus puede infectar y causar enfermedad respiratoria en humanos ⁽²⁾. La transmisión ocurre principalmente por gotículas expulsadas por personas infectadas sintomáticas o asintomáticas cuando estornudan, tosen o hablan, y aunque con menos probabilidad también por fómites, al manipularlos y luego tocarse la cara ⁽²⁻⁴⁾. Hasta el momento no se ha demostrado la transmisión por el consumo de alimentos ^(2,5), pero se ha mencionado la posible transmisión indirecta cuando alguien infectado por el virus, manipula alimentos con las manos contaminadas, durante la cosecha, el procesamiento, la preparación y al servirlos. Igualmente durante la distribución existe el riesgo de que los vendedores, los repartidores o los clientes puedan transferir el virus de sus manos a los alimentos o sus empaques, que a través de las manos podrían llevar a la autoinoculación al tocarse la nariz, la boca o los ojos ^(2,4,6).

El SARS-CoV-2, es un virus encapsulado, lo que facilita su eliminación mediante el lavado de manos con jabón ⁽⁷⁾, cuando se realiza por al menos 30 segundos ⁽²⁾, siguiendo una serie de pasos definidos, o en su defecto utilizando solución hidroalcohólica cuando no hay posibilidad del lavado ^(2,8). La Organización Mundial de la Salud (OMS) hace hincapié en la importancia de esta práctica para reducir la transmisión de la COVID-19, y tanto esta como el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, indican que este simple hábito de higiene puede frenar la transmisión de otras enfermedades respiratorias y enfermedades diarreicas ^(8,9).

El lavado de manos previene además la contaminación cruzada de los alimentos y propagación de patógenos a través de estos. En Estados Unidos se estiman alrededor de 48 millones de casos anuales de enfermedades transmitidas por el consumo de alimentos contaminados, que conllevan a 3,000 muertes ⁽¹⁰⁾. Al igual que la COVID-19, estas enfermedades pueden prevenirse en parte con el adecuado lavado de manos, especialmente antes de preparar alimentos, después de manipular alimentos como carnes y huevos crudos, al tocar basura o después de limpiar superficies, mientras se esté cocinando o sirviendo alimentos ⁽¹¹⁾.

1. Escuela de Nutrición, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica
 - a. MSc en Ciencias de Alimentos

Recibido: 11-11-2020 Aceptado: 05-12-2020

Citar como: Villalobos-Gutierrez MG. COVID-19: Importancia del lavado de manos y otras prácticas para la manipulación de alimentos. *Rev Hisp Cienc Salud*. 2020; 6(4):233-235

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Debido a la posibilidad de transmisión por superficies contaminadas, las industrias de alimentos, servicios de alimentación, repartidores y supermercados han reforzado no sólo las medidas para evitar contagios del personal (distanciamiento, uso de mascarillas y constante lavado de manos) ⁽⁴⁾, sino también la limpieza y desinfección de superficies y utensilios, pues se ha visto que el virus puede sobrevivir en materiales como acero inoxidable ⁽²⁾, que es bastante común en el procesamiento de alimentos.

Considerando la sobrevivencia de la COVID-19 en superficies, se recomienda a los consumidores lavar frutas y vegetales que se van a almacenar o consumir sin cocinar, descartar empaques externos o limpiar las tapas de las latas antes de abrir, así como limpiar y desinfectar superficies de contacto con los alimentos en la cocina ⁽⁶⁾.

En conclusión, ante la crisis sanitaria actual es importante fomentar y a su vez reforzar la educación sobre el lavado de manos, y buenas prácticas a la hora de manipular y consumir alimentos, como lo son lavar alimentos frescos, limpiar los envases que los contienen y mantener la higiene de utensilios y superficies en la cocina, estas medidas deben adoptarse permanentemente, pues no sólo previenen el contagio con la COVID-19, sino también de otras enfermedades importantes que son transmitidas por alimentos.

Financiamiento

Autofinanciado

Conflictos de Interés

La autora niega tener conflictos de interés

1. Shahbaz M, Bilal M, Moiz A, Zubair S, Iqbal HM. Food safety and COVID-19: precautionary measures to limit the spread of coronavirus at food service and retail sector. *Journal of Pure and Applied Microbiology*. 2020;14(suppl 1):749–756.
2. Duda-Chodak A, Lukaszewicz M, Zięć G, Florkiewicz A, Filipiak-Florkiewicz A. Covid-19 pandemic and food: Present knowledge, risks, consumers fears and safety. *Trends in Food Science & Technology*. 1 de noviembre de 2020;105:145-60.
3. Yaohua Feng. Creating and Reinforcing Food Safety: Culture during the COVID-19 Pandemic. *Refrigerated and Frozen Foods* [Internet]. mayo de 2020 [citado el 7 de octubre de 2020]; Disponible en: https://search.proquest.com/una.remotexs.co/docview/2412999793?accountid=37045&rfr_id=info%3Axri%2Fsid%3Aprim
4. COVID-19 e inocuidad de los alimentos: orientaciones para las empresas alimentarias [Internet]. FAO, OMS; 2020. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331856/WHO-2019-nCoV-Food_Safety-2020.1-spa.pdf
5. de Freitas RSG, Stedefeldt E. COVID-19 pandemic underlines the need to build resilience in commercial restaurants' food safety. *Food Research International*. 1 de octubre de 2020;136:109472
6. Olaimat AN, Shahbaz HM, Fatima N, Munir S, Holley RA. Food Safety During and After the Era of COVID-19 Pandemic. *Front Microbiol* [Internet]. 2020 [citado el 7 de octubre de 2020];11. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmicb>.

7. Golin AP, Choi D, Ghahary A. Hand sanitizers: A review of ingredients, mechanisms of action, modes of delivery, and efficacy against coronaviruses. *Am J Infect Control* [Internet]. septiembre de 2020 [citado el 7 de noviembre de 2020];48(9):1062–7. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7301780/>
8. CDC. Cuándo y cómo lavarse las manos. El lavado de las manos [Internet]. 2020 [citado el 6 de noviembre de 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/handwashing/esp/when-how-handwashing.html>
9. WHO. Recomendaciones a los Estados Miembros para mejorar las prácticas de higiene de manos con el fin de ayudar a prevenir la transmisión del virus de la COVID-19 [Internet]. 2020 [citado el 7 de noviembre de 2020]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331849/WHO-2019-nCoV-Hand_Hygiene_Stations-2020.1-spa.pdf
10. Nutrition C for FS and A. People at Risk of Foodborne Illness [Internet]. FDA. FDA; 2020 [citado el 10 de noviembre de 2020]. Disponible en: <https://www.fda.gov/food/consumers/people-risk-foodborne-illness>
11. CDC. El lavado de manos: un hábito saludable en la cocina. El lavado de las manos [Internet]. 2020 [citado el 6 de noviembre de 2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/handwashing/esp/handwashing-kitchen.html>

Correspondencia

María Gabriela Villalobos Gutiérrez

Email: mgabivg@uh.ac.cr

