



# ARTÍCULOS DE REVISIÓN

## RECOMENDACIONES PARA LA HIGIENE DE MANOS

### RECOMMENDATIONS FOR THE HAND HYGIENE

Dr. Manuel Pantoja Ludueña\*

#### INTRODUCCIÓN

En los últimos años se han multiplicado los esfuerzos para mejorar la adhesión al lavado de las manos por parte de los profesionales de la salud; siendo esta, una medida fundamental para evitar infecciones de transmisión nosocomial.

Apesar de todas estas recomendaciones, que han sido adoptadas por la mayoría de las instituciones sanitarias de todo el mundo, la adhesión por parte de los trabajadores en salud sigue siendo baja y en ocasiones se ha observado, que el lavado y antisepsia de las manos son realizadas en forma totalmente inadecuada o se omite por completo.

El incumplimiento del lavado de manos se considera la principal causa de infecciones intrahospitalarias, facilitando la propagación de microorganismos multi-resistentes y contribuyendo notablemente a incrementar las tasas de morbilidad y mortalidad en los diferentes centros de atención médica.

Todos los profesionales del área de la salud, tenemos la obligación de lograr que el apego a la higiene de manos sea un hábito personal frecuente y constante, y que se convierta en una prioridad en todas las instituciones donde trabajamos.

Las siguientes recomendaciones sobre la correcta forma de realizar una higiene de manos están basadas en las diferentes guías que se han sido publicadas sobre el tema; de manera práctica y sencilla para que sea de mucha utilidad al personal de salud y podamos lograr la adherencia que queremos.

#### INDICACIONES DEL LAVADO Y ANTISEPSIA DE MANOS

- a. Cuando las manos están visiblemente sucias o contaminadas con sangre u otros fluidos corporales, se deben lavar con agua y jabón antiséptico.
- b. Si las manos están visiblemente “limpias”, se puede usar una solución antiséptica de base alcohólica en las situaciones clínicas que se describen a continuación. Como alternativa, se puede utilizar jabón antiséptico y agua.
  - Antes del contacto directo con cada paciente.
  - Antes de ponerse los guantes estériles para insertar catéteres centrales intravasculares.
  - Antes de insertar catéteres urinarios, catéteres vasculares periféricos u otros dispositivos que no requieren una técnica quirúrgica.
  - Después de tocar la piel intacta de un paciente (tomar el pulso o la presión arterial, levantar a un paciente, etc).
  - Después del contacto con líquidos orgánicos, excreciones, membranas, mucosas, piel no intacta y vendajes de heridas, si las manos no están visiblemente sucias.
  - En el caso de tocar, durante el cuidado del paciente, de un punto corporal contaminado a otro limpio.

\* Pediatra – Neonatólogo. Jefe del Departamento de Medicina Pediátrica. Hospital del Niño “Dr. Ovidio Aliaga Uría”

- Después de utilizar objetos que están situados cerca del paciente, incluyendo los equipos médicos, material sanitario, bombas de perfusión, ventiladores, etc.
- Descontaminar las manos después de quitarse los guantes.

c. Las toallas impregnadas con antimicrobianos pueden considerarse como una alternativa al lavado de manos con agua y jabón; pero no son tan efectivas como las soluciones alcohólicas o el jabón antiséptico.

d. Si se sospecha o conoce que ha habido exposición a *Bacillus anthracis*, deben descontaminarse las manos con agua y jabón antiséptico, debido a la pobre acción contra las esporas de alcoholes, clorhexidina y otros agentes antisépticos.

e. Se recomienda lavar las manos con agua y jabón común (no antiséptico), en las siguientes situaciones:

- Antes de iniciar la jornada de trabajo y al finalizarla.
- Antes y después de comer.
- Después de ir al cuarto de baño.
- Después de estornudar y/o sonarse la nariz.

### TÉCNICA DE LA HIGIENE DE MANOS

- a. Cuando se descontaminan las manos con una solución alcohólica se debe utilizar una cantidad suficiente para cubrir la superficie de las manos. Aplicar el producto en la palma de una mano y frotar las manos, cubriendo toda la superficie de ambas manos y dedos hasta que estén secas. (Cuadro N° 1)
- b. Cuando se lavan las manos con agua y jabón antiséptico, mojar primero las manos con agua, aplicar luego el jabón y frotar vigorosamente ambas manos juntas, durante al menos 15 segundos, cubriendo toda la

### Cuadro N° 1 Técnica de la higiene de manos con soluciones alcohólicas.



### Cuadro N°2 Técnica para el correcto lavado de manos con agua y jabón



superficie de las manos y dedos. Enjuagar las manos con agua y secarlas completamente con papel toalla desechable. Usar el papel de secado para cerrar el grifo. Evitar el uso de agua caliente, debido a que la exposición repetida al agua caliente puede aumentar el riesgo de dermatitis. (Cuadro N° 2)

- c. Cuando se lavan las manos con agua y jabón común, éste se puede ser líquido o en polvo. No se recomienda usar jabón en barra, si en caso excepcional se utiliza, debe ser una barra pequeña y utilizar una jabonera para que facilite el drenaje.
- d. En instituciones hospitalarias, no se recomiendan utilizar toallas de tela, que se cuelgan y son de uso múltiple.

#### **ANTISEPSIA QUIRÚRGICA DE MANOS**

- a. Quitarse anillos, relojes y pulseras antes de comenzar el lavado.
- b. Cepillarse debajo de las uñas utilizando un escobilla de uñas y agua corriente.
- c. Cuando se va a realizar un procedimiento quirúrgico se recomienda la antisepsia de las manos con jabón antiséptico o un enjuague con alcohol de actividad persistente, antes de colocarse los guantes estériles.
- d. Se debe friccionar las manos y el antebrazos durante 2 a 6 minutos. Fricciones prolongadas no son necesarias.
- e. Se debe prestar especial atención a la desinfección de las uñas, borde peri-ungueal, espacios interdigitales y dedos.

#### **OTROS ASPECTOS RELACIONADOS CON LA HIGIENE DE LAS MANOS**

- a. No usar uñas artificiales ni esmalte en las uñas cuando se atiendes a los pacientes, ya que favorecen el crecimiento de microorganismos.

- b. Mantener uñas cortas.
- c. Usar guantes cuando se pueda ocurrir un contacto con sangre u otros materiales potencialmente infecciosos, membranas mucosas o piel no intacta.
- d. Quitarse los guantes después de atender a un paciente. No usar el mismo par de guantes para atender a más de un paciente y nunca lavar los guantes entre paciente y paciente.
- e. Cambiar los guantes durante el cuidado de un paciente si se va a tocar un sitio corporal limpio de uno contaminado.
- f. Prestar especial atención y cubrir las manos cuando se padezca alguna enfermedad exfoliativa, heridas o dermatitis en ellas.

#### **CUIDADOS DE LA PIEL**

- a. Suministrar a los profesionales de la salud, lociones o cremas para disminuir la aparición de dermatitis irritativa de contacto asociada con el lavado o la antisepsia de las manos.
- b. Solicitar información de los fabricantes acerca de los efectos secundarios de las lociones, cremas o antisépticos de base alcohólica que se utilizan en la institución donde trabaja.

#### **SELECCIÓN DE PRODUCTOS**

- a. Para aumentar la aceptación por parte del personal de salud, se les debe proporcionar productos (jabones, jabones antisépticos y soluciones alcohólicas) que sean de buena calidad, eficaces y con escaso poder de irritación en la piel del usuario. El costo de los productos no debe ser el factor determinante para su selección. Esta recomendación es válida para los productos utilizados tanto en la antisepsia de manos antes y después del cuidado del paciente y como en los utilizados para la antisepsia quirúrgica.

- b. Antes de tomar decisiones de compra, se deben valorar los sistemas de dispensación de varios fabricantes o distribuidores para asegurarse de que el dispensador funcionan correctamente y suministran el volumen adecuado de producto.
- c. No añadir jabón a un dispensador parcialmente vacío. Esta práctica del “relleno” puede provocar la contaminación bacteriana del jabón.
- f. Suministrar a los trabajadores un producto de base alcohólica para frotarse las manos con frecuencia y que sea de fácil acceso. En áreas donde se prevé una gran carga de trabajo o numerosos cuidados a los pacientes; se debe disponer de una solución alcohólica a la entrada de la habitación del paciente o cerca de la cama o en otros lugares que se consideren convenientes. También se pueden utilizar pequeños contenedores individuales de bolsillo para ser llevados por el personal de salud.

### **PRÁCTICAS PARA MEJORAR LA HIGIENE DE MANOS EN EL PERSONAL DE SALUD**

- a. Educar al personal acerca de qué tipos de actividades pueden ocasionar una contaminación, así como las ventajas e inconvenientes de los distintos métodos usados para la higiene de sus manos.
- b. Monitorizar la adhesión de los profesionales de la salud a las recomendaciones y suministrar información sobre los resultados y acciones.
- c. Alentar a los pacientes y a sus familiares para que les recuerden al personal de salud descontaminar sus manos antes de atenderlos.
- d. Lograr que la higiene de manos sea una prioridad institucional y brindar el soporte administrativo y financiero necesario para mantener su continuidad en el tiempo.
- e. Fomentar programas multidisciplinarios diseñados para mejorar la adhesión del personal de la salud a las recomendaciones sobre la práctica de la higiene de las manos.

En los últimos años, se ha consolidado el uso de preparados de base alcohólica como una de las opciones más adecuadas para la higiene de manos. En el cuadro N° 3 se describe la actividad antimicrobiana de los diferentes antisépticos comúnmente usados en la práctica clínica. No se incluyen a los jabones comunes, porque estos carecen de actividad antimicrobiana y son útiles como agentes de limpieza.

Hoy en día, existe suficiente evidencia científica que justifica el uso de soluciones alcohólicas para la higiene habitual de manos del personal de salud, cuando éstas se encuentran visiblemente limpias. El uso de soluciones alcohólicas ha demostrado tener mayor eficacia en la erradicación de patógenos comparado con otras soluciones antisépticas y finalmente se trata de una técnica rápida, fácil de implementar, con gran aceptación en el personal sanitario y muy barato. Por lo antes dicho, representa una excelente alternativa para una correcta higiene de manos. (Cuadro N° 4)

**Cuadro N° 3**  
**Actividad antimicrobiana de los distintos productos antisépticos usados para descontaminar las manos**

	Actividad antimicrobiana					Velocidad de acción	Comentarios
	Bacterias gram +	Bacterias gram -	Micro-bacterias	Hongos	Virus		
Soluciones alcohólicas	+++	+++	+++	+++	+++	Rápida	Concentración óptima 60-95%. No actividad residual
Clorhexidina (2% y 4%)	+++	++	+	+	+++	Intermedia	Actividad persistente. Reacciones alérgicas raras
Productos iodados (iodóforos)	+++	+++	+	++	++	Intermedia	Menos irritante que el yodo
Derivados fenólicos	+++	+	+	+	+	Intermedia	Actividad neutralizada por surfactantes no iónicos
Triclosán	+++	++	+	-	+++	Intermedia	Tolerancia variable
Compuestos de amonio cuaternario	+	++	-	-	+	Lenta	Utilizado sólo en combinación con alcoholes. Problemas ecológicos.

**Nota:** +++=excelente; ++=buena, pero no incluye todo es aspecto microbiano; +=suficiente; -=no actividad o insuficiente. No se incluye el hexaclorofeno porque ya no es aceptdo como un agente para la descontaminación de manos.

**Cuadro N° 4**  
**Comparación entre soluciones antisépticas de clorhexidina y alcohólicas**

Particularidades	Solución de clorhexidina	Solución alcohólica
Eliminación de la flora transitoria de las manos	Muy buen	Excelente
Tiempo estimado para el procedimiento	1 a 2 minutos	30 segundos
Riesgo de contaminación durante el procedimiento	Si	No
Necesidad de toalla para el secado	Si	No
Efectos adversos	Raros	Muy raros
Costo	Bajo	Muy bajo
Accesibilidad	Limitada	Fácil acceso
Localización	Próximo al lava manos	Cerca de la cama del paciente
Adherencia del personal de salud	Baja	Alta

**REFERENCIAS**

1. Center for Disease Control and Prevention. *Guideline for hand hygiene in health-care settings: recommendations of the Healthcare Infection Control Practices Advisory Committee and the HICPAC/SHEA/APIC/IDSA Hand Hygiene Task Force*. MMWR 2002;51:1-45. Disponible en: <http://www.cdc.gov/mmwr/PDF/RR/RR5116.pdf>.
2. Fernandez S. *Higiene de manos: una mirada diferente [Comentarios]*. Arch Argent Pediatr 2010;108:389-90.
3. Ferrer C, Almirante B. *Higiene de manos: una prioridad para la seguridad de los pacientes hospitalizados*. Enferm Infecc Microbiol Clin 2007;25:365-8.
4. Gould DJ, Chudleigh JH, Moralejo D, Drey N. *Intervenciones para mejorar el cumplimiento de la higiene de las manos en la atención al paciente (Revisión Cochrane traducida)*. En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 2. Oxford: Update Software Ltd. Disponible en: <http://www.update-software.com>. (Traducida de The Cochrane Library, 2008 Issue 2. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.).
5. Longtin Y, Sax H, Allegranzi B, Schneider F, Pittet D. *Hand Hygiene*. N Engl J Med 2011;364:e24.
6. Pittet D, Allegranzi B, Boyce J. *for the World Health Organization world alliance for patient safety first global patient safety challenge core group of experts. The World Health Organization guidelines on hand hygiene in health care and their consensus recommendations*. Infect Control Hosp Epidemiol 2009;30:611-22.
7. Romero-Mora K, Soto-Ramírez L. *Primer paso en el control de las infecciones relacionadas a la atención médica: lavado de manos*. Rev Invest Med Sur, México 2008;3:214-8.
8. Sánchez-Payá J, Fuster-Pérez M, García-González C, Gracia-Rodríguez RM, García-Shimizu P, San Juan-Quiles A, Casas-Fischer R, González-Torga A. *Evaluación de un programa de actualización de las recomendaciones sobre la higiene de manos*. An Sist Sanit Navar 2007;30:343-52.
9. Sánchez-Payá J, Galicia-García MD, Gracia-Rodríguez R, García-González C, Fuster-Pérez M, López-Fresneña N, Avendaño-Corcoles F, González-Torga A. *Grado de cumplimiento y determinantes de las recomendaciones sobre la higiene de manos* Enferm Infecc Microbiol Clin 2007;25:369-75.
10. WHO. *Guidelines on Hand Hygiene in Health Care (advances draft): a summary*. 2005. Disponible en: [http://www.who.int/patientsafety/events/05/HH\\_en.pdf](http://www.who.int/patientsafety/events/05/HH_en.pdf)
11. WHO. *Guidelines on Hand Hygiene in Health Care 2009*. Disponible en: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2009/9789241597906\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2009/9789241597906_eng.pdf)