



LA IMPORTANCIA DE LAVARSE LAS MANOS



CUIDADO
LIMPIO ES
CUIDADO MAS
SEGURO

El lavado de las manos ha sido considerado siempre como una más de las rutinas de la higiene personal, pero estudios realizados dicen que las manos son el vehículo más común de transmitir infecciones. Para mantenernos saludables, no es suficiente tener una dieta equilibrada, también es importante respetar algunas normas básicas de higiene para así evitar muchas enfermedades. El simple hecho de lavarse las manos con jabón puede impedir la transmisión de diversos patógenos. Los

microorganismos abundan por todas partes alrededor nuestro, en ciertas circunstancias enfermamos por que contraemos la infección o podemos propagarla a otras personas. Simplemente el hecho de lavarse las manos con agua y jabón y descontaminarlas con un antiséptico de solución hidroalcohólica, se ha demostrado que reduce en un alto grado el riesgo de infección y transmisión.



Según numerosas investigaciones científicas realizadas durante los últimos 100 años, se ha probado que lavarse las manos es el modo más eficaz de reducir que se propaguen las infecciones en las instituciones de cuidado de salud.

Sin embargo, resulta que los profesionales sanitarios generalmente se lavan las manos con mucha menos frecuencia de lo que deberían.

Según la OMS las infecciones relacionadas con la actividad sanitaria son una causa muy importante de muerte y discapacidad en todo el mundo. Al menos entre un 5% y un 10% de los pacientes ingresados y un 25% de los pacientes críticos contraen infecciones nosocomiales.

El lavado de manos se deberá realizar siempre que existan restos visibles de suciedad en ellas. Sin embargo, se puede sustituir por la desinfección de las manos con soluciones hidroalcohólicas en el resto de los casos, con el fin de eliminar los microorganismos patógenos que pudieran transportarse tras el contacto con elementos contaminantes.

La proporción aproximada de actuaciones será un lavado de manos con detergente por cada 5-10 desinfecciones con solución hidroalcohólica.

Se pretende con esta normativa el incrementar el número de procesos efectivos, aumentar la eficacia germicida de los lavados, resolver los problemas de infraestructuras inadecuadas, disminuir el tiempo invertido con una mejora de la técnica y adaptar el sistema a la presión asistencial

Las manos son portadoras de dos tipos de flora:

- Habitual: que se encuentra de forma persistente en la mayoría de las personas. No suele ser patógena y es de difícil eliminación con el lavado de fricción mecánica.

- Transitoria: gérmenes implicados en la transmisión de enfermedades, como los gram negativos. Se adquiere por el contacto de la piel con superficies contaminadas

(1) Para mantener las manos limpias se establecen las siguientes recomendaciones:

- Tener siempre cuidado de la piel de las manos
- Cubrir siempre las heridas y lesiones en la piel
- Usar cremas protectoras al final de cada jornada de trabajo
- Llevar siempre las uñas limpias, cortas y sin ningún barniz
- No utilizar cepillos de uñas, salvo para el lavado quirúrgico
- Secarse siempre totalmente las manos para evitar la humedad
- No utilizar soluciones hidroalcohólicas cuando existan sobre la piel restos orgánicos o de jabón

(2) ¿En que consiste un lavado de manos?:

En la aplicación de una sustancia detergente (jabón) sobre la piel húmeda de las manos y que añadida a la fricción mecánica de las mismas, por el tiempo mínimo de un minuto provoca, 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 habitual.

El jabón simple no tiene actividad antimicrobiana, pero solo por el arrastre disminuyen la carga bacteriana en un 80-90 %. La actividad microbiana sí se incrementa notoriamente cuando añadimos un antiséptico al jabón. Por lo que, para un buen lavado de manos, es necesario el uso de un jabón antiséptico o el uso de soluciones hidroalcohólicas después del lavado ordinario de las manos con agua corriente, un tiempo de lavado mínimo de un minuto y un secado con toalla de papel desechable. Y no cerrar el grifo con las manos ya lavadas.

El lavado de manos es el más simple, económico e importante procedimiento, para la prevención de las infecciones sobre todo a nivel Intrahospitalario, logrando reducir hasta en un 50% las infecciones intrahospitalarias cuando se realiza el procedimiento de manera adecuada por todo el personal sanitario. El mecanismo es muy simple:

- Remover la suciedad, el material orgánico y disminuir la concentración de bacterias o flora transitoria, adquiridas por contacto reciente con pacientes y su entorno.

- Destruir los microorganismos de la flora bacteriana transitoria, adquiridos por contacto directo.



Retirada de anillos y pulseras.
Uñas cortas y sin esmalte.
No llevar uñas artificiales.



Humedecer las manos con agua corriente y tibia



Aplicar jabón líquido con dosificador



Frotar las manos palma con palma y sobre los dorsos.



Espacios interdigitales y muñecas durante al menos 15"



Aclarar con abundante agua corriente.



Secar las manos con toallas de papel



Cerrar el grifo con la toalla de papel utilizada para el secado.

(3) Es muy importante el enjuague abundante con agua y el secado rápido de las manos después del lavado debido a que:

1. Un deficiente enjuague de las manos, permite que con el uso de jabones con acciones antibacteriostáticas o bactericidas, sigan actuando con las consiguientes dermatosis profesionales: Eccema, dermatitis de contacto irritativa (DCI), dermatitis alérgica de contacto (DAC)
2. Las manos húmedas recogen microorganismos.

3. Las manos húmedas potencialmente pueden dispersar microorganismos.
4. Las manos húmedas pueden ser colonizadas con microorganismos potencialmente infecciosos
5. El secado ayuda además a prevenir el daño de la piel.



(4) ¿Sabes lavarte las manos?

- Usar jabón con antiséptico, preferentemente líquido
- Restregar enérgicamente las palmas de las manos, entre los dedos y el dorso, sin olvidar las muñecas
- Mantener el lavado durante al menos un minuto
- Enjuagar completamente el jabón de las manos con el chorro del agua
- Secar las manos completamente con toallas de papel desechable
- Cerrar la leva del grifo y cerrar la puerta del baño con la toalla de papel usada

(5) ¿Cuándo deben lavarse las manos?:

- SIEMPRE QUE LAS MANOS ESTEN SUCIAS
- Al llegar y salir del centro de trabajo
- Antes y después de comer, fumar, etc...

- Después de ir al servicio
- Antes y después de atender algún enfermo
- Antes de procedimientos invasivos
- Antes de atender a pacientes inmunodeprimidos
- Antes y después de manipulación de heridas
- Después del contacto con secreciones y fluidos corporales
- Después de tocar objetos contaminados
- En contacto con pacientes infecciosos
- En contacto con pacientes de unidades de alto riesgo
- Antes y después de quitarse los guantes
- Entre dos procedimientos con el mismo paciente si se sospecha contaminación de las manos.

(6) Lavar nuestras manos nos ayuda a prevenir enfermedades como:

- Las diarreas en los niños y lactantes.
- Las infecciones respiratorias.
- Numerosos trastornos digestivos.
- Infecciones en heridas sobre la piel.

(7) Lavado de manos con soluciones hidroalcohólicas

Para eliminar gérmenes se requiere al menos un lavado de 15 segundos, aunque lo ideal es que sea como mínimo de un minuto. Se ha comprobado que el uso de antisépticos de alcohol (si la manos están limpias y no contienen materia orgánica) es más efectivo frente al lavado de manos con agua y jabón por:

- Tiempo: el requerido de 1 a 2 minutos con el jabón disminuye a 15-30 segundos con alcohol.
- Riesgo de contaminación: Las manos lavadas pueden volver a contaminarse nueva mente por gotas salpicadas, el uso del alcohol elimina la posibilidad de dispersión de microorganismos.
- Efectos adversos: La alergia al alcohol es extremadamente rara, aunque sí por los emolientes u otros componentes agregados que se usan para evitar la sequedad e irritación que pudiera producir el alcohol.

- Emergencia de microorganismos resistentes al alcohol: La rápida aniquilación bacteriana no permitirá el desarrollo de resistencias.

Resumen

- Para mantener las manos limpias se deben cumplir una serie de recomendaciones importantes (1)
- ¿En que consiste un lavado de manos? (2)
- Es muy importante el enjuague abundante con agua y el secado rápido de las manos después del lavado (3)
- ¿Sabes lavarte las manos? (4)
- ¿Cuándo deben lavarse las manos? (5)
- Lavar nuestras manos nos ayuda a prevenir enfermedades (6)
- Lavado de manos con soluciones hidroalcohólicas (7)

Con todo ello vemos que el alcohol es superior al lavado tradicional de manos y requiere menos tiempo de aplicación, es menos irritante, disminuye la aparición de infección, etc...

Aunque es más eficiente para disminuir el nº de bacterias por cm² y disminuye las bacterias transportadas en las manos, **no se debe de abandonar el lavado de manos como técnica base en los ambientes relacionados con la salud**, sino que incluso deberían de aplicarse las dos.

Alicia de Moreta Mañas (1)

Ramón Durá Mora (1)

José Luis Micó Esparza (2)

José Antonio Forcada Segarra (1,2)

Grupo de Trabajo en Vacunaciones (1)

Grupo de Trabajo en Riesgo Biológico (2)



Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA)

TECNICA DE HIGIENE DE MANOS CON AGUA Y JABON

1. MOJAR LAS MANOS CON AGUA
2. DEPOSITAR EN LA PALMA DE LA MANO JABON SUFICIENTE PARA CUBRIR LAS MANOS
3. FROTAR LAS PALMAS ENTRE SI
4. FORTAR LA PALMA DE UNA MANO CONTRA EL DORSO DE LA OTRA, ENTRELAZANDO LOS DEDOS, Y VICEVERSA
5. FROTAR PALMA CONTRA PALMA CON LOS DEDOS ENTRELAZADOS
6. FROTAR EL DORSO DE LOS DEDOS CON LA PALMA OPUESTA, AGARRANDOSE LOS DEDOS
7. FROTAR CON MOVIMIENTO ROTATORIO EL PULGAR DE UNA MANO CON LA PALMA DE LA MANO CONTRARIA
8. FROTAR CON MOVIMIENTO ROTATORIO LAS PUNTAS DE LOS DEDOS CONTRA LA PALMA DE LA MANO CONTRARIA, Y VICEVERSA
9. ENJUAGAR LAS MANOS COMPLETAMENTE CON AGUA A CHORRO
10. SECAR CON TOALLA DE PAPEL DE UN SOLO USO
11. USAR LA TOALLA PARA CERRAR EL GRIFO
12. EN CASO DE DEBER ABRIR UNA PUERTA, USAR LA TOALLA PARA ELLO
13. LAS MANOS ESTAN PREPARADAS PARA TRABAJAR



TECNICA DE HIGIENE DE MANOS CON SOLUCIONES HIDROALCOHOLICAS

1. DEPOSITAR EN LA PALMA DE LA MANO PREPARACION SUFICIENTE PARA CUBRIR LAS MANOS
2. FROTAR LAS PALMAS ENTRE SI
3. FROTAR LA PALMA DE UNA MANO CONTRA EL DORSO DE LA OTRA, ENTRELAZANDO LOS DEDOS, Y VICEVERSA
4. FROTAR PALMA CONTRA PALMA CON LOS DEDOS ENTRELAZADOS
5. FROTAR EL DORSO DE LOS DEDOS CON LA PALMA OPUESTA, AGARRANDOSE LOS DEDOS
6. ROTAR CON MOVIMIENTO ROTATORIO EL PULGAR DE UNA MANO CON LA PALMA DE LA MANO CONTRARIA
7. FROTAR CON MOVIMIENTO ROTATORIO LAS PUNTAS DE LOS DEDOS CONTRA LA PALMA DE LA MANO CONTRARIA, Y VICEVERSA
8. CUANDO LAS MANOS SE SEQUEN, ESTARAN PREPARADAS PARA TRABAJAR

