

# LA HIGIENE DE MANOS Y SU IMPORTANCIA EN LA PREVENCIÓN DE INFECCIONES NOSOCOMIALES.

## AUTORÍA

María Celeste Bayo Izquierdo. \*

\*D.U.E. Diplomada en Salud Pública.

## RESUMEN

Las manos son el vehículo más común para transmitir infecciones, por lo que es imprescindible que todo el personal de salud entienda la importancia de lavarse las manos.

La infección nosocomial sigue constituyendo un grave problema de salud pública en todo el mundo. Entre sus principales medidas de prevención y control está el lavado de manos, que según Semmelweis y Florence Nightingale, es un instrumento importante para la reducción de sus índices.

## PALABRAS CLAVE

Higiene, manos, infección nosocomial, prevención.

## TITLE

HAND HYGIENE AND ITS ROLE IN THE PREVENTION OF NOSOCOMIAL INFECTIONS.

## SUMMARY

Hands are the most common vehicle for transmitting infections, so it is imperative that all health workers understand the importance of hand washing.

Nosocomial infection remains a serious public health problem worldwide. Among the main measures of prevention and control is hand washing, which according to Semmelweis and Florence Nightingale, is an important tool to reduce their rates.

## KEYWORDS

Hygienic, hands, nosocomial infection prevention.

## JUSTIFICACIÓN

Asegurar una eficaz higiene de manos es lo más importante, que tanto una persona común como el trabajador en salud pueden hacer para prevenir una infección que podría causar daño y hasta derivar en la muerte. Por la importancia que se le concede al lavado de manos en la prevención de infecciones nosocomiales y lo que representa para la seguridad del paciente, se hace esta revisión de la literatura con el objetivo de resumir

procedimientos básicos relacionados con el lavado de las manos que demuestren su importancia en la prevención de las enfermedades transmisibles.

## Objetivos

- Dar a conocer los 5 momentos de la higiene de manos.
- Dar a conocer la técnica de lavado de manos higiénica y con solución hidroalcohólica.

## Los 5 momentos para la higiene de las manos:

Principales ejemplos de esta indicación durante la jornada laboral:

- 1- Antes del contacto con el paciente:
  - a. Dar la mano, tocar la frente.
  - b. Ayudar al paciente a moverse, a lavarse, darle un masaje.
  - c. Ponerle una mascarilla de oxígeno.
  - d. Tomarle al pulso, la tensión arterial, auscultarlo, hacerle un EGC, palpación abdominal.
- 2- Antes de realizar una tarea limpia o aséptica:
  - a. Realizar la higiene bucal.
  - b. Poner gotas en los ojos.
  - c. Curar úlceras lesiones y heridas.
  - d. Poner inyectables, insertar catéteres.
  - e. Desconectar un acceso vascular o un sistema de drenaje, aspirar secreciones.
  - f. Preparar comida, medicación, productos farmacéuticos o material estéril.
- 3- Después del contacto con excreciones o fluidos corporales, membrana mucosa, piel no intacta o vendaje de heridas:
  - a. Si hay desplazamiento de un punto del cuerpo contaminado a otro punto del cuerpo durante la asistencia al mismo paciente (IB)
  - b. Después de quitarse los guantes estériles o no estériles.
  - c. Cuidado oral/ dental
  - d. Aspiración de secreciones
  - e. Extracción y manipulación de sangre, orina, heces
  - f. Manipulación de desechos.
- 4- Después del contacto con el paciente:
  - a. Antes y después de tocar al paciente.
  - b. Después de quitarse los guantes, estériles y no estériles.
  - c. Al estrechar la mano
  - d. Ayudar al paciente a moverse
  - e. Realizar un examen clínico
- 5- Después del contacto con el entorno del paciente
  - a. Después del contacto con los objetos y las superficies inanimadas (incluyendo

el equipo médico) en las inmediaciones del paciente (IB).

- b. Después de quitarse los guantes estériles y no estériles.
- c. Cambiar la ropa de la cama
- d. Ajustar la velocidad de perfusión

#### También durante la actividad asistencial:

- 1- Cuando un profesional sanitario se desplaza de un paciente a otro, implica indicaciones diferentes dependiendo del punto de vista de cada paciente.
- 2- Hay toda una serie de situaciones diversas en las que coinciden más de una indicación.
- 3- Son posibles innumerables combinaciones para todas las indicaciones, excepto para la 4 y la 5.

#### Lavado de manos: higiénico y antiséptico.

Son medidas higiénicas que persiguen eliminar el mayor número posible de microorganismos patógenos de las manos mediante la técnica de lavado de manos con agua, jabón neutro y antiséptico.

- Objetivos:
  - - Prevenir la propagación y transmisión de microorganismos patógenos.
  - - Disminuir la flora bacteriana de las manos antes de un procedimiento.
  - - Disminuir la prevalencia de la infección nosocomial en los centros sanitarios.
- Equipo:
  - - Lavabo para las manos.
- OMaterial:
  - O- Agua.
  - - Jabón neutro y antiséptico.
  - - Solución desinfectante alcohólica para las manos.
  - - Cepillo desechable.
  - - Toalla a ser posible desechable.
- Procedimiento:
  - Abrir el paso del agua.
  - Mojarse las manos.
  - Enjabonar manos y muñecas por delante y por detrás, insistiendo en los espacios interdigitales unos 40-60 segundos.
  - Enjuagar manos y muñecas.
  - Cerrar el paso del agua con los codos o con una toalla desechable.
  - Secar las manos y muñecas con toallas desechables
  - Realizar desinfección alcohólica de las manos si procede. Se realiza frotando suavemente las palmas, dorsos y dedos

de las manos durante 15-20 segundos, hasta que las manos estén secas. La cantidad de producto a utilizar dependerá de la solución utilizada.

- En el lavado antiséptico utilizar jabón antiséptico. Aplicar unos 5cm<sup>3</sup>(centímetros cúbicos) durante un tiempo de unos 2 minutos.

#### El lavado de manos con solución alcohólica:

Está indicado en las siguientes situaciones:

- 1. Antisepsia rápida de las manos.
- 2. Antisepsia de las manos antes y después de mantener contacto con enfermos o materiales potencialmente contaminados.
- 3. Antes de realizar cualquier procedimiento de enfermería de corta duración que requiera ambiente estéril.
- 4. Tras la retirada de guantes es conveniente realizar un lavado higiénico de manos u otro lavado con solución alcohólica.

- - No utilizar barnices de uñas.
- - Mantener las uñas cortas y limpias. Está prohibido el uso de uñas artificiales.
- - No aplicar cremas en las manos durante la jornada laboral
- - Aplicar cremas protectoras en las manos al final de la jornada laboral.
- - Cuando las manos estén visiblemente manchadas o contaminadas por fluidos orgánicos hay dos alternativas:
  - 1. Lavado de manos con agua y jabón normal y después aplicación de la solución alcohólica.
  - 2. Lavado de manos con agua y jabón antiséptico

#### Falsos mitos sobre el lavado de manos:

(Adaptado de Pittet D, Infect Control Hosp Epidemiol 2000;21:381-386)

- 1. No tengo donde hacerlo.
- 2. Se me estropean.
- 3. Los jabones que hay son particularmente irritantes.
- 4. Habitualmente las tengo limpias.
- 5. Uso guantes y no hace tanta falta.
- 6. No tengo contacto directo con los pacientes.
- 7. No tengo tiempo y sí, demasiado trabajo.
- 8. Habitualmente las tengo limpias.
- 9. Si uso guantes no necesito lavarme las manos.

- 10. No tengo contacto directo con pacientes.

corporal. Si Uds. pueden verlos realmente en esta forma diferenciada con su ojo intelectual, pueden tomar medidas contra ellos, si no los ven, están expuestos constantemente a relajarse en sus precauciones."

JOSEPH LISTER (1827-1912)

### CONCLUSIONES

"Uds. deben ser capaces de ver con los ojos de la mente los gérmenes, de forma tan diferenciada como vemos moscas u otros insectos con el ojo

### BIBLIOGRAFÍA

1. Directrices de la OMS sobre higiene de las manos en la atención. Organización Mundial de la Salud. 2005.
2. OMS. Iniciativa Mundial en pro de la Seguridad del Paciente 2005.
3. León Román CA. Enfermería en Urgencias. Aspectos epidemiológicos. Normas de infección. 2008.
4. Programa Higiene de Manos en el Sistema Nacional de Salud. Actualizado Mayo de 2012