

## HIGIENE DE MANOS.



La higiene de manos es el término genérico referido a cualquier medida adoptada para la limpieza de las manos -fricción con un preparado de base alcohólica o lavado con agua y jabón-, con el objetivo de reducir o inhibir el crecimiento de microorganismos en las manos. Constituye en gran medida el núcleo de las Precauciones Estándar y es indiscutiblemente la medida más eficaz para el control de las infecciones. (46)

Más de 1,4 millones de personas en todo el mundo sufren de infecciones adquiridas en el hospital. El riesgo de infecciones asociadas a la atención sanitaria en los países en desarrollo es de 2 a 20 veces mayor que en países desarrollados (47).

La prevención de Infecciones Asociadas a la Atención de Salud (IAAS), es un elemento clave para garantizar la seguridad del paciente. Todo paciente ambulatorio u hospitalizado está en riesgo de adquirir una infección relacionada con los cuidados de salud. (49)

Los programas de prevención y control tienen como punto fundamental la higiene de las manos, que a su vez es la medida de prevención de infecciones menos costosa y más efectiva.

Todo el equipo de salud que se encuentra en contacto directo o indirecto con los pacientes, debe practicar esta medida de prevención de infecciones, para lo cual tendrá en cuenta los 5 momentos según la Organización Mundial de la Salud (Anexo 7) (46):

- Antes de tocar al paciente.
- Antes de realizar un procedimiento limpio o aséptico.
- Después del riesgo de exposición a líquidos corporales.
- Después de tocar al paciente.

- Después del contacto con el entorno del paciente.

Igualmente los familiares de los pacientes tienen la responsabilidad de practicar el lavado de manos o su higienización con gel de alcohol.

#### **Objetivo general**

- Reducir la incidencia de Infecciones Asociadas a la Atención de Salud relacionadas con la higiene de manos.

#### **Objetivo específico**

- Educar al personal de salud en relación con las técnicas apropiadas para la higiene de manos.

#### **5.5.1 Procedimiento para la higiene de manos**

La higiene de las manos puede realizarse frotando las manos con un preparado de base alcohólica o lavándolas con agua y jabón. Usando la técnica y el producto adecuado, las manos quedan libres de contaminación potencialmente nociva y segura para la atención al paciente.

La realización de una higiene de manos eficaz, ya sea por fricción o por lavado depende de una serie de factores:

- La calidad del preparado de base alcohólica (su conformidad con los estándares europeos y norteamericanos);
- La cantidad de producto que se usa;
- El tiempo que se dedica a la fricción o al lavado;
- La superficie de la mano que se ha frotado o lavado.

Es importante que se sigan una serie de pasos a la hora de realizar la higiene de las manos para que éstas sean seguras para la prestación de asistencia. En el Anexo 9 se describe el procedimiento.

Existen dos formas para llevar a cabo la higiene de manos (47):

Fricción de manos con un preparado de base alcohólica (Anexo 8 )	Lavado de manos (Anexo 9 )
<p>La forma más efectiva de asegurar una higiene de manos óptima es realizar una fricción de las manos con un preparado de base alcohólica (PBA). Según las Directrices de la OMS, cuando haya disponible un PBA éste debe usarse de manera preferente para la antisepsia rutinaria de las manos. La fricción de manos con un PBA presenta las siguientes ventajas inmediatas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La eliminación de la mayoría de los gérmenes (incluyendo los virus)</li> <li>- El escaso tiempo que precisa (de 20 a 30 segundos);</li> <li>- La disponibilidad del producto en el punto de atención*;</li> </ul> <p>La buena tolerancia de la piel;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El hecho de que no se necesite ninguna infraestructura particular (red de suministro de agua limpia, lavabo, jabón o toalla para las manos).</li> </ul> <p>Además se debe tener en cuenta que el jabón y el preparado de base alcohólica no deben utilizarse conjuntamente y que para seguir las recomendaciones sobre la higiene de manos rutinaria, lo ideal es que los profesionales sanitarios la lleven a cabo dónde y cuándo prestan la asistencia, es decir, en el punto de atención y en los momentos señalados. A menudo esto requiere utilizar un POA.</p>	<p>Hay que lavarse las manos con agua y jabón cuando estén visiblemente sucias o manchadas de sangre u otros fluidos corporales, cuando existe una fuerte sospecha o evidencia de exposición a organismos potencialmente formadores de esporas, o después de usar los servicios higiénicos.</p>

### **5.5.2 La higiene de las manos y utilización de guantes para usos médicos (48)**

- 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.
- Quítese los guantes para proceder a la higiene de las manos cuando lleve guantes puestos y se de la situación apropiada.
- Quítese los guantes después de cada actividad y límpiese las manos: los guantes pueden ser portadores de gérmenes.
- Colóquese guantes sólo en los casos indicados en “Precauciones habituales y en casos de aislamiento de contacto” no hacerlo, podría entrañar un riesgo importante de transmisión de gérmenes.

La pirámide sobre el uso de guantes (Anexo 10) le ayudará a decidir cuándo deberá (o no) colocárselos. Deberán usarse guantes siempre que así lo aconsejen las precauciones habituales y en casos de aislamiento de contacto. El esquema contiene varios ejemplos clínicos en que no está indicado el uso de guantes, y otros en que sí está indicado el uso de guantes estériles o de manejo.

### **5.5.3 Acciones del establecimiento de salud, equipos de salud y personal administrativo.**

1. Institucionalizar la higiene de manos como política interna del establecimiento de salud sujeta a vigilancia y control por la entidad que corresponda.
2. Implementar la Estrategia Multimodal de la OMS para la Mejora de la Higiene de las Manos que consiste en (49):
  - a) Asegurar la disponibilidad de dispensadores de alcohol en gel individuales o de pared junto a la cama del paciente.
  - b) Emitir recordatorios promocionales de la higiene de las manos en el lugar de trabajo
  - c) ofrece acceso a una fuente continua de agua corriente en todos los grifos y a todos los servicios para lavarse las manos.
  - d) Elaborar programas educativos regulares respecto a las técnicas más adecuadas para la higiene de manos.

e) Proveer los recursos necesarios para la disponibilidad de agentes de limpieza, de ser posible debe ubicarse lo más cerca que sea posible del lugar en donde se tiene contacto con el paciente.

