



Higiene de Manos

La higiene de manos **disminuye la carga bacteriana** y es la medida **mas económica y efectiva para la prevención y el control de las infecciones**. Esta medida incluye el lavado tradicional, que se utiliza agua y jabón (común o antimicrobiano), y la fricción con soluciones de base alcohólica.

La O.M.S. considera que la Higiene de Manos es una **cuestión de actitud y hábito** y se debe practicar frecuentemente. Postula que la higiene de manos es un elemento preciso del proceso de calidad. Cuando no se realiza y debe hacerse (con los 5 momentos) representa un **error médico, si bien es considerado una responsabilidad de todo el personal de salud**.

Las recomendaciones actuales en materia de higiene de manos se enmarcan en “Los Cinco Momentos para la Higiene de Manos” que sugiere la OMS.

1. Antes del contacto con el paciente.
2. Antes de realizar una tarea aséptica
3. Después del riesgo de exposición a fluidos corporales.
4. Después del contacto con el paciente.
5. Después del contacto con el entorno del paciente.

Tipos de Higiene de Manos

Lavado de manos social:

El objetivo del lavado social, común o de rutina, es remover la flora transitoria y la suciedad de la piel de las manos. *Se realiza con soluciones jabonosas comunes y agua*. Se practica:

- Al iniciar las tareas del día.
- Antes del contacto con los pacientes.
- Cuando se van a realizar procedimientos no invasivos como por ejemplo tendido de camas, control de signos vitales, etc.
- Después del contacto con el paciente.
- Después del contacto con la unidad del paciente.
- Antes y después de remover los guantes.
- Antes de comer
- Después de usar los sanitarios.
- Ante la presencia de paciente colonizado o infectado por *C. difficile*

Este procedimiento debe durar al menor 15 segundos



Frotado de Manos con soluciones de base Alcohólica:

Es un tipo de lavado “en seco”, que se realiza con soluciones de base alcohólica (alcohol en gel al 70%) mediante fricción vigorosa de las manos. No resulta eficaz si las manos están visiblemente sucias. *Este procedimiento también debe durar al menor 15 segundos.*

Tener en cuenta:

- *Cada 5 a 10 frotados con soluciones de base alcohólica se recomienda lavado de manos con agua y jabón*

Lavado de manos con jabón antiséptico:

El objetivo del lavado antiséptico es remover y destruir la flora transitoria de la piel de las manos. Se practica:

- Antes de realizar procedimientos invasivos aunque estos demanden el uso de guantes estériles o no (colocación de catéteres periféricos o centrales, cuidado de heridas, colocación de sondas vesicales, etc)

Se realiza con gluconato de clorhexidina al 4%. Se recomienda unicamente utilizarla en estos casos, ya que su uso exclusivo puede causar irritaciones en la piel, grietas o lesiones que se convierten en lugares propicios para el implante de microorganismos.

Otros Aspectos a Considerar en la Higiene de Manos

- El personal de salud que tiene contacto con pacientes de alto riesgo no pueden usar uñas largas, artificiales o esculpidas.
- Las uñas naturales se deben mantener a menos de un milímetro de la punta de los dedos.
- No usar el mismo par de guantes para el cuidado o la atención de mas de un paciente.
- Usar guantes cuando se vaya a tener contacto con sangre u otros materiales potencialmente infecciosos o membranas mucosas o piel no intacta del paciente.
- Cambiar los guantes durante actividades de cuidado del paciente que impliquen el primer contacto con áreas corporales potencialmente contaminadas y antes de tener contacto con áreas limpias del cuerpo del mismo paciente.
- Evitar el uso de anillos en unidades de cuidados críticos y/o pacientes inmunocomprometidos.

Bibliografía:

- www.adeci.org.ar Asociación Argentina de Enfermeras en Control de Infecciones. Normas. Lavado de Manos.
- www.cdc.gov. Guideline for the prevention of Surgical Site Infection. CDC.