

Con las manos hacemos muchas cosas. Algunas bonitas y otras feas. Acariciar, pegar bofetadas, rascarnos, poner la mesa... Y no sólo son útiles para todo ello, sino que además en las palmas se encuentran más especies de bacterias distintas reunidas que en cualquier otra parte del cuerpo humano.

Las manos humanas son una auténtica reserva natural de bacterias.

En la palma de nuestra mano residen 150 tipos de bacterias, pero si eres mujer viven más. Las manos femeninas tienen hasta 400% más enterobacterias que las de los hombres.

Según un reciente estudio, las mujeres tienen una mayor diversidad microbiana que los hombres. Fierer apunta a las diferencias entre sexos en el pH de la piel como causa. Normalmente, los hombres tienen una piel más ácida y algunas investigaciones han mostrado que la diversidad microbiana es menor en entornos con una acidez mayor.

De la misma forma, las diferencias en producción de grasa, sudor, variaciones hormonales, el uso frecuente de algunos productos hidratantes y cosméticos y el grosor de la piel también podrían ser clave o el hecho de que las mujeres y los hombres tengan esas variaciones de microorganismos en sus palmas.

Según el estudio del señor Fierer, se identificaron cerca de 4,7 especies distintas de bacterias, de las cuales sólo 5 se encontraban en los 51 sujetos examinados (102 manos). En promedio, cada mano tuvo 150 especies diferentes de bacterias y lo más extraño es que de éstas, solamente 17% estaban presentes en ambas manos del mismo sujeto. De hecho, la diversidad era enorme entre las dos manos de un mismo individuo que compartían de media un 17% de tipos de bacterias.

El estudio a su vez también contradice una asunción popular sobre la higiene y las bacterias. Los investigadores descubrieron que la diversidad microbiana no se vio afectada por un lavado regular de las manos. Algunos grupos de bacterias se redujeron tras el lavado, pero otros incrementaron su número. “O las colonias de bacterias se recuperan rápidamente después de los lavados o las labores de higiene no logran eliminar la mayoría de los tipos de bacteria que se encuentran en la superficie de la piel”, explican los autores.

Como explica el doctor Fierer, la diversidad de bacteria en las palmas de las manos es tres veces mayor que la que se encuentra en el brazo y el codo. Y también parece sobrepasar los niveles de bacterias colonizadoras del esófago, la boca y el intestino inferior.

En cualquier caso, es necesario recordar que una gran mayoría de las bacterias no presentan un problema para la salud humana y muchas son incluso beneficiosas. Los investigadores dicen que el estudio servirá para comprender la diversidad de las bacterias que habitan en los humanos y ver su relación con las enfermedades.

Por otra parte también se confirmó que lavarse las manos con jabones antibacterianos es la forma más efectiva de minimizar el riesgo de enfermedades, porque este tipo de jabones ataca a los microbios más dañinos.

“Considero a los seres humanos como 'continentes' de zonas ecológicas microscópicas con el tipo de diversidad comparables a los océanos profundos o selvas tropicales”, dijo Fierer.

"Hoy tenemos la capacidad para responder a gran escala preguntas acerca de estas complejas comunidades microbianas y sus consecuencias para la salud humana que no se hubiesen podido responder hace seis meses o hace un año".

Las manos han resultado, pues, una mina para los bacteriólogos, gracias a la gran diversidad de microorganismos que residen en las palmas.



FOTO 16.



FOTO 17.

1. LA BELLEZA EN LAS MANOS.

Las manos son la tarjeta de presentación de cualquier persona. La cara se maquilla, el pelo se moldea, pero las manos son el testigo directo no sólo de la edad sino del tipo de vida que uno hace. Las mujeres son las que más importancia le dan al cuidado de las manos, pero tanto los hombres como las mujeres tratan de mantener una buena hidratación y cuidado de las mismas.

Llega un momento en el cual las manos delatan a la persona; a la edad y otro tipo de información acerca de ella. Y si no son bien tratadas siempre lo demostrarán.

Las manos pueden mostrar un aspecto cansado, envejecido, desaliñado si no se les protege del uso y desgaste diario y las uñas pueden ser una zona desastrosa si no reciben la atención necesaria.

Es evidente que ninguna mujer de hoy en día puede dedicar muchas horas cada semana al cuidado de sus manos, ni permanecer con ellas enguantadas o "mano sobre mano", para evitar su deterioro. Conscientes de esta realidad los laboratorios de cosmética han lanzado en los últimos tiempos tratamientos absolutamente eficaces capaces de conseguir con unos minutos cada semana unas auténticas manos de ángel.

El dorso de las manos, tiene una epidermis fina y frágil que cuenta con escasas glándulas sebáceas. Tienen una fisiología muy similar a las del contorno de los ojos, por lo que se explica la gran fragilidad y el que queden inexorablemente registradas en ellas el paso del tiempo y las agresiones que reciben: lavados frecuentes, detergentes, calor-frío, carga de peso. Con la edad pierden elasticidad, disminuye la grasa hipodérmica, se relajan los tejidos y aparecen manchas



FOTO 18.

oscuras.

Si no reciben los cuidados necesarios se desecan, deshidratan, y se vuelven ásperas y rugosas, envejeciendo prematuramente.

Si la hidratación del rostro es muy importante, también lo es el de las manos. Las cremas hidratantes de última generación son de textura ligera y se absorben inmediatamente sin dejar el mínimo rastro de grasa. Esta, está además, enriquecida con agentes calmantes y cicatrizantes que aparte de reparar, actúan como un guante invisible de protección.

Para una correcta utilización de la crema de manos debe aplicarse regularmente todas las mañanas sobre las manos secas, masajeando suavemente hasta que el producto se absorba totalmente. El masaje debe efectuarse empezando desde el extremo de los dedos hasta llegar al puño. Es conveniente que una vez a la semana antes de efectuar la manicura se aplique una capa fina de una crema exfoliante para manos, dejándola

reposar unos minutos hasta que el producto se seque ligeramente y frotando luego con suavidad para así eliminar las pequeñas células muertas que afloran a la superficie, aclarando después con agua tibia.

Muchas veces, aun habiendo hidratado las manos, estas todavía siguen secas y agrietadas. Esto quizás puede deberse a una dermatitis por contacto de algún cosmético o sustancia presente en el agua, o al estar constantemente utilizando jabones, detergentes que atacan la grasa de la piel. Este problema se suele tratar y solucionar con un tratamiento específico y continuo.

En definitiva, un correcto tratamiento de las manos aparte de mejorarlas y embellecerlas, también mantiene más o menos a raya a los microorganismos que aún teniendo las manos limpias siguen estando en las palmas de las manos.