

Lavado de manos con Alcohol en gel

La higiene de manos es la medida más efectiva para prevenir la transmisión de patógenos asociados a la atención en salud.

Los trabajadores de la salud pueden contaminar sus manos o guantes quirúrgicos con patógenos como *Staphylococcus aureus*, *Enterococci*, *Clostridium difficile* y bacilos Gram-negativos, así como con virus (por ejemplo, virus sincicial respiratorio y rinovirus), mediante el contacto con sitios infectados, heridas supurantes, piel de los pacientes o superficies contaminadas dentro del centro de atención de salud, especialmente las que rodean al paciente.

Algunas actividades (como el contacto directo con pacientes, contacto con fluidos o desechos corporales, cambio de pañales y cuidado respiratorio) conducen a una mayor contaminación de las manos. Las zonas con dermatitis o lesiones cutáneas en las manos pueden permanecer colonizadas con microorganismos adquiridos por un período largo de tiempo, y las uñas enfermas o con lesiones reducen la eficacia de la higiene de manos. Las áreas bajo las uñas portan grandes concentraciones de bacterias y levaduras, y la piel cubierta por anillos se encuentra más colonizada que otras áreas de los dedos. De este modo, sin una higiene de manos adecuada, la contaminación aumenta; se ha demostrado que las manos contaminadas de trabajadores de la salud han generado infecciones asociadas al cuidado de la salud endémicas.

El fomento de la higiene de manos y la implementación de diferentes estrategias de mejoramiento tienen un gran impacto en las prácticas de trabajadores de la salud, reduciendo las tasas de infecciones asociadas al cuidado de la salud y la diseminación de microorganismos resistentes. El cumplimiento de las recomendaciones acerca de higiene de manos no es bueno, situación que está influenciada por múltiples factores, entre ellos, la falta de equipos y suministros, restricciones de tiempo, factores conductuales y política de recursos humanos.

La higiene de manos puede realizarse ya sea mediante una fricción con un antiséptico en base a alcohol o con un lavado con agua y jabón. Los **jabones** se encuentran disponibles en formatos barra, polvo y líquido, pero, para dar cumplimiento a las pautas, deben colocarse junto a fuentes de agua potable y ser reabastecidos según sea necesario. El jabón común presenta una mínima actividad antimicrobiana, sin embargo puede usarse para lavado de manos debido a que la fricción mecánica elimina muchos de los microorganismos transitorios.

Los **antimicrobianos** más comunes en productos para higiene de manos son: alcoholes, clorhexidina, cloroxilenol, hexaclorofeno y yodóforos, compuestos cuaternarios de amonio y triclosán. Todos son efectivos contra bacterias Gram-positivas y Gram-negativas; los alcoholes y yodóforos han demostrado la máxima eficacia. Las micobacterias y hongos son eliminados más eficientemente con alcoholes, y en grado menor con clorhexidina, cloroxilenol y hexaclorofeno.

Alcohol en gel:

- **NO es efectivo contra norovirus** (gastroenteritis) y **esporas** (como *Clostridium difficile*).
- Las preparaciones con concentraciones entre 60 y 95% de alcohol son las más efectivas.
- Contiene emolientes para prevenir sequedad de la piel.
- No necesita uso de toallitas de papel.

- Requiere menos tiempo que el lavado tradicional con agua y jabón.
- Es importante el volumen de alcohol gel a usar, un **volumen efectivo es entre 2 y 3 mililitros** (generalmente dos aplicaciones de dispensers comunes), requiriendo entre **15 y 20 segundos para secarse en las manos**. Este tiempo es un buen indicador de que se usó la cantidad adecuada de gel.
- **Usar en manos secas**, la presencia de agua disminuye la efectividad de estos pequeños volúmenes de alcohol.

Aplicación correcta del gel con alcohol para el lavado de manos:

- Colocar el gel en la palma de la mano.
- Frotar las manos juntas, en forma vigorosa y asegurar que el alcohol entra en contacto con toda la superficie, no sólo palma y dedos.
- Prestar particular atención a la punta de los dedos, los pulgares y las superficies entre los dedos.
- Continuar frotando el gel hasta que se evapore y las manos estén secas (15 a 20 segundos).
- Nunca agitar las manos para acelerar el secado.

Técnica de higiene de las manos con preparaciones alcohólicas

 Duración del procedimiento completo: 20-30 segundos

1a



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir toda las superficies a tratar.

1b



Frótese las palmas de las manos entre sí

2



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

3



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

4



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

5



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

6



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

7



Frótese 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, sus manos son seguras.

Modificado de conformidad con EN1500

Recomendaciones / Indicaciones para higiene de manos:

<p>A. Lavar las manos con <u>agua y jabón</u>:</p> <ul style="list-style-type: none">- cuando estén visiblemente sucias o contaminadas, o manchadas con sangre u otros fluidos corporales,- después de ir al baño,- antes y después de comer.
<p>B. Si se sospecha o prueba la exposición a patógenos que potencialmente pueden formar esporas, incluido <i>Clostridium difficile</i>, el método de limpieza preferente debe ser el lavado con <u>agua y jabón</u> (para eliminar estos gérmenes se requiere lavado por arrastre mecánico).</p>
<p>C. En todas las demás situaciones clínicas descritas a continuación (ítems D), y si las manos no se encuentran visiblemente manchadas, usar preferentemente la fricción con un limpiador en base a <u>alcohol</u>. Si no hay disponibilidad de limpiadores en base a alcohol, lavar las manos con agua y jabón.</p>
<p>D. Realizar higiene de las manos:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Antes y después del contacto directo con pacientes;b. Antes de manipular un dispositivo invasivo, ya sea que use guantes o no;c. Después de entrar en contacto con fluidos o excreciones corporales, membranas mucosas, piel no intacta o vendajes de heridas;d. Al atender a un mismo paciente, cuando se pase de un área del cuerpo contaminada a cualquier otra área del cuerpo;e. Después de entrar en contacto con superficies y objetos inanimados (lo que incluye equipamientos médicos) que se encontraban en el entorno inmediato del paciente;f. Después de quitarse los guantes, sean estos estériles o no estériles.
<p>E. Lavarse las manos con <u>agua y un jabón</u> simple o antimicrobiano, o frotárselas con un limpiador en base a alcohol antes de manipular medicamentos o preparar alimentos.</p>
<p>F. No utilizar jabones antimicrobianos cuando ya se haya utilizado una preparación alcohólica para la fricción de las manos.</p>

Bibliografía:

- World Health Organization (WHO). Guidelines on hand Hygiene in Health Care: a Summary. 2009. Consultado: 20/12/2013. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2009/9789241597906_eng.pdf
- International Federation of Infection Control (IFIC). Conceptos básicos de control de infecciones. Higiene de manos.2013. Consultado: 27/2/2014. Disponible en : http://www.theifc.org/basic_concepts/spanish/IFIC%20Spanish%20Book%202013_ch10_PRESS.pdf.
- CDC. HICPAC. Comité Consultor en Prácticas de Control de Infecciones Asociadas a la Atención en Salud. Guía para Higiene de manos.2002. Consultado: 27/12/2014. Disponible en: <http://www.cdc.gov/mmwr/pdf/rr/rr5116.pdf>
- National Health System (NHS). UK. Clostridium difficile. Prevention. Consultado: 02/12/2013. Disponible en: <http://www.nhs.uk/Conditions/Clostridium-difficile/Pages/Prevention.aspx>