

REVISIÓN 2018

LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE DE MANOS

Consejo de Enfermería de la
Comunidad Valenciana (CECOVA)
Grupo de Trabajo en Riesgo Biológico





LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE DE MANOS



LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE DE MANOS



Autores:

Alicia de Moreta Mañas.

Enfermera. Centro de Salud Torrente II. Valencia. Grupo de Trabajo en Vacunaciones. Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana.

Ramón Durá Mora.

Enfermero. Centro de Salud de Aldaia. Valencia. Grupo de Trabajo en Vacunaciones. Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana.

José Luis Micó Esparza.

Enfermero. Supervisión General. Hospital de Liria. Valencia. Grupo de trabajo en Riesgo Biológico del Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana.

José Antonio Forcada Segarra.

Enfermero. Responsable de Docencia y Calidad. Centro de Salud Pública de Castellón. Coordinador de los Grupos de trabajo en Vacunaciones y en Riesgo Biológico. Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana.

Revisado y Actualizado por:

Beatriz Cervera Roig: Estudiante de 4º Curso. Grado de Enfermería. Universitat Jaume I. Castelló

José Antonio Forcada Segarra: Enfermero. Responsable de Docencia y Calidad. Centro de Salud Pública de Castellón.

Coordinador de los Grupos de trabajo en Vacunaciones y en Riesgo Biológico. Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana.

Mayo de 2017



ÍNDICE

1. Introducción	7
2. ¿Cuándo deben lavarse las manos	8
2.1. Situaciones principales para la realización de una higiene de manos	8
2.2. Otras situaciones a tener en cuenta	9
3. ¿Como deben lavarse las manos adecuadamente?	10
4. ¿Como mantenerlas limpias?	10
5 .Higiene de manos con agua y jabón	11
5.1. Técnica de higiene de manos con agua y jabón	11
6. Higiene de manos con soluciones hidroalcohólicas	13
6.1. Técnica de higiene de manos con soluciones hidroalcohólicas	13
7. Bibliográfica.....	15

Esta guía de práctica clínica ha sido elaborada para conocer las técnicas más adecuadas que se deben utilizar en la higiene de manos y para concienciar y fomentar en el personal sanitario, formadores y observadores la importancia de esta.

Palabras clave: *Higiene de manos, efectividad, desinfección de las manos.*



1. INTRODUCCIÓN

Las manos son la principal vía de transmisión de gérmenes durante la asistencia sanitaria (1). El papel que tienen las manos en la transmisión de los gérmenes durante la atención clínica diaria, se identificó en 1847 por Ignaz Semmelweis, cuando estableció el beneficio obtenido por el lavado de las manos y la reducción de la mortalidad materna (4). Se ha visto en la actualidad en el personal sanitario que todavía existe una baja frecuencia en cuanto al lavado de manos. (6) Incorporar los momentos específicos para la realización de la higiene de manos en el flujo de trabajo del personal sanitario, facilita hacer lo correcto a cada minuto, a cada hora, cada día.

Los gérmenes y los potenciales agentes patógenos pueden ir colonizando progresivamente las manos de los profesionales sanitarios durante el proceso de atención. Si no hay higiene de manos, cuanto más se prolongue la asistencia, mayores serán el grado de contaminación de las manos y los riesgos potenciales para la seguridad del paciente (2).

Las infecciones relacionadas con la atención sanitaria (IRAS) suponen una tremenda carga de enfermedad y tienen un importante impacto económico en los sistemas sanitarios. Consta que en Europa producen un gasto de más de 7 billones de euros al año. La OMS advierte que las infecciones nosocomiales son causa importante de muerte y discapacidad en todo el mundo. En los países desarrollados supone de un 5% a un 10% de los ingresos en los hospitales de agudos, y en los países en vía de desarrollo puede sobrepasar hasta el 25% (2). Una buena higiene de manos reduce en un 90% las infecciones nosocomiales. Está demostrado que esta simple técnica ha salvado millones de vidas en los últimos años.

Es la base de todas las intervenciones, ya sea al insertar un dispositivo médico invasivo, manipular una herida quirúrgica, o al realizar una inyección. La higiene de las manos puede realizarse tanto frotando las manos con un preparado de base alcohólica como lavándolas con agua y jabón. El lavado con agua y jabón deberá realizarse siempre que hayan restos visibles de suciedad en ellas, sangre, fluidos, riesgo de exposición a esporas o después del uso de servicios. Será sustituido

LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE DE MANOS

por el lavado con base alcohólica para la antisépsis rutinaria de las manos, cuando en esta se pretenda eliminar microorganismos patógenos que pudieran transportarse tras el contacto con algún elemento contaminado (2).

Los temas que se tratan en esta guía son: los beneficios del lavado de manos, la técnica y su utilización, las recomendaciones a seguir para unas manos más limpias, la higiene de manos con jabón y agua, y la técnica de higiene de manos con soluciones hidroalcohólicas.

2.- ¿CUANDO DEBEN LAVARSE LAS MANOS?

2.1.- Situaciones principales para la realización de una higiene de manos son:

- Antes y después de tener contacto directo con el paciente, como por ejemplo tomar el pulso o la presión arterial, o como ayudar a levantarlo.
- Antes de realizar limpiezas o asépticas.
- Después del contacto con fluidos corporales o secreciones, membranas, mucosas, piel no intacta del paciente, aunque las manos no se vean sucias.
- Después del contacto con el entorno del paciente, como por ejemplo el material médico de las zonas cercanas al paciente.

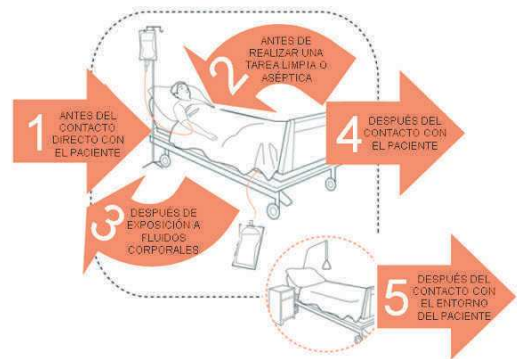


Imagen 1: OMS. Los cinco momentos para la realización de la higiene de manos.

LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE DE MANOS

2.2.- Otras situaciones a tener en cuenta:

- Siempre que las manos estén sucias, con sangre o fluidos corporales.
- Antes y después de proceder a técnicas invasivas
- Al empezar y terminar la jornada laboral.
- Antes de ponerse los guantes y después.
- Si se cambia de una parte contaminada a una parte limpia del cuerpo durante la exploración del paciente, o se sospecha durante el procedimiento de contaminación de las manos.
- Cuando exista sospecha o prueba de exposición a microorganismos infectocontagiosos.
- Antes de preparar o aplicar soluciones.
- Antes y después de la manipulación de heridas.
- Inmediatamente después de una exposición accidental con objetos afilados.
- Antes y después de ingerir alimentos, beber etc.
- Antes y después de ir al servicio.
- En contacto con pacientes de unidades de alto riesgo o pacientes infecciosos.
- Antes de atender a pacientes inmunodeprimidos.

3.- ¿COMO DEBEN LAVARSE LAS MANOS ADECUADAMENTE?

- Un buen lavado de manos debe durar como mínimo de 40 a 60 segundos.
- Restregar enérgicamente las palmas de las manos, entre los dedos y el dorso, sin olvidar las muñecas.
- Es recomendable usar un jabón con antiséptico, preferiblemente líquido.
- Es importante enjuagar completamente el jabón de las manos al terminar. Un deficiente enjuague hace que el jabón siga actuando y favorece la aparición de dermatosis profesionales como: eccemas, dermatitis de contacto irritativa, y dermatitis alérgica de contacto.
- Se deben secar completamente las manos con toallas de papel desechables. Es importante, ya que unas manos húmedas favorecen el recogimiento de microorganismos y la dispersión de estos, ayuda a prevenir daño en la piel y evita la colonización de microorganismos potencialmente infecciosos.
- Es importante cerrar la llave del grifo y la puerta del baño con la toalla de papel usada.

4.- ¿COMO MANTENERLAS LIMPIAS?

- Es importante que la piel de las manos se encuentre libre de cortes, que las uñas sean naturales, cortas y sin esmaltes.
- Las manos y los antebrazos no tiene que tener joyas y deben estar al descubierto.
- Cubrir las heridas y lesiones de la piel.
- Usar cremas protectoras al final de cada jornada laboral.
- No utilizar cepillo de uñas, salvo para el lavado quirúrgico.
- No utilizar soluciones hidroalcohólicas cuando existan sobre la piel restos orgánicos o de jabón.

5.- HIGIENE DE MANOS CON AGUA Y JABÓN.

Es la aplicación de una sustancia detergente (jabón) sobre la piel húmeda de las manos y que añadida a la fricción mecánica de las mismas, provoca por el tiempo mínimo de 40-60 segundos, luego de su enjuague, la remoción mecánica de los detritus, componentes orgánicos y microorganismos de la superficie de la piel. Se trata de eliminar la flora transitoria y disminuir la residente.

El jabón simple no tiene actividad microbiana, pero solo por el arrastre que se provoca, se disminuye la carga bacteriana en un 80%-90%. La actividad microbiana sí se reduce notoriamente cuando añadimos un antiséptico al jabón.

Por lo que para un excelente lavado de manos, es necesario el uso de jabón antiséptico (bactericida o bacteriostático) o el uso de soluciones hidroalcohólicas después del lavado ordinario de las manos con agua corriente, con un tiempo mínimo de un minuto de lavado, y un secado con toalla de papel desechable.

5.1 Técnica de higiene de manos con agua y jabón.

- Mojarse las manos con agua.
- Depositar 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 con el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.
- Frótese las palmas de las manos entre sí, entrelazando los dedos.
- 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 del pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano, derecha y viceversa.

LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE DE MANOS

- Enjuáguese las manos con agua.
- Seque las manos se con una toalla de papel desechable.
- Por último sírvase de la toalla para cerrar el grifo y la puerta del servicio.



Imagen 2: Técnica de higiene de manos con agua y jabón.

6. HIGIENE DE MANOS CON SOLUCIONES HIDROALCOHÓLICAS.

- Las preparaciones de concentraciones entre 60 y 80% de alcohol son las más eficaces.
- Si contiene un emoliente como el glicol al 1 o 3%, evita la resequedad de la piel.
- No es necesario usar papel para el secado. Como ventaja al lavado de manos tradicional con agua y jabón, este requiere menos tiempo, de 15 a 30 segundos.
- Es importante usar un volumen entre 2 a 3 mililitros (dos aplicaciones de los dispensadores comunes).
- Usar con las manos secas, ya que la presencia de agua disminuye la eficacia.
- No es eficaz contra el Norovirus (gastroenteritis) y las esporas (*Clostridium difficile*).
- Utilizar un dispensador con un despachador que evite contaminación.
- Aunque las soluciones hidroalcohólicas son más eficientes para disminuir el n° de bacterias por cm² y disminuye las bacterias transportadas en las manos, no se debe abandonar el lavado de manos con agua y jabón como técnica de base en los ambientes relacionados con la salud, si no que incluso deberían aplicarse los dos.

6.1. Técnica de higiene de manos con soluciones hidroalcohólicas.

- Frótese las palmas de las manos entre sí.
- Frótese la palma derecha con el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y al contrario.
- Frótese los dedos entrelazados.
- Frótese el dorso de los dedos con la palma de la otra mano.

LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE DE MANOS

- Frótese con movimientos de rotación sobre el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha y luego 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.



Imagen 3: Técnica de higiene de manos con soluciones hidroalcohólicas.

7. BIBLIOGRAFÍA

1. Higiene De Las Manos, ¿por qué, como, cuando? Organización Mundial de la Salud. 2012. [En línea] [fecha de acceso: 11 de mayo de 2017] URL disponible en: http://www.who.int/gpsc/5may/tools/ES_PSP_GPSC1_Higiene-de-las-Manos_Brochure_June-2012.pdf?ua=1
2. Manual técnico de referencia para la higiene de las manos. Organización Mundial de la Salud. 2009. [En línea] [fecha de acceso: 11 de mayo de 2017] URL disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/102537/1/WHO_IER_PSP_2009.02_spa.pdf?ua=1
3. Prevención de las infecciones nosocomiales. Guía práctica. 2ª edición. [En línea] [fecha de acceso: 11 de mayo de 2017] URL disponible en: <http://www.who.int/csr/resources/publications/drugresist/en/PIspanish3.pdf?ua=1>
4. Castañeda-Narváez JL, Hernández-Orozco HG. Higiene de manos con soluciones alcoholadas. Acta Pediatr Mex. 2016 nov;37(6):358-361. [En línea] [fecha de acceso: 11 de mayo de 2017] URL disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2016/apm166i.pdf>
5. Castañeda-Narváez JL, Hernández-Orozco HG. Lavado (higiene) de manos con agua y jabón. Acta Pediatr Mex. 2016 nov;37(6):355-357. [En línea] [fecha de acceso: 11 de mayo de 2017] URL disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2016/apm166h.pdf>
6. Casal Angulo C, Mico Esparza JL, Forcada Segarra JA, García Abad I. La importancia de la higiene de manos. Grupo de Trabajo en Riesgo Biológico. Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA); 2011. [En línea] [fecha de acceso: 11 de mayo de 2017] URL disponible en: <https://drive.google.com/file/d/0B4BqkD9fL4PaODNhY2FkYzEtZTkzNS00ZjMzLTg0MjAtMTI2OGM5MWE5MjE1/view>



CECOVA

Consejo de Enfermería de
la Comunidad Valenciana

GRUPO DE TRABAJO EN RIESGO BIOLÓGICO

www.enfermeriayriesgobiologico.org
www.portalcecova.es