



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

Práctica # 1: TECNICA DE LAVADO DE MANOS

OBJETIVOS:

Al concluir la práctica el alumno será capaz de:

1. Conocer la técnica correcta del lavado de manos para la manipulación de alimentos y valoración de pacientes.
2. Realizar lavado de manos según técnica.
3. Conocer en que situaciones se debe realizar éste procedimiento, a través de situaciones simuladas.

JUSTIFICACION:

La tarea del nutriólogo en la prevención de enfermedades infecciosas, es de vital importancia teniendo gran trascendencia en dos rubros:

- Prevención de las infecciones relacionadas con la preparación de alimentos, también conocidas como ETA (Enfermedades transmitidas por alimentos), dado que se estima que cada año enferman en el mundo unos 600 millones de personas —casi 1 de cada 10 habitantes— por ingerir alimentos contaminados y que 420 000 mueren por esta misma causa, con la consiguiente pérdida de 33 millones de años de vida ajustados en función de la discapacidad (AVAD).
- Así mismo, intervienen en la prevención de infecciones relacionadas con la atención sanitaria (IRAS), también conocidas como infecciones nosocomiales. Actualmente se conoce que más de 1,4 millones de personas en el mundo contraen infecciones en el hospital y entre el 5% y el 10% de los pacientes que ingresan a hospitales modernos del mundo desarrollado contraerán una o más infecciones.

Ambas infecciones suponen una tremenda carga de enfermedad y tienen un importante impacto económico en los pacientes y los sistemas sanitarios de todo el mundo. Pero una buena higiene de manos, la sencilla tarea de limpiarse las manos en el momento apropiado y de la manera adecuada, puede evitarlas y de esta manera salvar vidas.

ANTECEDENTES:

Higiene de manos: Término genérico referido a cualquier medida adoptada para la limpieza de las manos mediante fricción con un preparado de base alcohólica o con agua y jabón, con el objetivo de reducir o inhibir el crecimiento de microorganismos en las manos.

Para fines prácticos dividiremos la técnica en base a la situación en la que se encuentre el nutriólogo: si es durante la elaboración de alimentos, para la prevención de ETAs; o durante la atención directa del paciente hospitalizado o en consultorio, para la prevención de IRAS.

A. Durante la manipulación de alimentos.

Las enfermedades transmitidas por alimentos se adquieren, entonces, al consumir alimentos que se han contaminado durante su obtención o elaboración y es bueno saber que éstas enfermedades son producidas casi siempre por un mal manejo de los alimentos al momento de prepararlos.

Básicamente los alimentos contaminados pueden causar dos tipos de enfermedad:

- **Infección:** se presenta cuando consumimos un alimento contaminado con gérmenes que causan enfermedad (bacterias, larvas o huevos de algunos parásitos).
 - Medidas para evitarlas: adecuada higiene de manos en la elaboración, asegurando una cocción completa de los alimentos en el momento de prepararlos, o realizando un buen lavado y desinfección de los que habitualmente se consumen en estado crudo como son las verduras y las frutas.
- **Intoxicación:** se presenta cuando consumimos alimentos contaminados con productos químicos, o con toxinas producidas por algunos gérmenes, o con toxinas que pueden estar presentes en el alimento desde la captura, recolección o desde la producción primaria o la cría.

Básicamente podemos distinguir tres tipos de contaminación de los alimentos:

- **Contaminación primaria o de origen:** Se presenta durante el proceso mismo de producción del alimento.
- **Contaminación directa:** Los contaminantes llegan al alimento por medio de la persona que los manipula.
- **Contaminación cruzada:** Se entiende como el paso de cualquier contaminante, desde un alimento o materia prima contaminados a un alimento que no lo está o a superficies en contacto con este, que se encuentran limpias (mesas, equipos y utensilios).

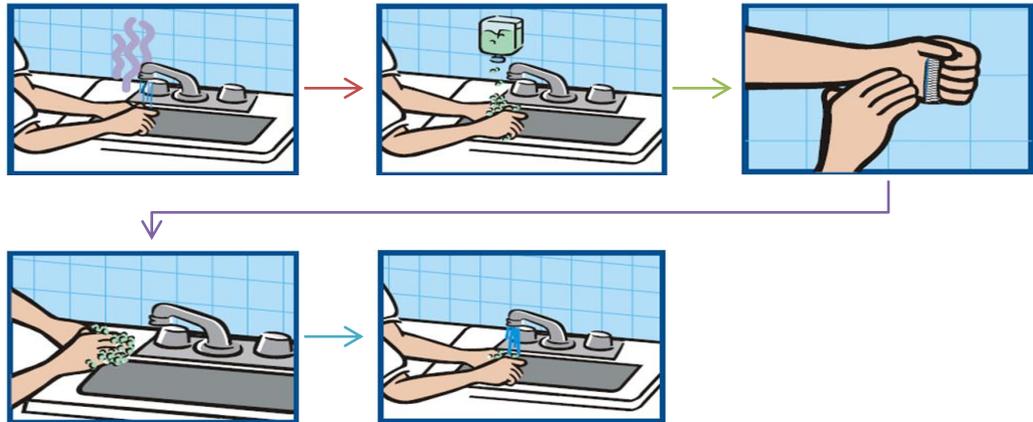
Dentro de las medidas de prevención de enfermedades en la elaboración de alimentos o manipulación de los mismos, es crucial una adecuada higiene de manos por lo cual se han propuesto los siguientes momentos para la realización de la misma:



Actualmente no existe un consenso acerca de la técnica más adecuada para el lavado de manos en personas que manipulan alimentos, sin embargo se propone la siguiente técnica dadas las evidencias científicas:

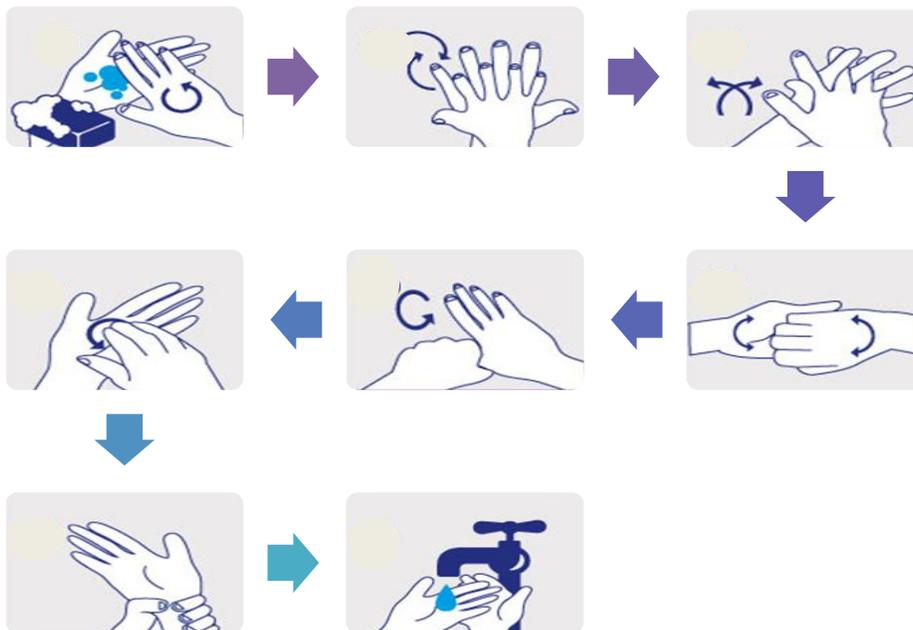
Técnica doble:

1. Retire joyas y/o accesorios de ambas manos.
2. Doble la manga del uniforme hasta el codo.
3. Abra el grifo y humedezca sus manos con agua tibia.
4. Tome un cepillo para uñas y coloque la cantidad suficiente de detergente para crear suficiente espuma en los dedos.
5. Cepillar vigorosamente las puntas, yemas, uñas y debajo de las uñas.
6. Continuar cepillándose la punta de los dedos bajo el chorro de agua, hasta que no quede jabón (aprox. 12 a 15 segundos).
7. Enjuagar el cepillo de uñas, y dejarlo con las cerdas hacia arriba.
8. Continúe con el lavado de manos simple.



Técnica simple:

1. Tome el jabón necesario para cubrir todas las zonas a tratar.
2. Frote las manos con el jabón hasta que se forme espuma.
3. Talle dorsos de cada mano con la palma de la mano contralateral y dedos entrelazados.
4. Talle las palmas entre sí con los dedos entrelazados.
5. Talle nudillos de ambas manos.
6. Talle los pulgares de cada mano.
7. Talle punta de los dedos (uñas).
8. Talle la muñeca, bajando un poco hacia el antebrazo.
9. Enjuague con abundante agua.
10. Seque con una toalla desechable.
11. Cierre la llave del grifo con la toalla desechable que utilizó para secarse.



B. Durante la valoración de pacientes hospitalizados o en consultorio.

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 IRAS.

- **Indicaciones:**

Lavarse las manos con agua y jabón cuando estén visiblemente sucias o contaminadas con material proteínáceo, o visiblemente manchadas con sangre u otros líquidos corporales, o bien cuando haya sospechas fundadas o pruebas de exposición a organismos con capacidad de esporular, así como después de ir al baño.

En todas las demás situaciones clínicas que aparecen más abajo, aunque las manos no estén visiblemente sucias, utilizar preferentemente la fricción con una preparación alcohólica para la antisepsia sistemática de las manos, o lavarse las manos con agua y jabón.

Las indicaciones para la higiene de las manos pueden integrarse en cinco momentos durante la prestación asistencial, mismos que se mencionan en la siguiente imagen.

Ilustración 1. Momentos del lavado de manos

Los cinco momentos para la higiene de las manos



Ilustración 2. Técnica de fricción de manos con un preparado de base alcohólica (PBA)

Técnica de higiene de las manos con soluciones alcoholadas.



Duración: de 20 a 30 segundos



1. Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir toda la superficie a tratar.



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.



...una vez secas, sus manos son seguras

Ilustración 3. Técnica de lavado de manos con agua y jabón

Técnica de lavado de las manos con agua y jabón.



Duración: de 40 a 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. Séquelas con una toalla de un solo uso.



10. Sírvese de la toalla para cerrar el grifo.



...una vez secas, sus manos son seguras

COMPETENCIAS QUE SE ADQUIEREN EN LA PRÁCTICA.

- Conocimiento y aplicación de las ciencias biomédicas, sociomédicas y clínicas en el ejercicio de la Nutrición.
- Pensamiento crítico, juicio clínico, toma de decisiones y manejo de información. Caso problema
- Aprendizaje autorregulado y permanente. Conocimientos previos
- Comunicación efectiva
- Profesionalismo, aspectos éticos y responsabilidades legales
- Salud poblacional y sistemas de salud: promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

CONOCIMIENTOS PREVIOS QUE DEBE TENER EL ALUMNO

- Comportamiento ético.
- Principales microorganismos patógenos relacionados con la manipulación de alimentos.
- Conceptos básicos de higiene de manos
- Mecanismo de acción de antisépticos utilizados (jabón y alcohol)

DESARROLLO DE LA PRACTICA:

Los alumnos deberán presentarse la unidad médica de simulación clínica con uniforme blanco y puntualmente a la hora reservada.

Material:

- Lavamanos
- Jabón desinfectante
- Cepillo para uñas
- Toallas de papel
- Gel antibacterial de base alcoholada.

Procedimiento:

1. Se dará un espacio de 20 minutos para lluvia de ideas en cuanto a indicaciones y técnica adecuada.
2. De manera individual se reproducirá un escenario habitual, donde se evaluará que atienda a la indicación de higiene de manos así como la técnica para realizar el mismo.
3. Contestar el caso problema.

a. Caso problema

Paciente femenino de 86 años de edad, el cual permanece hospitalizado en el servicio de medicina interna debido a secuelas EVC, actualmente paciente

inconsciente y con datos de desnutrición severa, se solicita su colaboración para colocación de sonda nasoyeyunal para alimentación enteral.

- I. En cuanto a la higiene de manos necesaria en este procedimiento, seleccione la respuesta **incorrecta**:
 - a) Realizar lavado de manos previo a la colocación de guantes estériles.
 - b) Evitar lavado de manos, dado que se usaran guantes estériles.
 - c) Asegurarse de secar adecuadamente las manos, previo a la colocación de guantes para evitar dermatitis.
 - d) Se puede realizar higiene por fricción con gel antibacterial, si no hay presencia franca de suciedad en manos.

- II. Para la preparación del alimento enteral que técnica de lavado de manos seleccionaría:
 - a) Técnica doble de lavado de manos.
 - b) Técnica simple de lavado de manos.
 - c) Técnica de higiene con solución alcoholada.
 - d) No es necesaria ninguna técnica de lavado de manos.

- III. Enumere los pasos a seguir en un lavado de manos clínico tradicional (del 0 al 10).
 - ___ Tome el jabón necesario para cubrir todas las zonas a tratar.
 - ___ Enjuague con abundante agua.
 - ___ Sírvese de la toalla utilizada para secar y cierre la llave del grifo.
 - ___ Humedezca sus manos
 - ___ Talle dorsos de cada mano con la palma de la mano contralateral y dedos entrelazados.
 - ___ Talle nudillos de ambas manos.
 - ___ Talle punta de los dedos (uñas).
 - ___ Frote las palmas de las manos para generar espuma.
 - ___ Talle las palmas entre si con los dedos entrelazados.
 - ___ Talle los pulgares de cada mano.
 - ___ Seque con una toalla desechable.

BIBLIOGRAFIA

- *Hand hygiene Technical Referente Manual* Organización Mundial de la Salud, 2009. WHO/IER/PSP/2009.02
- Manual de capacitación para manipuladores de alimentos. INPPAZ- OPS/OMS.

Elaborado por: Dra. Martha P. Barrientos Vargas