
 INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_01 FECHA: 23/01/15
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	PÁGINA: 1 de 7 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_01_00
TÍTULO: HIGIENE DE LAS MANOS		



Fecha:

Elaborado por:

María Amparo García Layunta. Jefa del Sector de Medicina del Trabajo. SPRL_INVASSAT
M^a Cruz Benlloch López. Técnico de Prevención de Riesgos Laborales. SPRL_INVASSAT

 INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_01 FECHA: 23/01/15
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	PÁGINA: 2 de 7 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_01_00
TÍTULO: HIGIENE DE LAS MANOS		

Las infecciones son causadas por diferentes factores, sin embargo la mayoría de infecciones se pueden prevenir.

Las infecciones se pueden transmitir de múltiples maneras; la transmisión por contacto a través de las manos es frecuente, sobre todo en determinadas profesiones.

La higiene de manos es la medida primaria para reducir las infecciones.

La transmisión de patógenos, se puede producir mediante contacto directo e indirecto, por gotitas, aire y un vehículo común.


El contagio mediante manos contaminadas de los trabajadores requiere cinco etapas secuenciales:

- 1- Los organismos deben estar presentes en la piel del paciente/usuario/alumno o haber sido diseminados entre objetos inanimados inmediatamente cercanos al paciente/usuario.
- 2- Los organismos deben ser transferidos a las manos de los trabajadores.
- 3- Los organismos deben poder sobrevivir durante por lo menos varios minutos en las manos de los trabajadores.
- 4- El lavado de las manos a través de los trabajadores deben ser inadecuados u omitidos completamente, o el agente usado para la higiene de manos es inadecuado.
- 5- Y, la mano o manos contaminada/s deben entrar en contacto directo con otro paciente/usuario/alumno o con un objeto inanimado que entrará en contacto directo con el paciente/usuario/alumno.

Los patógenos asociados con el cuidado de la salud pueden provenir no sólo de heridas que drenan o infectadas sino también de áreas colonizadas, frecuentemente de la piel normal e intacta del paciente/usuario/alumno.

Las precauciones universales, constituyen la estrategia básica para la prevención de transmisión de agentes infecciosos.

La higiene de manos es la principal medida, tal y como hemos indicado, cuya eficacia para prevenir infecciones y difundir la resistencia microbiana ha sido demostrada.

 INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_01 FECHA: 23/01/15
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	PÁGINA: 3 de 7 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_01_00
TÍTULO: HIGIENE DE LAS MANOS		

¿Qué es la higiene de manos?

Se entiende por higiene de manos un procedimiento cuyo objetivo es reducir el número de microorganismos que hay en la piel de las manos. Cuando el procedimiento se realiza con agua y jabón lo denominamos *lavado de manos* y *desinfección de las manos* cuando se realiza con un preparado de base alcohólica o con un jabón antiséptico.

¿De qué productos disponemos para la higiene de manos?

- Jabones sólidos, líquidos o en polvo y geles no antisépticos. Elimina la suciedad y sustancias orgánicas de las manos. Carecen, en general, de actividad microbiana.
- Alcoholes y soluciones alcohólicas. Son activos frente a bacterias, mycobacterias, ciertos hongos y virus. Su efectividad depende del tipo de alcohol, la concentración, tiempo de contacto, volumen usado y la humedad de las manos.

¿Cuándo debemos usar cada uno de ellos?

- Cuando las manos están visiblemente sucias o contaminadas con material orgánico se deben lavar con agua y jabón. Se recomienda su uso, entre otros:
 - Antes de iniciar la jornada de trabajo y al finalizarla.
 - Antes y después de manipular alimentos.
 - Antes de comer o beber, y después de manipular basura o desperdicios.
 - Después de tocar alimentos crudos y antes de tocar alimentos cocidos.
 - Después de ir al baño, sonarse la nariz, toser o estornudar, cambiar un pañal, etc.
 - Luego de haber tocado objetos "sucios", como dinero, llaves, pasamanos, etc.
 - Antes y después de atender a alguien que está enfermo o de curar heridas.
 - Después de haber estado en contacto con animales.
- Si las manos no están visiblemente sucias, se debe usar una solución de base alcohólica para descontaminación rutinaria de las manos.

Técnicas adecuadas para la higiene de manos.

- LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN.

 Duración de todo el procedimiento: **40-60 segundos**

0 
Mójese las manos con agua;

1 
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;

2 
Frótese las palmas de las manos entre sí;

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 
Enjuáguese las manos con agua;

9 
Séquese con una toalla desechable;

10 
Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;

11 
Sus manos son seguras.

INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_01 FECHA: 23/01/15
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	PÁGINA: 5 de 7 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_01_00
TÍTULO: HIGIENE DE LAS MANOS		

- DESCONTAMINACIÓN DE MANOS CON SOLUCIÓN DE BASE ALCOHÓLICA.

⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos

1a



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

1b



2



Frótese las palmas de las manos entre sí;

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.

	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_01 FECHA: 23/01/15
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	PÁGINA: 6 de 7 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_01_00
TÍTULO: HIGIENE DE LAS MANOS		

¿Los guantes suplen al lavado de manos?

No, los guantes no suplen la higiene de manos, de la misma forma que la higiene de las manos no suple la necesidad de guantes.

Para usar correctamente los guantes se debe tener en cuenta:

- Deben usarse cuando se prevea contacto con sangre, secreciones, fluidos corporales, piel no intacta o mucosas de un paciente.
- Deben cambiarse con cada paciente/usuario/alumno, e incluso con el mismo.
- Deben limpiarse las manos, preferiblemente con solución alcohólica, antes de ponérselos y después de retirarlos.

Consejos para el cuidado de la piel de las manos


- Aspectos para asegurar un buen estado de la piel:

- ✓ Lavarse las manos con agua y jabón es más severo para la piel que frotárselas con un producto de base alcohólica que contenga un humectante.
- ✓ Ciertos detergentes y jabones antisépticos producen más irritación que otros.
- ✓ Secarse las manos cuidadosamente después de lavárselas con agua y jabón.
- ✓ Frotarse las manos hasta que el producto de base alcohólica se evapore por completo.
- ✓ Los guantes empolvados pueden producir irritación cuando se emplean al mismo tiempo que los productos de base alcohólica.
- ✓ El uso de una crema de manos protectora ayuda a mejorar el estado de la piel siempre y cuando sea compatible con los guantes y los productos de higiene de manos que se usan.

- Conductas que deben evitarse:

- ✓ Utilizar simultáneamente agua y jabón y productos a base de alcohol.
- ✓ Utilizar agua caliente para lavarse las manos con agua y jabón.
- ✓ Ponerse los guantes con las manos húmedas.
- ✓ Realizar la higiene de manos con anillos, joyas y adornos. Estos elementos dificultan el arrastre de material orgánico y actúan como reservorio de patógenos.

Definición de términos utilizados

 INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PERSONAL PROPIO	CÓDIGO: SPRL_DIPRL_01 FECHA: 23/01/15
	DOCUMENTO INFORMATIVO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	PÁGINA: 7 de 7 REVISIÓN: SPRL_DIPRL_01_00
TÍTULO: HIGIENE DE LAS MANOS		

Higiene de manos. Término general que se refiere a cualquier acción de limpieza de manos.

Jabón común. Detergentes que no contienen agentes antimicrobianos o pueden contenerlos solo como conservantes.

Frotado de manos. Aplicar un producto para reducir o inhibir el crecimiento de microorganismos sin la necesidad de una fuente exógena y que no requiere enjuague ni secado con toallas u otros elementos.

Lavado de manos. Lavarse las manos con agua y jabón común o antimicrobiano.

Cuidado de manos. Acciones que reducen el riesgo de irritación o daño de la piel.

Humectante. Ingrediente agregado a los productos para la higiene de manos para humectar la piel.

Manos visiblemente sucias. Las manos en las cuales es fácilmente visible la suciedad o fluidos corporales.

Referencia bibliográfica.

- Manual técnico de referencia para la higiene de manos. Organización Mundial de la Salud.
- Guía técnica de exposición a agentes biológicos. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.