

I

Higiene General



V. Buchrieser, T. Miorini

2009

1	HIGIENE GENERAL	3
1.1	Higiene personal.....	4
2	HIGIENE DE LAS MANOS.....	5
2.1	Fundamentos	5
2.2	Medidas de higiene para las manos.....	7
2.2.1	Principio de no-contaminación.....	7
2.2.2	Guantes.....	7
2.2.3	Lavado y secado de manos	9
2.2.4	Desinfección higiénica de las manos	10
2.2.5	Cuidado de las manos	13

1 Higiene general

Si se pregunta: ¿“Qué es higiene?” la respuesta suele ser principalmente: “Limpieza”. ¿Es esto correcto?

Hygieinos es de origen Griego y significa “saludable”.

Higiene (también es conocido como “control de infección”) es la ciencia que **trata los temas de promoción y preservación de la salud humana y la prevención de enfermedad.**

De modo que higiene realmente significa algo más que limpieza, ¿es así?

Por ejemplo, si no disponemos de agua potable podemos, a pesar de limpiar todo, contraer cólera o fiebre tifoidea.

Distinguimos entre agua para beber, para higiene ambiental, higiene de la cocina, higiene epidémica, higiene hospitalaria, etc.

Hygieia (Fig.) era la hija del famoso semidios Griego y físico Esculapio (Aesculapius), y hasta nuestros días la serpiente de Esculapio continua siendo usado como símbolo de la profesión médica. Dado que la higiene tiene la función de proteger al ser humano de contraer enfermedad.

Uno de los mayores problemas en los hospitales y otros establecimientos de cuidado de la salud son las **infecciones hospitalarias** (= infecciones nosocomiales, infecciones adquiridas en el hospital), es decir infecciones contraídas en el hospital.

La higiene hospitalaria tiene como objetivo proteger a los pacientes internados en instituciones de cuidado de la salud de



contraer enfermedades adicionales, pero también de proteger al personal del hospital.

En otras palabras, la higiene hospitalaria se ocupa de asegurar que los pacientes no adquieran una enfermedad adicional a la que es motivo de su consulta o internación.

1.1 Higiene personal

Las siguientes reglas aplican para la higiene personal en el lugar de trabajo:

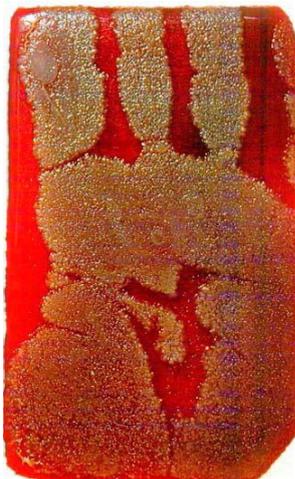
1. Uniforme:	<ul style="list-style-type: none">• usar sólo en el lugar de trabajo• cambiar diariamente e inmediatamente si está visiblemente sucio• no mezclar uniformes y vestimenta privada• en muchos países el uniforme no se lava en la
2. Zapatos:	<ul style="list-style-type: none">• deben ser robustos (antideslizantes, de buen agarre, sin taco alto)• fáciles de limpiar (zapatos de gamuza, fieltro ó tela no son adecuados por motivos de higiene)• limpieza regular (semanalmente) y si
3. Cabello	<ul style="list-style-type: none">• el cabello, peinado prolijamente para no manipularlo con las manos• si es necesario, usar cofia o gorro para proteger todo el cabello
4. Manos:	<ul style="list-style-type: none">• lavado y desinfección de manos : ver, capítulo de higiene de manos• uñas cortas y bien cuidadas• no usar uñas postizas
5. Joyas:	<ul style="list-style-type: none">• no usar pulseras ni anillos• otras joyas pueden ser usadas a excepción de que: interfieran con el trabajo, sean peligrosas, difíciles de limpiar y/o desinfectar
6 comer, beber, fumar	<ul style="list-style-type: none">• está prohibido comer, beber o fumar en el lugar de trabajo• comidas y bebidas no deben ser almacenadas en el lugar de trabajo
7. Equipo de protección personal (EPP)	<ul style="list-style-type: none">• El personal debe usar EPP en el lugar de trabajo con elevado riesgo de contaminación o existe el riesgo de posibles salpicaduras materiales infecciosos (bata o camisolin.

2 Higiene de manos

2.1 Fundamentos

Hace alrededor de 150 años, Ignaz Semmelweis (1818-1865) observó que la transmisión de la fiebre puerperal (childbed fever) podía ser prevenida si los médicos desinfectaban sus manos con hipoclorito de calcio previo a la examinación de las madres.

El mismo también advirtió que las manos podían diseminar microbios que originan enfermedad, y actualmente sabemos que las manos constituyen el principal vehículo implicado en la transmisión de infecciones hospitalarias.

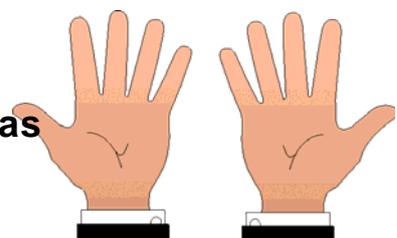


Nuestras manos pueden albergar una multitud de microorganismos, cuyo número acumulado a través de pocas horas de duración puede llegar a ser de 100.000 o más por cada mano.

Nota: Las bacterias no caminan, saltan ni vuelan, pero pueden tomar un taxi!

¡El taxi que generalmente toman las bacterias

son nuestras manos!



Para asegurar una buena higiene de las manos debemos considerar las siguientes reglas:

Las joyas deben quitarse de manos y dedos (incl. relojes pulsera) antes de comenzar las tareas, porque:



- Caso contrario no será posible realizar el lavado y la desinfección adecuados de las manos.
- Y podrían persistir restos de jabón y desinfectantes en las joyas que pueden dañar la piel.
- También los guantes pueden ser dañados por las joyas.

Las uñas deben ser cortas y bien cuidadas.

Las uñas no deben sobrepasar la punta de los dedos y deben estar cortadas en forma redondeada.



Uñas largas pueden hacer de reservorio para suciedad y bacterias, pueden dañar los guantes e interferir con las prácticas laborales.

Uñas postizas no están permitidas ya que podrían desprenderse y se sabe que las bacterias se alojan por debajo de las mismas.

¡El esmalte de uñas no está permitido!

El esmalte de uñas se resquebraja fácilmente y podría mezclarse con los set de instrumentos.



2.2 Medidas de la higiene de manos.

- No-contaminación, (esto significa evitar en lo posible que se ensucien las manos)
- Lavado y secado de manos
- Desinfección de manos
- Cuidado de manos

2.2.1 Principio de no-contaminación

Técnicas de no-tocar sirven para proteger tanto a los pacientes como al personal.

Y Buena preparación para el trabajo:

Si uno tiene todo a mano, no habrá necesidad de ir a buscar diferentes cosas después.

Y evitar el contacto con las manos:

Por ejemplo, palancas a ser manejadas con el codo para grifos, dispensadores de jabón y desinfectantes, enchufes múltiples, abrepuertas, etc.

Y descarte seguro:

Hacer provision de contenedores adecuados para basura y descartes que eviten el tener que contactar los elementos que ya no se necesitan (contenedores para objetos cortopunzantes)



Y Usar
guantes

2.2.2 Guantes

Aún cuando uno piensa que no tiene lesiones en las manos, puede haber lesiones pequeñas y rupturas (microlesiones). Cuando se manipula por ejemplo instrumentos manchados con sangre que implican el riesgo de la transmisión de virus de hepatitis B, hepatitis C o HIV cuando las manos no están protegidas. Los guantes pueden prevenir el contacto directo entre la piel y los materiales infecciosos (ej. fluidos corporales).

Por este motivo deben usarse siempre guantes:

Cuando son manipulados instrumentos u otros objetos contaminados con sangre o distintos fluidos corporales

Cuando existen lesiones en manos o antebrazos.

Dado que los guantes no ofrecen una protección 100 %, uno debe evitar todo lo posible entrar en contacto con materiales infecciosos, aún cuando usa guantes. Después de terminar las tareas, los guantes deben ser descartados inmediatamente y las manos deben ser desinfectadas.



Cuando se manipulan instrumentos de punta y filosos deben usarse guantes resistentes con puño largo.

Es imperativo cambiar los guantes:

- al cambiar de lugar de trabajo
- si los guantes están visiblemente dañados

IMPORTANTE!

En el area no limpia debe procederse a la desinfección higiénica de las manos inmediatamente después de sacarse los guantes. En el area limpia debe realizarse desinfección higiénica de las manos antes de colocárselos y después de sacarlos.

2.2.3 Lavado y secado de manos

Mediante el lavado de manos se remueve suciedad y sudor y al mismo tiempo se reduce la carga microbiana. Sin embargo esto no mata a los microorganismos, sino que los desplaza:

Línea base de recuento de 100,000 bacterias.	
Lavado de manos	Desinfección de
(reducción de 2-3	(reducción de 4-5
100 - 1000 bacteria aún permanecen	max. 1 -10 bacterias aún

Tab. 1: Reducción comparativa del recuento microbiano

Las manos deben lavarse siempre que se ensucien visiblemente o está indicado por reglas generales de higiene:

- al comenzar y al finalizar la labor
- cuando hay contaminación visible pero sin riesgo de infección
- antes de comer
- después de ir al baño

Método:

- Abrir la canilla sin tocarla (palancas para codo, pedal, palancas operada por rodilla, barrera de luz)
- Tome la loción de lavado del expendedor (ej. con palancas operada con codo)
- Lave las manos cuidadosamente, incluyendo lo pliegues (sin salpicar)

- Enjuague cuidadosamente
- Seque las manos con toalla descartable

Para asegurar un lavado de manos higiénico impecable las instalaciones deben cumplir con los siguientes criterios:

- provision de agua bacteriológicamente segura (agua potable)
- canillas mezcladoras con operación sin manos (preferentemente con mecanismo de palanca operable por codo o rodilla) preferentemente sin regulador de salida.
- suficiente espacio debajo de la canilla para poder lavar las manos sin entrar en contacto con la grifería.
- en lo posible el lavatorio no debe tener mecanismo para evitar el desborde que evitaría la salida directa del agua.
- loción de lavado proveniente de un dispensador, NO barras de jabón!!
- toallas descartables de un dispensador, NO toallas compartidas!!

IMPORTANTE!

El lavado de manos no es sustituto de la desinfección higiénica de las manos!!

El lavado de manos con jabones desinfectantes (lociones antisépticas) es, por norma, no un sustituto de la desinfección de las manos porque el tiempo de exposición es más prolongado y por este motivo pocas veces cumplido, y uno debe continuar estando parado frente a la pileta, mientras que en el caso de la desinfección de las manos uno puede hacerlo libremente.

2.2.4 Desinfección higiénica de las manos

2.2.5 Además de la desinfección higiénica de las manos, está estipulada la desinfección quirúrgica de las manos para el equipo quirúrgico previo al comienzo de los procedimientos de cirugía. Dado, que esto no es de relevancia para el personal que trabajo en las areas de reprocesamiento de productos médicos, no se desarrollará aquí.

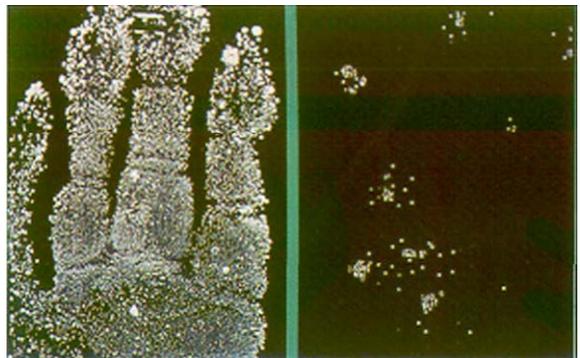
El objetivo de la **desinfección higiénica de las manos** consiste en matar hasta donde es posible todas las bacterias que se encuentran en las manos.

De modo que la desinfección higiénica de las manos es la más importante (y al mismo tiempo la más fácil y menos costosa) medida de prevención de infección en establecimientos de cuidado de la salud que ayuda a proteger a los pacientes al igual que al personal.

La desinfección higiénica de las manos es necesaria:

- antes de comenzar la labor
- antes de realizar tareas limpias
- antes de comer
- antes y después de recreos
- después de contactar fluidos corporales potencialmente infecciosos (sangre, saliva, secreciones)
- después del contacto con superficies o objetos potencialmente contaminados
- después de realizar tareas sucias
- después de sacar los guantes
- después de estornudar, toser, sonarse la nariz
- después de ir al baño

La desinfección de las manos se realiza usando un desinfectante de manos de base alcohólica. En algunos países tienen una lista de productos aprobados (ej- la lista de expertos ÖGHMP) (ver capítulo 3 Fundamentos de Limpieza, Desinfección y Esterilización). Si tal lista se encuentra disponible, debe usarse un producto aprobado de la misma. Si no existe lista independiente y aprobada en el propio país, debe consultarse la



lista de otro país.

No solo es importante que se realice la desinfección de las manos, sino también como se la realiza:

En un estudio de 150 participantes, usando un desinfectante fluorescente, Buchrieser y al. investigaron los lugares de mayor problema cuando se realiza la desinfección de manos. Aquí se revela que la mayoría de los lugares con insuficiente humectación fueron la punta de los dedos, los pulgares y el dorso de las manos.

Areas	con	fallas	de	desinfección
<hr/>				
Fallas				
35%	Mano Palma			punta dedos
		Pulgares		12%
		Palmas		7%
		Espacios interdigitales (entre dedos)		3%
56%	Dorso			Pulgares
		1st articulación dedo		33%
		Dorso de mano		27%
		Espacios interdigitales		13%

Realización de la desinfección higiénica de las manos:

Desde 1998 existe un estándar Europeo que regula la *testificación* de los desinfectantes de mano y estipula como debe llevarse a cabo la desinfección de las manos (EN 1500). Las figuras abajo muestran el procedimiento correcto, que indica el estándar. **El estándar en cuestión es un estándar *test*, es decir que otras técnicas también son posibles, lo importante es que todas las superficies de la mano se humedezcan con el desinfectante**



1: Palma contra Palma



2. Palma derecha
sobre dorso izquierdo y
Palma izquierda sobre dorso
de mano derecha



3: Palma con Palma con los
dedos entrelazados



5: Frotar en forma rotatoria el
pulgar derecho en la palma

izquierda cerrada y vice versa

4: Dorso de los dedos plegados en la Palma de la mano opuesta



6: Frotar en forma rotatoria, hacia atrás y hacia adelante los dedos pegados de la mano derecha en la palma izquierda y vice versa

Otros puntos a tener presentes (en mente):

- Aplicar el desinfectante de manos únicamente a manos limpias y secas!!
- El desinfectante de manos nunca debe ser usado sobre manos mojadas porque implicaría una dilución del desinfectante (eficacia inadecuada) y la piel estará afectada adversamente (secado).
- Tome aproximadamente 3 ml de desinfectante
- Frote el desinfectante en palmas y dorsos, prestando atención especial a pulgares, pulpejos (yema) de los dedos y espacios interdigitales.
- Conserve las manos húmedas durante 30 segundos como mínimo, si el desinfectante seca demasiado rápido, puede ser necesario agregar más.

Si uno se ha contaminado accidentalmente por ejemplo con sangre u otros materiales potencialmente infecciosos, debe proceder como sigue:

- Quite los contaminantes gruesos de las manos mediante una toalla impregnada con desinfectante de manos (toalla descartable de celulosa).
- Descarte la toalla
- Limpie las manos cuidadosamente con la loción de lavado bajo chorro de agua, evitando salpicar.
- Seque las manos con toalla descartable.
- Realice la desinfección de las manos (ver arriba)
- Después del contacto con sangre, prolongue el tiempo de exposición hasta por lo menos 60 segundos (repita el procedimiento)



2.2.6 Cuidado de las manos

El frecuente lavado de manos y la desinfección constituyen un inevitable daño para la piel, pero el lavado repetido con jabón daña más que el uso de un desinfectante de base alcohólica, si se comparan ambos con la misma frecuencia de usos.

IMPORTANTE!

**Una precondición para la correcta desinfección de las manos
es piel sana, suave y no dañada.**

**Por este motivo el cuidado regular es indispensable para conservar
manos sanas.**

Compiled by:

Dr. Viola Buchrieser, Mag. Dr.

Tillo Miorini Austrian Society for

Sterile Supply

Österreichische Gesellschaft für Sterilgutversorgung (www.oegsv.com)

