HIGIENE DE MANOS

Redactado por:	Aprobado por:
Joan Altimiras, Jefe de Servicio de Farmacia HUGC, HUSCOR, HQVALL *Mónica Gallardo, Jefe Departamento de Calidad y Documentación Centro Médico Teknon* *Maria Dolores Martín, Responsable del Servicio de Medicina Preventiva de HUFJD, HURJC, HUIE, HG* *Sandra Saiz García, DUE Referente en Seguridad del Paciente Hospital Quirónsalud Tenerife y Costa Adeje* *Sonia Tortajada, DUE Referente en Seguridad del Paciente Centro Médico Teknon* *Nuria Marañón Hermoso, Jefe de Seguridad del Paciente* *Fecha: 17/06/2024*	*Comisión Corporativa de Seguridad del Paciente* *Fecha: 17/06/2024*

CONTROL DE CAMBIOS RESPECTO A ULTIMA VERSIÓN		
Versión	**Fecha**	**Modificación**
1	07/07/2017	✓ Primera edición del documento
2	14/09/2021	✓ Se elimina el apartado de uso de guantes dado que hay un protocolo específico para ello. ✓ Actualización de versionado.
3	20/09/2022	✓ Actualización del formato de la portada
4	11/04/2023	✓ Corrección de formato
5	17/06/2024	✓ Actualización de la bibliografía

INDICE

1. **INTRODUCCIÓN** 3
2. **OBJETO Y ALCANCE** 3
3. **RECOMENDACIONES GENERALES** 3
4. **LOS CINCO MOMENTOS DE LA HIGIENE DE MANOS** 4
5. **TÉCNICAS DE HIGIENE DE MANOS** 5
   5.1 Lavado higiénico 5
   5.2 Antisepsia de manos 6
      5.2.1 Antisepsia de manos con solución hidroalcohólica 6
      5.2.2 Lavado de manos con jabón antiséptico 6
6. **CUIDADO DE LAS MANOS** 7
7. **BIBLIOGRAFÍA** 7
8. **ANEXOS** 8
   8.1 Anexo 1. Técnica de higiene de manos con agua y jabón 8
   8.2 Anexo 2. Técnica de Higiene de manos con solución hidroalcohólica 9

El presente procedimiento pretende ser una guía a disposición de los Centros del Grupo Quirónsalud para mejorar la seguridad del paciente y reducir los eventos adversos evitables. No es un instrumento normativo, pero sí un documento corporativo de referencia que debe marcar las pautas comunes de trabajo, cada centro deberá adaptarlo de acuerdo con sus propias circunstancias y entornos clínicos sin reducir en cualquier caso el nivel de seguridad exigido en el mismo.

1. INTRODUCCIÓN

El término, higiene de manos, hace referencia a alguna acción de limpieza de las manos; se refiere tanto a la eliminación de la suciedad visible, como a la eliminación de la flora habitual y transitoria, para evitar así la trasmisión de microorganismos de persona a persona.

Los microorganismos de la piel pueden ser clasificados como:

Flora residente: son microorganismos que se encuentran habitualmente en la piel. No se eliminan fácilmente por fricción mecánica.

Flora transitoria: son microorganismos que contaminan la piel, no encontrándose habitualmente en ella.

Su importancia radica en la facilidad con que se trasmiten, siendo el **origen de la mayoría de las infecciones.**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha elaborado unas Directrices sobre la Higiene de las Manos en la Atención Sanitaria, basadas en la evidencia científica, para ayudar a los centros sanitarios a mejorar la higiene de las manos y de ese modo disminuir las Infecciones Relacionadas con la Asistencia Sanitaria (IRAS).

Una correcta higiene de las manos realizada en el momento apropiado y de la manera adecuada, **puede salvar vidas.**

2. OBJETO Y ALCANCE

La finalidad de este procedimiento es la de establecer las normas para la correcta higiene de manos en las diferentes áreas del hospital con el fin de reducir las IRAS.

Este procedimiento es de aplicación a todo el personal del hospital (sanitario y no sanitario).

3. RECOMENDACIONES GENERALES

- Mantener las uñas cortas y sin esmaltes, facilitando así la limpieza de las mismas.
- Evitar las uñas artificiales ya que el área subungueal alberga altas concentraciones de bacterias.
- No llevar anillos, relojes ni pulseras que actúan como reservorio de gérmenes, dificultando la limpieza de manos y muñecas.

4. LOS CINCO MOMENTOS DE LA HIGIENE DE MANOS

La OMS marca los cinco momentos en los que es necesario la higiene de manos con **agua y jabón**, o con **soluciones hidroalcohólicas**.

1. **Antes de tocar al paciente**

   Para proteger al paciente de la adquisición de microorganismos procedentes de las manos del personal sanitario.

2. **Antes de realizar una tarea aséptica**

   Para proteger al paciente de los microorganismos patógenos que pudiesen entrar en su organismo, incluidos los del propio paciente.

3. **Después del riesgo de exposición a líquidos corporales**

   Para protegerse y proteger el entorno de atención sanitaria, de microorganismos patógenos del paciente.

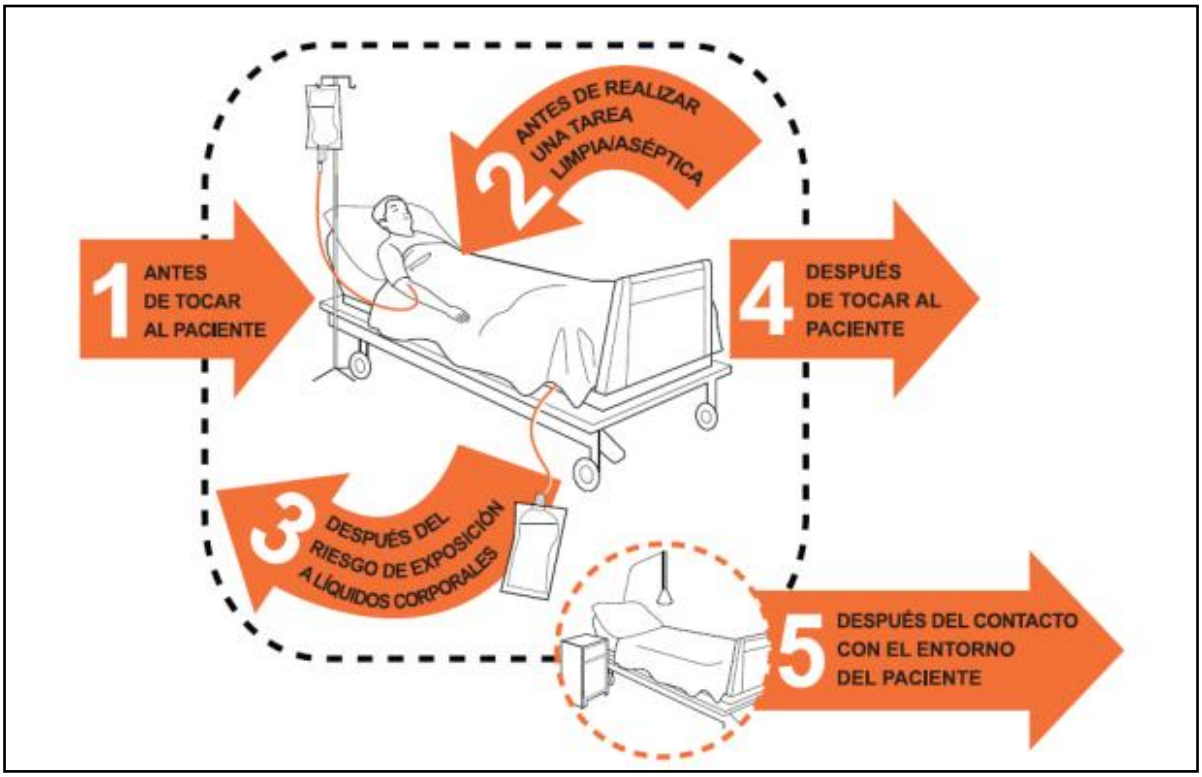
4. **Después del contacto con el paciente**

   Para protegerse de los microorganismos patógenos que pueda tener el paciente.

5. **Después del contacto con el entorno del paciente**

   Para protegerse y proteger el entorno de atención sanitaria de los microorganismos patógenos que pueda tener el paciente.

Los cinco momentos para la Higiene de Manos



Fuente: O.M.S

5. TÉCNICAS DE HIGIENE DE MANOS

En el medio sanitario existen diferentes técnicas de higiene de manos en función a la posterior utilización de las mismas:

- **Lavado higiénico**
- **Antisepsia de manos**
- **Antisepsia quirúrgica** (desarrollado en procedimiento independiente CORP 3.6/P1/IT1)

5.1 Lavado higiénico

El lavado higiénico de manos se define como la frotación vigorosa de las manos previamente enjabonadas, seguida de aclarado con abundante agua.

Objetivo: Técnica que se utiliza para eliminar la suciedad, materia orgánica y flora transitoria de las manos.

Producto: Jabón líquido de pH neutro o ligeramente ácido.

Indicaciones:

- Antes de iniciar la jornada laboral y al finalizarla.
- Siempre que las manos estén sucias o contaminadas con materia orgánica, sangre u otros fluidos corporales.
- Después del contacto con fluidos o excreciones corporales, mucosas, piel no intacta y apósitos de herida.
- Antes de manipular medicamentos o preparar comida.
- Después de ir al aseo.
- Después de estornudar, sonarse etc.
- En los casos que se sospecha o está confirmada la exposición al *Bacillus anthracis* y *Clostridium difficile*, está recomendada la acción mecánica del lavado y aclarado dado que los alcoholes, clorhexidina, y otros antisépticos, tienen escasa actividad frente a esporas.

Técnica (ver Anexo 1):

Antes de iniciar el lavado, es recomendable retirar anillos, pulseras y todos los elementos que puedan servir de reservorio a microorganismos.

- Mojar las manos con agua
- Depositar en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir toda la superficie de las manos y frotar las palmas entre sí (15 a 30 segundos).
- Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
- Frotar las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados.
- Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
- Frotar con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.

- Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.
- Aclarar las manos con abundante agua hasta retirar el jabón completamente.
- Secar las manos completamente con toalla de papel de un solo uso.
- Cerrar el grifo con el mismo papel antes de desecharlo.

Duración: 40 - 60 segundos.

5.2 Antisepsia de manos

5.2.1 Antisepsia de manos con solución hidroalcohólica

Objetivo: eliminar la flora transitoria y parte de la flora residente.

Producto: solución hidroalcohólica.

Indicaciones: se deben utilizar las soluciones hidroalcohólicas en los cinco momentos que marca la OMS, siempre y cuando las manos no estén visiblemente sucias o contaminadas con sangre u otros fluidos orgánicos.

No utilizar jabones antimicrobianos cuando ya se haya utilizado una preparación alcohólica para la fricción de manos.

Técnica (ver Anexo 2):

- Aplicar una dosis suficiente de producto, extenderlo por toda la superficie de las manos.
- Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
- Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
- Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
- Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.
- Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
- Dejar que se sequen y no utilizar toallas para secarlas.

Duración: 20 - 30 segundos.

5.2.2 Lavado de manos con jabón antiséptico

Objetivo: eliminar la suciedad, materia orgánica, flora transitoria y parte de la flora residente, consiguiendo además cierta actividad residual antimicrobiana.

Producto: jabón antiséptico a base de clorhexidina al 4%.

Indicaciones: se debe realizar la higiene de manos con jabón antiséptico en los cinco momentos que marca la OMS.

Técnica: seguir el procedimiento referido en el Anexo 1.

Duración: 40 - 60 segundos.

Después de la higiene de manos con jabón antiséptico no es necesario el uso de la solución alcohólica.

6. CUIDADO DE LAS MANOS

Es muy importante cuidarse las manos para que la flora transitoria no se convierta en residente.

La higiene de manos frecuente puede causar dermatitis irritativa por lo que se recomiendan las siguientes medidas para evitarla:

- Cuando se laven las manos con agua y jabón:
  - Evitar el uso de agua caliente, ya que aumenta el riesgo de dermatitis.
  - Aclarar bien las manos, para retirar los restos de jabón.
  - Secar siempre totalmente las manos para evitar la humedad. Se recomienda utilizar toallas de papel, no utilizar de ropa ya que se contamina.
- Cuando se realiza higiene de manos con solución hidroalcohólica:
  - No tener las manos húmedas antes de su aplicación.
  - No lavar con agua y jabón inmediatamente después.
- Aplicar cremas protectoras al final de cada jornada de trabajo. No utilizar envases comunes que puedan contaminarse.
- Cubrir siempre las heridas y lesiones en la piel.

7. BIBLIOGRAFÍA

1. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, Organización Mundial de la Salud. Manual técnico de referencia para la higiene de manos. 2009.
2. Organización Mundial de la Salud. Guía OMS sobre higiene de manos en la atención de la salud. 2014.
3. Comisión INOZ (Osakidetza). Guía de Higiene de manos para profesionales sanitarios. 2009.
4. Servicio de Salud del Principado de Asturias. Protocolo de lavado de manos y uso correcto de guantes en Atención Primaria. 2009.
5. Territorio Quirónsalud 2 (Barcelona y Aragón). Protocolo de higiene de manos. 2016.
6. Fundación Jiménez Díaz. Procedimiento de higiene de manos. 2013.
7. Departament de Sanitat de la Generalitat de Catalunya. Recomanacions per a la prevenció de la infecció als centres sanitaris. Antisèptics i desinfectants. 2ª ed. 2006.

8. ANEXOS

8.1 Anexo 1. Técnica de higiene de manos con agua y jabón

Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos

Fuente: OMS.

8.2 Anexo 2. Técnica de Higiene de manos con solución hidroalcohólica

Fuente: OMS