

LAVADO DE MANOS

¿Por qué, Cuándo, Cómo y Con qué?

El lavado de manos es una práctica preventiva eficaz en la reducción de la exposición a microorganismos y posterior propagación a otras personas o animales.

¿Por qué es importante lavarse las manos?

La propagación de infecciones requiere: 1) un **reservorio** para los microorganismos, 2) un **huésped** o un **sitio** de infección, y 3) un modo de **transmisión** entre el reservorio y el huésped. Los humanos, animales y objetos inanimados pueden servir como reservorios. Los animales y los humanos pueden servir como huéspedes y las manos de los humanos que manipulan animales a menudo sirven como un modo de transmisión.¹

Cuándo debemos lavarnos las manos

⇒ Antes y después de:

- Un turno de trabajo
- Comer y beber
- Tratar heridas
- Realizar procedimientos invasivos
- Usar guantes*
- Entrar en contacto con un paciente infectado o enfermo especialmente, si trabajamos con recién nacidos o pacientes inmunocomprometidos (pacientes con mayor riesgo de infectarse)

⇒ Después de utilizar el baño

⇒ Al salir de áreas donde hay animales, aunque no haya tocado a ningún animal

⇒ Después de entrar en contacto con equipos o fluidos que pudieran estar contaminados con microorganismos

*El uso de guantes reduce el riesgo de exposición o la transmisión, pero **NO** garantiza la prevención ni reemplaza la necesidad de la higiene de manos.²

Técnica del lavado de manos

1. Mójese las manos con agua potable (tibia o fría), cierre la llave del agua y aplique el jabón.
2. Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.
3. Enjabone bien las manos, frotándolas una contra la otra, asegurándose de aplicar jabón en la parte posterior de ambas manos y debajo de las uñas**; continúe frotándose las manos por lo menos durante 15 a 20 segundos.
4. Enjuáguese las manos colocándolas directamente bajo agua potable (tibia o fría).
5. Séquese las manos en una toalla limpia o al aire.

Nota: si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos que contenga como mínimo 60% de alcohol.

**De acuerdo a estudios realizados, las uñas artificiales son un factor de riesgo que se asocia con cambios en la flora normal de las manos, además de que impiden una higiene apropiada de las manos.²



Que usar para lavarse las manos

En muchas circunstancias, el lavado profundo con agua y jabón normal puede ser eficaz. Sin embargo, la decisión de utilizar un jabón antimicrobiano debería basarse en si es importante el reducir y mantener un conteo mínimo de flora residente, y si es necesario, eliminar la flora transitoria (en la parte posterior de esta ficha técnica puede ver la definición de algunos términos comunes de la higiene de manos). En algunos entornos veterinarios o áreas con animales, el grado y tipo de contaminación, así como la naturaleza invasiva de algunos procedimientos, pueden determinar la necesidad de utilizar un jabón antimicrobiano.

Selección de un agente antiséptico

1. Determine qué características desea que tenga el agente antimicrobiano (consulte el cuadro en la parte posterior).
2. Revise y evalúe la evidencia sobre la seguridad y eficacia en la reducción de las cuentas microbianas.
3. Evalúe el producto en términos del personal, aceptación y costos.

Nota: la eficacia de los agentes antimicrobianos puede verse afectada por factores medioambientales como pH, materiales orgánicos, presencia de detergentes, etc.



Selección de un agente antiséptico⁴

Antiséptico	Bacteria gram positiva	Bacteria gram negativa	Virus (con envoltura)	Virus (sin envoltura)	Mycobacterias	Hongos	Rapidez de acción	Actividad residual	Formas comunes & Concentración	Uso en preparaciones para higiene de manos
Alcoholes	+++	+++	+++	++	+++	+++	Rápido	No	Etanol, n-propil, isopropílico; 60-70%	FM
Cloroxilenol	+++	+	+	±	+	+	Lento	Variable	0.5-4%	LM
Clorhexidina	+++	++	++	+	+	+	Intermedio	Sí	0.5-4%	FM, LM
Yodóforos	+++	+++	++	++	++	++	Intermedio	Variable	Yodo- Povidona; 0.5-10%	LM
Compuestos de cuaternarios de amonio	++	+	+	?	±	±	Lento	No	Jabón de manos antibacteriano o en combinación con alcohol	FM, LM

Bueno = +++, moderado= ++, deficiente= +, variable = ±, desconocido = ? Frotado de manos (FM); Lavado de manos (LM)

Nota: el hexaclorofeno ya no se acepta como ingrediente de los desinfectantes de manos y no se ha incluido en esta tabla. El triclosán se ha eliminado de la tabla ya que estudios recientes sugieren que el uso consistente de productos que contienen este antiséptico promueve a resistencia bacteriana.

Para obtener más información sobre los productos antisépticos tópicos, puede hacer clic aquí: [FDA - Topical Antiseptic Products](#)

Definición de términos comunes de la higiene de manos^{2,3}

Desinfectante de manos a base de alcohol: sustancia que contiene alcohol (espuma, gel, líquido) preparada para inactivar microorganismos y/o suprimir temporalmente su crecimiento en tejidos vivos.

Jabón antimicrobiano (antiséptico): jabón que contiene un agente antiséptico con una concentración suficiente para inactivar microorganismos y/o suprimir temporalmente su crecimiento en tejidos vivos. La actividad de este jabón también puede retirar microorganismos o contaminantes transitorios adheridos a la piel para facilitar su eliminación con el agua.

Agente antiséptico: sustancia antimicrobiana que inactiva microorganismos o impide su crecimiento en tejidos vivos. Algunos ejemplos incluyen a los alcoholes, la clorhexidina, el cloroxilenol, los yodóforos y los compuestos de cuaternarios de amonio.

Frotamiento de manos: frota las manos una contra otra sin agua o jabón, sino con un agente antiséptico.

Lavado de manos: lavarse las manos con jabón simple o antimicrobiano y agua. El propósito es eliminar todo material orgánico contaminado y organismos transitorios.

Jabón normal: componente de limpieza con base de detergente que no contiene agentes antimicrobianos añadidos, y se utiliza principalmente para la eliminación física de suciedad y microorganismos contaminantes transitorios.

Flora residente: microorganismos que viven en la superficie y capas más profundas de la piel.

Flora transitoria: microorganismos que contaminan la superficie de la piel y pueden eliminarse mediante el lavado de manos rutinario.

Referencias

- Adaptación de: Overview of Hand Washing by Personnel in Animal Laboratory Facilities. LeBlanc, D., MA. Contemporary Topics. pp 12-14. (1993).
- Directivas de la OMS: "WHO guidelines on hand hygiene in health care: first global patient safety challenge. Clean care is safer care". World Health Organization. pp 21 -22, 43. 2009.
- Force, Hand Hygiene Task. "Guideline for Hand Hygiene in Health-Care Settings." pp. 29, 34. 2002.
- Tabla: adaptación de las directivas de OMS: "WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care (2009), and Centers for Disease Control and Prevention Guideline for Hand Hygiene in Health-Care Settings" (2002).