

# HIGIENE DE MANOS EN LOS CENTROS SANITARIOS



# HIGIENE DE MANOS

## HIGIENE DE MANOS

### ¿QUÉ ES LA HIGIENE DE MANOS?

La higiene de manos es el término general que hace referencia a alguna acción de limpieza de las manos; se refiere tanto a la eliminación de la suciedad visible como a la eliminación y/o muerte de los microorganismos transitorios de las manos, que se han adquirido a través del contacto con los pacientes, del equipo contaminado o el medio ambiente.

La higiene de las manos puede realizarse mediante:

- **Lavado de manos:** realizada con jabón simple (no antiséptico) y agua corriente.
- **Antisepsia higiénica de las manos:** realizada con preparados de base alcohólica.



## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REALIZAR LA HIGIENE DE MANOS?

Las infecciones relacionadas con la asistencia sanitaria pueden considerarse como los efectos adversos más frecuentes derivados de la atención sanitaria.

El factor más importante identificado como causante de las infecciones relacionadas con la asistencia sanitaria es la contaminación cruzada, que consiste en la transmisión de microorganismos patógenos desde unos pacientes u objetos previamente contaminados, a otros pacientes, utilizando generalmente como vehículo de transmisión las manos del personal sanitario.

El número de contactos o exposiciones de las manos en los centros sanitarios puede alcanzar hasta varias decenas de miles por día. Con cada exposición o contacto de las manos con diferentes superficies se produce un intercambio bidireccional de microorganismos entre las manos y el objeto o persona, dando lugar a un continuo cambio de la flora presente en las manos. De esta manera, los microorganismos pueden propagarse a través del centro sanitario en pocas horas.



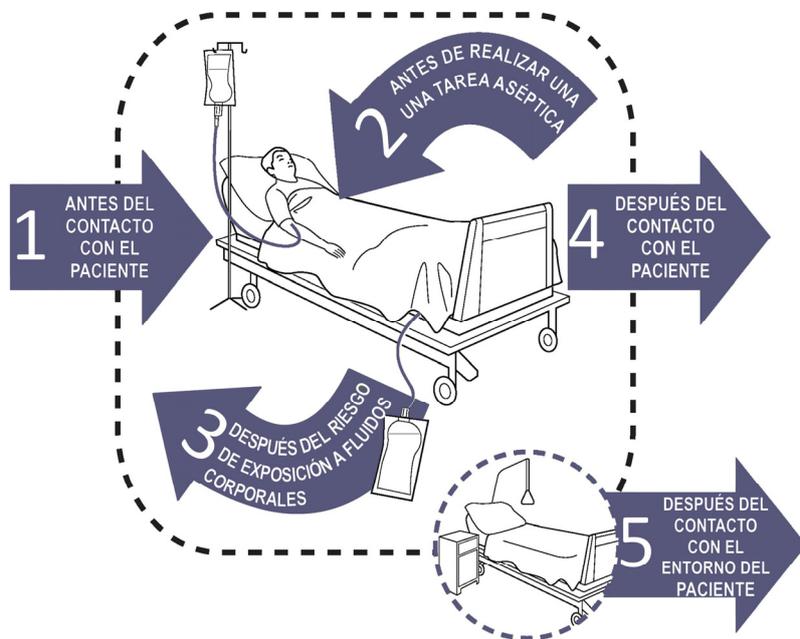
En la actualidad existen gran número de antibióticos, productos químicos y físicos con capacidad para eliminar y controlar a los microorganismos patógenos, pero generalmente tienen como inconveniente la disminución paulatina de su eficacia debido a la aparición de resistencias, lo que dificulta en gran medida el control de este tipo de infecciones.

La práctica identificada como más eficaz y costo-efectiva para la prevención y control de este tipo de infecciones es la higiene de las manos. El número de infecciones pueden reducirse significativamente a través de la mejora en las prácticas de higiene de manos.



## ¿CUÁNDO DEBO REALIZAR LA HIGIENE DE MANOS?

Se han definido cinco momentos en los que es preciso realizar la higiene de manos con el fin de interrumpir eficazmente la transmisión de infecciones durante la atención sanitaria.



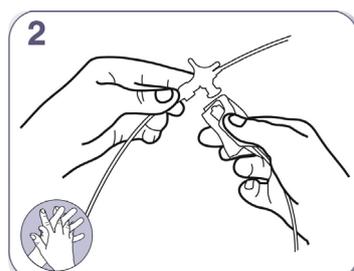
### MOMENTO 1: ANTES DE TENER CONTACTO CON EL PACIENTE



¿POR QUÉ?

Para proteger al paciente de la adquisición de microorganismos procedentes de las manos del personal sanitario.

### MOMENTO 2: ANTES DE REALIZAR UNA TAREA/TÉCNICA ASÉPTICA/LIMPIA, INDEPENDIEMENTE DE SI SE USAN O NO GUANTES



¿POR QUÉ?

Para proteger al paciente de la entrada en su organismo de microorganismos nocivos (incluidos los propios), durante un procedimiento.



### MOMENTO 3: DESPUÉS DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN A FLUIDOS CORPORALES, TRAS RETIRARSE LOS GUANTES

¿POR QUÉ?

Para protegernos a nosotros mismos y al entorno de los microorganismos patógenos procedentes del paciente.



### MOMENTO 4: DESPUÉS DE TOCAR A UN PACIENTE O SU ENTORNO PRÓXIMO, CUANDO DEJE LA ZONA DEL PACIENTE

¿POR QUÉ?

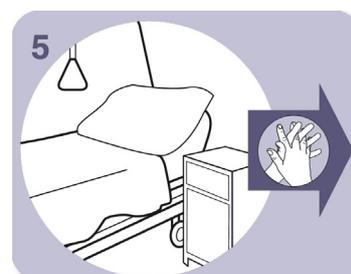
Para protegernos a nosotros mismos y al entorno de los microorganismos patógenos procedentes del paciente.



### MOMENTO 5: ANTES DE TOCAR CUALQUIER OBJETO O MUEBLE DEL ENTORNO INMEDIATO DEL PACIENTE (INCLUIDO EL EQUIPO CLÍNICO), CUANDO LO DEJE, AUNQUE NO HAYA TOCADO AL PACIENTE

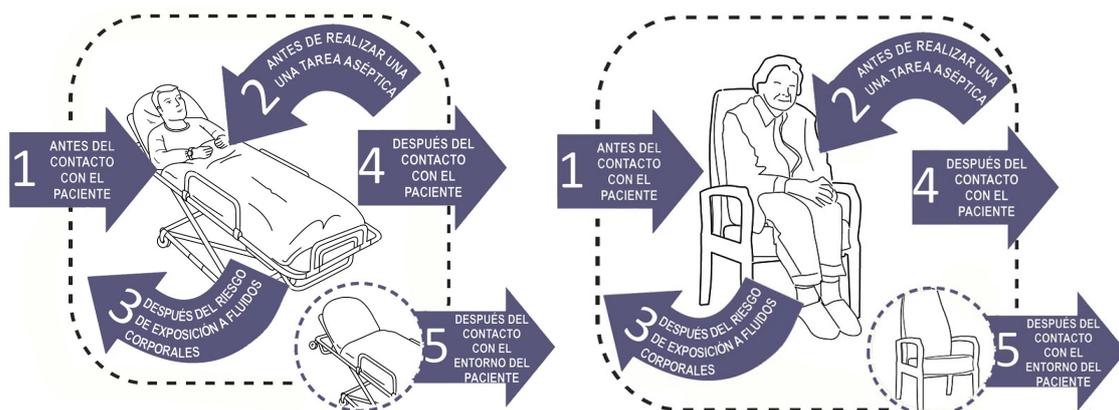
¿POR QUÉ?

Para protegernos a nosotros mismos y al entorno de los microorganismos patógenos procedentes del paciente.



Estos cinco momentos no solo se aplican a los centros hospitalarios, sino que deben aplicarse en todas aquellas actuaciones sanitarias donde exista un riesgo de transmisión de microorganismos, independientemente del entorno sanitario donde se produzca, es decir, en atención pre-hospitalaria, atención primaria, centros de larga estancia, etc.

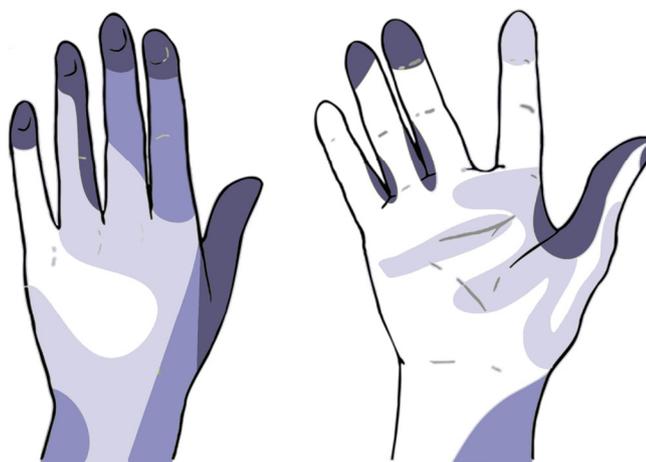




## ¿CÓMO DEBO REALIZAR LA HIGIENE DE MANOS?

Realizar la técnica de forma apropiada es esencial para lograr una eficaz higiene de manos. Frecuentemente realizamos una inadecuada técnica de higiene de manos, prestando cierta atención a las palmas de las manos, y olvidando las yemas de los dedos, el dorso de las manos, y los pulgares.

Los factores clave para realizar una adecuada higiene de las manos y mantener la integridad de la piel son:



- Zonas más frecuentemente olvidadas
- Zonas frecuentemente olvidadas
- Zonas menos frecuentemente olvidadas

- La duración del procedimiento de higiene de manos.
- El contacto del producto utilizado con todas las superficies de las manos y las muñecas.
- El enjuague minucioso en el caso del lavado de manos.
- Garantizar que al finalizar el proceso las manos estén completamente secas.



## HIGIENE DE MANOS CON AGUA Y JABÓN SIMPLE

Se debe realizar la higiene de manos con agua y jabón cuando:

- Las manos están visiblemente sucias, ya que la eficacia del alcohol es inhibida por la presencia de materia orgánica.
- Se ha tenido contacto con sangre o fluidos corporales.
- Existe un brote de Norovirus, *Clostridium difficile* u otras enfermedades diarreicas, debido a que los alcoholes tienen poca actividad contra los virus sin envoltura como el norovirus, y carecen de actividad frente a las esporas.

**Producto:** Jabón líquido simple (no antiséptico)

**Cantidad:** Según lo recomendado por el fabricante.

**Duración del Procedimiento:** 40 a 60 segundos.

- **PASOS PREVIOS:**

- a) Retirar las joyas de las manos y antebrazos. Si se utiliza reloj, este debe estar bien ajustado y situado por encima de la muñeca.
- b) Retirar las prendas de vestir u otros elementos que impidan o dificulten la realización frecuente y eficaz de la higiene de manos.

- **EJECUCIÓN:**

- 1) Mojar las manos con agua tibia.
- 2) Aplicar una dosis suficiente de jabón líquido o espuma de jabón.
- 3) Frotar todas las superficies de las manos un mínimo de 15 segundos. Para la eliminación de la flora transitoria se requiere un mínimo de 15 segundos de acción mecánica.
- 4) Se debe prestar especial atención a los dedos, entre los dedos, el dorso de las manos y a la base de los pulgares.
- 5) Utilizando un movimiento de frotación, enjuagar el jabón de manos. La presencia de jabón residual puede dar lugar a sequedad y agrietamiento de la piel.

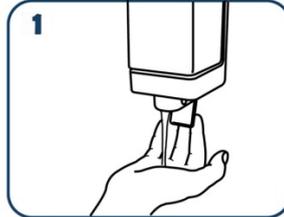


- 6) Secar completamente las manos con una toalla de papel de un solo uso, evitando una fricción energética. Frotar vigorosamente con toallas de papel pueden dañar la piel.
- 7) Para evitar la recontaminación de las manos, cerrar el grifo con una toalla de papel.

## TÉCNICA DE LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN



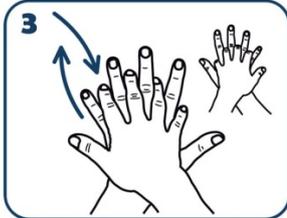
Mojar las manos con agua tibia



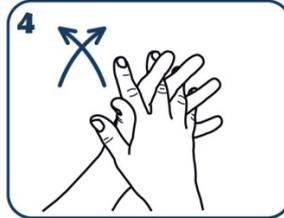
Depositar en la palma de la mano una dosis de jabón suficiente para cubrir todas las superficies a tratar



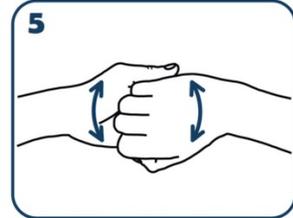
Frotar las palmas de las manos entre sí



Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa



Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



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



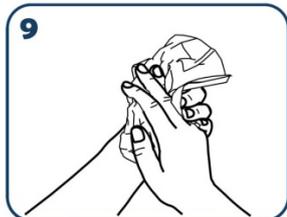
Frotar con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa



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



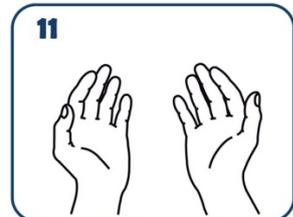
Enjuagar las manos con agua



Secar las manos con una toalla de un solo uso



Utilizar la toalla para cerrar el grifo



LAS MANOS SON SEGURAS



40 - 60 seg



## HIGIENE DE MANOS CON PREPARADOS DE BASE ALCOHÓLICA

Los preparados de base alcohólica son la primera opción para la higiene de manos en situaciones clínicas, excepto si:

- Las manos están visiblemente sucias, ya que la eficacia de alcohol es inhibida por la presencia de materia orgánica
- Ha existido contacto directo con fluidos corporales, es decir, si no se han utilizado guantes durante técnicas o procedimientos donde debían usarse.
- Existe un brote de *Norovirus*, *Clostridium difficile* u otras enfermedades diarreicas.

**Producto:** Preparado de base alcohólica

**Cantidad:** Según lo recomendado por el fabricante, generalmente 3 ml.

**Duración del Procedimiento:** 20 a 30 segundos.

**Observaciones:** Las manos deben estar completamente secas antes de iniciar el procedimiento.

### - PASOS PREVIOS:

- a) Retirar las joyas de las manos y antebrazos. Si se utiliza reloj, este debe estar bien ajustado y situado por encima de la muñeca.
- b) Retirar las prendas de vestir u otros elementos que impidan o dificulten la realización frecuente y eficaz de la higiene de manos.

### - EJECUCIÓN:

- 1) Aplicar sobre la palma de la mano una a dos dosificaciones del producto (generalmente suele ser suficiente con 3 ml, que suele corresponder a dos dosificaciones).
- 2) Extender el producto sobre toda la superficie de las manos, prestando especial atención a los dedos, entre los dedos, el dorso de las manos, y en la base de los pulgares.
- 3) Frotar las manos hasta el producto se haya secado totalmente. Si se ha utilizado la cantidad adecuada de producto, el tiempo aproximado será de unos 20 – 30 segundos.



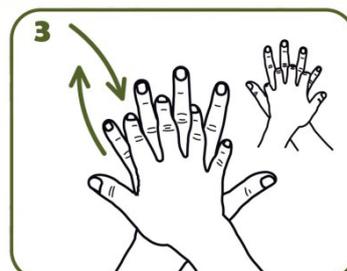
## TÉCNICA DE HIGIENE DE MANOS CON PREPARADOS DE BASE ALCOHÓLICA



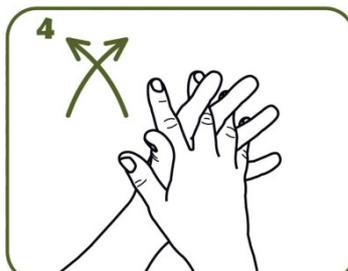
1  
Depositar en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar



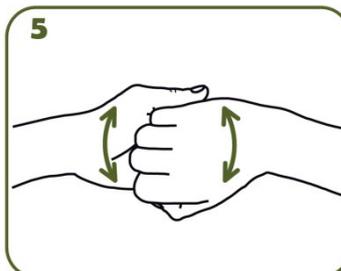
2  
Frotar las palmas de las manos entre sí



3  
Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa



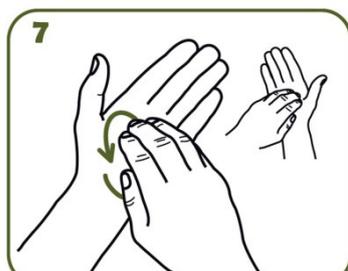
4  
Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



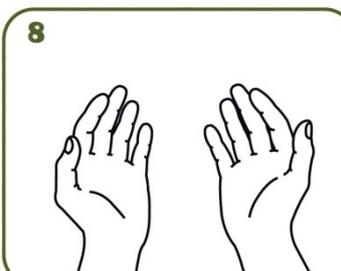
5  
Frotar el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos



6  
Frotar con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa



7  
Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa



8  
Una vez secas...

**LAS MANOS SON SEGURAS**



20 - 30 seg

## ¿Y LOS GUANTES?

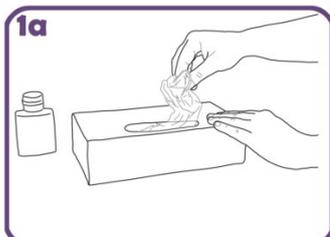
El uso de guantes no es suficiente para prevenir la transmisión de gérmenes e infecciones si no se acompaña de otras medidas preventivas. La higiene de manos es la medida más importante para proteger de la contaminación microbiana a los pacientes, a los profesionales y al ambiente. **Las indicaciones para la higiene de manos existen independientemente del uso de guantes.**



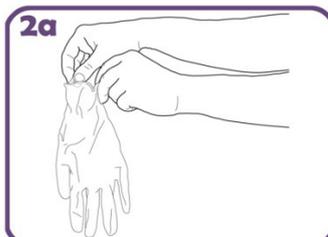
Los microorganismos pueden acceder a las manos de los profesionales a través de pequeños defectos en los guantes, o contaminar las manos durante la retirada de los guantes.

## TÉCNICA DE COLOCACIÓN Y RETIRADA DE GUANTES NO ESTÉRILES

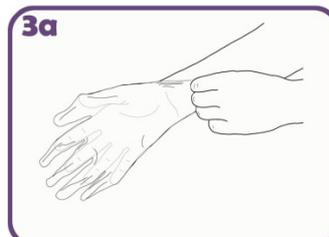
### COLOCACIÓN DE GUANTES



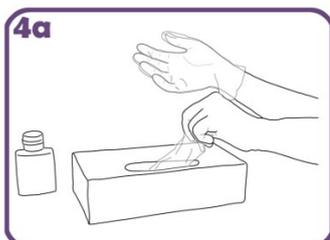
1a Sacar un guante de su caja original



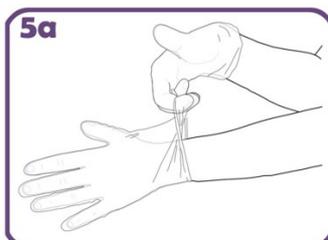
2a Tocar sólo una pequeña zona del guante correspondiente a la muñeca (en el borde superior de la banda)



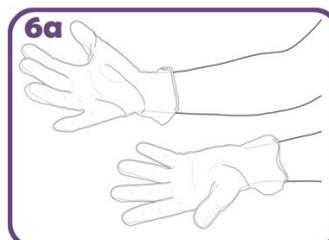
3a Ponerse el primer guante



4a Coger el segundo guante con la mano desnuda y tocar sólo una pequeña zona del guante correspondiente a la muñeca

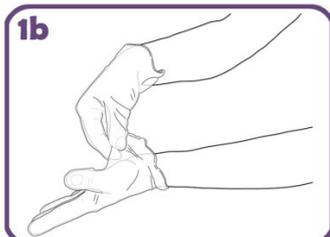


5a Para evitar el contacto de la piel del antebrazo con la mano enguantada, volver la superficie externa del guante a colocar sobre los dedos de la mano enguantada, permitiendo así enguantar la segunda mano

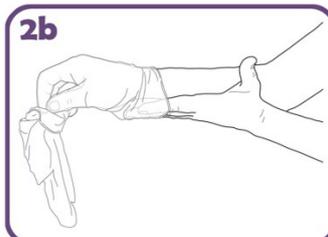


6a Una vez con guantes, las manos no deben tocar otra cosa que no este definida por las indicaciones para el uso de guantes

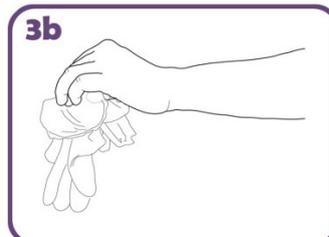
### RETIRADA DE GUANTES



1b Pellizcar un guante a nivel de la muñeca y retirarlo, sin tocar la piel del antebrazo y la piel de la mano



2b Sostener el guante retirado con la mano enguantada y deslizar los dedos de la mano desnuda entre el guante y la muñeca. Retirar el segundo guante rotándolo hacia abajo, de manera que acabe cubriendo al primer guante



3b Desechar los guantes retirados



