

HIGIENE DE MANOS EN EL ÁMBITO DE LA SALUD

¿Por qué, quién, cómo y cuándo?

Autor:

Dr. Ricardo Lamberghini M.P.N° 12.785/7

Esp. en Infectología M.E.N° 3663

Las INFECCIONES ASOCIADAS CON LA ATENCIÓN DE LA SALUD (IAAS) afectan a muchos pacientes, en todo el mundo. La mayoría de estas infecciones, se pueden prevenir. La higiene de manos, es la medida de mayor impacto para reducir estas infecciones, por lo que es necesario promover su uso regular.

Introducción

Las INFECCIONES ASOCIADAS CON LA ATENCIÓN DE LA SALUD (IAAS) afectan a muchos pacientes, en todo el mundo. Agravan enfermedades preexistentes, prolongan el tiempo de internación, inducen discapacidad a largo plazo, aumentan los costos a los pacientes, a sus familias y al sistema de salud y con frecuencia producen, pérdida de vidas. Sin embargo, la mayoría de estas infecciones, se pueden prevenir.

La higiene de manos, es la medida de mayor impacto para reducir infecciones y aunque resulte una acción simple, la falta de cumplimiento de la misma por parte de los profesionales de la salud, es un problema de trascendencia mundial. En relación a ello, la OMS (Organización Mundial de la Salud) bajo el lema *“Una Atención Limpia, es una Atención más segura”* propone una variedad de estrategias, de aplicación tanto en hospitales de alta tecnología, como en humildes dispensarios, para mejorar y promover la higiene de manos. Estimular a los hospitales y lugares de atención de la salud, a adoptar estas recomendaciones, incluyendo el enfoque de “Mis 5 momentos de la Higiene de Manos”, contribuirá a una mayor conciencia y entendimiento sobre la importancia de la higiene de manos.

Las manos limpias, evitan el sufrimiento del paciente y salvan vidas!

1.- HIGIENE DE LAS MANOS: ¿POR QUÉ, QUIÉN, CÓMO, CUÁNDO?

A. ¿Por Qué?

Las manos, son la principal vía de transmisión de gérmenes, durante la atención sanitaria. La higiene de las manos, es la medida más importante para evitar la transmisión de gérmenes perjudiciales y las infecciones asociadas a la atención sanitaria.

Explicaremos a continuación, quién, cómo y cuándo se debe practicar la higiene de las manos.

B. ¿Quién?

Todo profesional o agente de servicios sanitarios, o cualquier persona que participe directa o indirectamente en la atención de pacientes, debe mantener la higiene de sus manos y saber hacerlo correctamente en el momento adecuado.

C. ¿Cómo?

Se limpian las manos, frotándolas con un desinfectante a base de alcohol, como medio habitual preferente, *cuando éstas no estén visiblemente sucias*. Esto es más rápido, más eficaz y mejor tolerado, que lavarlas con agua y jabón. Se lavan con agua y jabón, *cuando están visiblemente sucias*, manchadas de sangre u otros fluidos corporales, o después de usar el inodoro.

Cuando se sospeche o se tenga constancia, de haber estado expuesto a patógenos que liberan esporas, y en particular a brotes de *Clostridium difficile*, deberán lavarse las manos con agua y jabón.

i. ¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

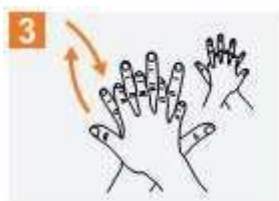
Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



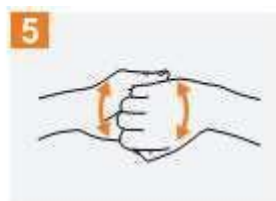
Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Una vez secas, sus manos son seguras.

ii. ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

0 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



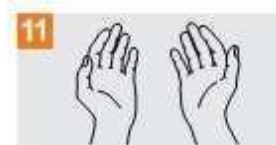
Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.

El cuidado de las manos

- Cuide sus manos aplicando regularmente una crema o loción de manos protectora, como mínimo una vez al día.
- No se lave las manos frecuentemente con agua y jabón, inmediatamente antes, o después de frotárselas con alcohol.
- No utilice agua caliente, para lavarse las manos.
- Después de frotar las manos con desinfectante o de lavarlas, déjelas secar completamente, antes de ponerse guantes.

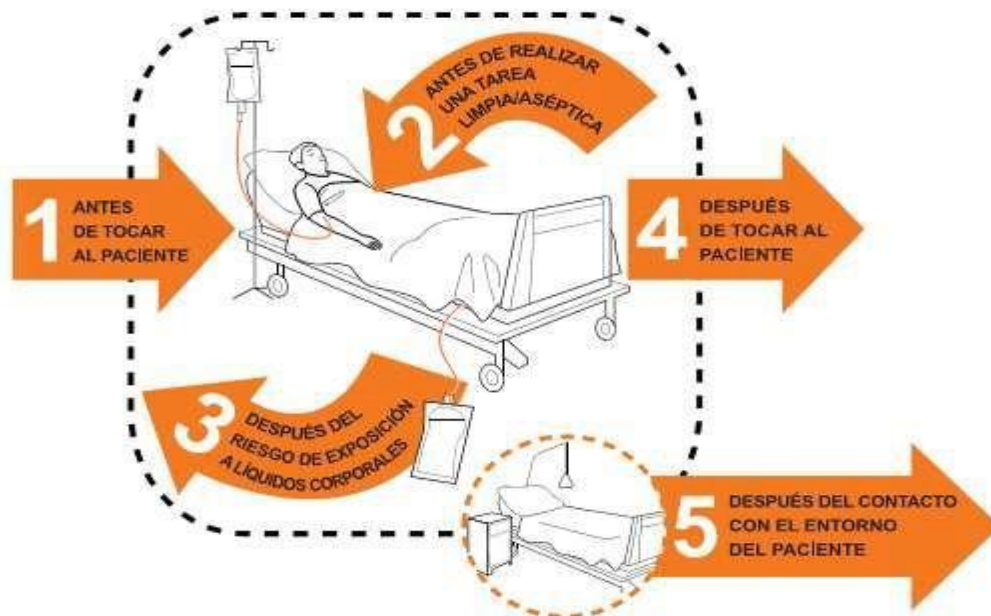
Recuerde

- No use uñas postizas cuando esté en contacto directo con los pacientes.
- Mantenga sus uñas bien cortadas
- No utilice alhajas, mientras desempeñe tareas en el ámbito sanitario

D. ¿Cuándo?

SUS 5 MOMENTOS

para la Higiene de las Manos



i. Antes de tocar al paciente

¿POR QUÉ? Para proteger al paciente de la colonización (y, en algunos casos, de la infección exógena) por gérmenes nocivos, presentes en sus manos

¿CUÁNDO? Limpie sus manos antes de tocar a un paciente, cuando se acerque a él
Ejemplos: Antes de dar la mano a un paciente, acariciar la frente de un niño, aplicar una máscara de oxígeno, tomar el pulso o la presión arterial, auscultar el tórax, etc.

ii. Antes de realizar una tarea limpia/aséptica

¿POR QUÉ? Para evitar que gérmenes perjudiciales, incluidos los del mismo paciente, le produzcan una infección

¿CUÁNDO? Lave sus manos inmediatamente antes de tocar algo que pueda generar un riesgo grave de infección del paciente (Ej., mucosas ó piel dañada, un catéter o una sonda vesical, etc.)

Ejemplos: Antes de tratar una herida, colocar una inyección o una punción, insertar una sonda urinaria, un catéter percutáneo, drenajes, etc.

iii. Después del riesgo de exposición a líquidos corporales

¿POR QUÉ? Para protegerse de la colonización o infección de gérmenes nocivos del paciente, y para evitar la propagación de gérmenes en hospitales y centros sanitarios

¿CUÁNDO? Lávese las manos en cuanto finalice cualquier actividad que entrañe riesgo de exposición a fluidos corporales y siempre después de quitarse los guantes.

Ejemplos: Luego del contacto con mucosas o piel dañada, inyección o punción; inserción o retiro de un dispositivo médico (acceso vascular, catéter, tubo, drenaje, etc.); manejar una muestra que contenga materia orgánica, limpiar excrementos u otros fluidos corporales, etc.

iv. Después de tocar al paciente

¿POR QUÉ? Para protegerse de la colonización de gérmenes del paciente, y para evitar la propagación de gérmenes en las instalaciones de atención sanitaria

¿CUÁNDO? Lave sus manos cuando termine la visita al paciente, si lo ha tocado

Ejemplos: Después de dar la mano a un paciente o de acariciar la frente de un niño, de ayudar al paciente en actividades de atención personal, cambiar ropa de cama sin bajar al paciente, aplicación de máscaras de oxígeno, masajes, etc

v. Después del contacto con el entorno del paciente

¿POR QUÉ? Para protegerse de la colonización de gérmenes del paciente que pudieran estar presentes en superficies/objetos de sus inmediaciones, y para evitar la propagación de gérmenes en las instalaciones de atención sanitaria

¿CUÁNDO? Limpie sus manos después de tocar cualquier objeto o mueble cuando finalice la visita a un paciente, sin haberlo tocado

Ejemplos: Después de las tareas de limpieza: cambio de sábanas, sujetar una bandeja, agarrar la barra de empuje de la cama, despejar una mesita suplementaria, ajustar la velocidad de perfusión, limpiar una alarma de monitoreo, etc.

Nota: La Higiene de Manos deberá practicarse siguiendo todas las indicaciones, tanto si se usan guantes como si no

2.- HIGIENE DE MANOS Y USO DE GUANTES MÉDICOS

El uso de guantes, no excluye la necesidad de limpiarse las manos.

La higiene de las manos, deberá practicarse siempre que sea apropiado, con independencia de las indicaciones respecto al uso de guantes.

- ¡g Deben sacarse los guantes para proceder a la higiene de las manos cuando se llevan puestos.
- ¡g Sacarse los guantes después de cada actividad y limpiarse las manos, ya que los guantes pueden ser portadores de gérmenes.
- ¡g Usar guantes sólo en los casos indicados ..

3.- BIBLIOGRAFIA

- ¡g OMS. Higiene de las manos: ¿por qué, cómo, cuándo?
- ¡g Instituto Oulton. Guía para la higiene de manos en la atención de la salud. Ficha de Procesos 35 05, 2018
- ¡g Guía de la OMS sobre Higiene de Manos en la Atención de la Salud. Resumen. Organización Mundial de la Salud 2009. WHO/IER/PSP/2009.07