

Las manos limpias también salvan vidas

Las manos son la principal vía de transmisión de gérmenes en la atención sanitaria. La higiene de las manos es una de las medidas más importantes para prevenir las enfermedades de transmisión hospitalaria. La OMS calcula que un 7 % de los ingresos hospitalarios adquirirán una IRAS (infección relacionada con una asistencia sanitaria). Lavarse las manos y hacerlo de modo correcto con jabón puede reducir la incidencia de enfermedades comunes respiratorias en un 23 %.



Conxita Romero
Diplomada en enfermería
Institut Guttmann.

Unas 3.000 personas fallecen al año en España como consecuencia de una infección hospitalaria, cifra que supera la de los fallecidos por accidentes de tráfico y que un simple gesto como el de lavarse las manos podría reducir entre un 30 y un 70 %, según advierten los expertos. Las manos lo tocan todo, de manera que pueden llegar a albergar unas 800.000 bacterias, aunque no todas sean perjudiciales.

Lavarse las manos es una manera sencilla, y a la vez imprescindible, de evitar la transmisión de infecciones. Mantener las manos limpias es la mejor manera de evitar propagar los microbios que producen las infecciones. Los microbios están por todas partes, a nuestro alrededor, no solo en las personas enfermas, sino sobre todo tipo de superficies. No tienen un sistema propio para desplazarse, sino que son los animales y las personas los que los transportan de un lado para otro, la mayoría de las veces simplemente en la superficie de la piel. En las personas, son las manos las que mantienen un mayor contacto con el entorno y las auténticas transportadoras de microbios y, por tanto, de enfermedades. Por eso hay que lavarse las manos tanto con agua y jabón como con solución alcohólica. Este hábito sencillo, en el que solo tardamos treinta segundos, puede evitar la transmisión de enfermedades.

Sus 5 momentos para la higiene de las manos

01 Lávese las manos al acercarse al paciente (al estrechar la mano, ayudar al paciente a moverse, realizar un examen clínico) para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que tenemos depositados en nuestras manos (libres o con guantes).

02 Inmediatamente antes de realizar la tarea (curas, inserción de catéteres, preparación de alimentos o medicación, aspiración de secreciones, cuidado oral/dental), para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que podrían entrar en su cuerpo, incluido los gérmenes del propio paciente.

03 Inmediatamente después de exposición a fluidos orgánicos aunque se lleven guantes (extracción y manipulación de sangre, orina, heces, manipulación de desechos, aspiración de secreciones, cuidado oral/dental), para protegerse y proteger el entorno de atención sanitaria de los gérmenes dañinos del paciente.



04 Después de tocar a un paciente y la zona que lo rodea (al estrechar la mano, ayudar al paciente a moverse, realizar un examen clínico) para protegerse y proteger el entorno de atención sanitaria de los gérmenes dañinos del paciente.

05 Después de tocar cualquier objeto o mueble del entorno inmediato del paciente, incluso si no se ha tocado al paciente (cambiar la ropa de cama, ajustar la velocidad de perfusión) para protegerse y proteger el entorno de atención sanitaria de los gérmenes dañinos del paciente.

La apariencia de limpieza en las manos no evita que en ellas estén depositados miles de microorganismos cuya invisibilidad dan una sensación totalmente errónea de seguridad. Lo mismo ocurre con las diferentes superficies donde pueden asentarse microbios. Por tanto, es fundamental mantener una adecuada limpieza y desinfección tanto de las distintas superficies como de las manos.

También debemos aclarar que el hecho de tener microorganismos no implica estar enfermo. Los microorganismos deben encontrar una situación de vulnerabilidad en el sujeto (heridas, baja inmunidad, etc.) que les permita su desarrollo y generar la enfermedad, de no ser así, la persona permanece sana, pero se convierte en transmisora de microorganismos.

Los pacientes ingresados en el hospital son, por tanto, objetivos claros de desarrollar infecciones, y así son considerados. El resto de las personas que atienden o acompañan al paciente son potenciales transmisores.

En el ámbito hospitalario, más de la mitad de las infecciones relacionadas con la atención sanitaria podrían evitarse si los cuidadores se lavaran las manos en determinados momentos importantes durante la atención de los pacientes. Según la OMS, una atención limpia es una atención segura. La higiene de manos consiste en frotarlas con solución alcohólica o lavarlas con agua y jabón si están visiblemente sucias.



Una apuesta mundial contra las infecciones

Desde su creación en 2008, las comunidades de todo el mundo, a instancias de la OMS, han utilizado el Día Mundial de la Higiene de Manos como una oportunidad para crear conciencia sobre el lavado de manos, el acceso equitativo a las instalaciones de higiene y los beneficios de limpiar nuestras manos.

El impacto de las infecciones relacionadas con la asistencia sanitaria (IRAS, anteriormente conocidas como infecciones nosocomiales) se convierte en un auténtico problema en el mundo sanitario, ya que da lugar a un incremento de la morbilidad hospitalaria, de las estancias y actividades asociadas y por tanto, a un aumento de los costes.

La consideración de la OMS de que más de un 7 % de los ingresos hospitalarios adquirirán una IRAS, avalado por los más de 4.000.000 de pacientes que constata el Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades (ECDC), junto con la evidencia de la disminución significativa de las IRAS cuando los profesionales cumplen todas las medidas de prevención bien diseñadas, como la Estrategia para la Higiene de las Manos de la OMS, hace que las diferentes entidades referentes en el ámbito de la asistencia sanitaria se alineen en la aplicación sistemática de estas medidas, con el fin de controlar y disminuir su incidencia durante la actividad asistencial.

Infecciones relacionadas con el entorno hospitalario

Con el objetivo de crear una verdadera cultura de seguridad, en la que los pacientes, familiares y profesionales sanitarios colaboren en la prevención y el control de las infecciones, el Comité de Infecciones, liderado por los profesionales de enfermería del Institut Guttmann, lleva a cabo una campaña de prevención que consiste en empoderar a los pacientes y familiares para promover la higiene de manos y evitar las infecciones en el entorno hospitalario.

Así, se ha elaborado un plan de formación para pacientes y familiares que consiste en un primer contacto, en el momento del ingreso, y posteriormente, se realizan nuevas sesiones individualizadas que consisten en información y taller de higiene de manos, que han tenido gran aceptación y han suscitado mucho interés. La enfermera referente de infecciones visita al paciente y a su familia en la habitación y les explica la importancia de la higiene de manos y los mecanismos de contaminación, les informa de las soluciones alcohólicas, cuándo deben

Los pacientes ingresados en el hospital son, por tanto, objetivos claros de desarrollar infecciones, y así son considerados. El resto de las personas que atienden o acompañan al paciente son potenciales transmisores.

usarse y dónde están situadas, y se realiza el taller de higiene de manos sobre cómo lavarse correctamente y los 5 momentos para la higiene de las manos; las sesiones finalizan con una encuesta sencilla para saber el grado de satisfacción y en qué es posible mejorar.

Una atención limpia es una atención más segura

El objetivo es crear un empoderamiento de la higiene de manos en pacientes y familiares para llegar a todas las personas que pasan por el hospital. Gracias a esto, acciones como solicitar al personal sanitario que tenga que tocar a los pacientes que se limpien las manos y agradecerse cada vez que lo hagan, se ven reforzadas positivamente y mejoran ostensiblemente la cultura y el hábito de la higiene de manos.

Día Mundial de la Higiene de Manos

El Institut Guttmann trabaja desde su instauración en el 2008 en la higiene de manos y la seguridad a los pacientes, pero desde hace tres años y de manera muy especial, el personal de Enfermería lidera la celebración del 5 de mayo como el Día Mundial de la Higiene de Manos.

Este día se realizan diferentes actividades encaminadas al personal, pacientes y familiares, e incluso actividades para los

niños. Estas actividades se basan en dar información sobre las infecciones y cómo evitarlas, talleres de cómo realizar la adecuada higiene de manos y un detalle de recuerdo. Se realizan encuestas, diferenciadas para pacientes y familiares, unas y otras para personal tanto asistencial como no asistencial del centro, en las que se destacan los resultados referentes a la importancia del lavado de manos y el impacto sobre el control de las infecciones con un 100 % de respuestas afirmativas.

La participación y compromiso de personal sanitario, pacientes y familiares en la higiene de manos es la clave del éxito en la lucha contra las infecciones. El pleno apoyo de la organización e instituciones es por tanto fundamental para mantener las distintas acciones permanentes destinadas al cumplimiento del objetivo. La incorporación del hábito de la higiene de manos tiene que mantenerse a todos los niveles, solo así el futuro de la batalla contra las infecciones puede ser exitoso.

La importancia de la higiene de manos después del hospital

La presencia de gérmenes también se encuentra fuera del hospital, motivo por el cual todas las medidas de higiene deben extrapolarse externamente al ambiente hospitalario, convirtiendo a pacientes y familiares en protagonistas responsables de la transmisión de bacterias.











www.ortotienda.es

Servicio oficial



Consulta:

BATECS y SILLAS de liquidación

Packs BATEC+SILLA

Financiación

ORTOTIENDA

Granollers, 15 - 08440 Cardedeu (BCN)

Tel. 931298167 - 685465481





Krypton R

Silla de ruedas de carbono.
Ligera y resistente.
¡Desde solo 3,65 Kg!



SCHWALBE

¿Cómo desinfectarse las manos? Duración: 20-30 segundos



01 Deposite en la palma de la mano una dosis suficiente para cubrir toda la superficie.



02 Frótese las palmas de las manos entre sí.



03 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda y viceversa.



04 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



05 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



06 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



07 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, rotativamente, y viceversa.



08 Una vez secas, sus manos son seguras.

Todas las actividades de autocuidado exigen de la realización de la higiene de manos tanto inmediatamente antes como inmediatamente después. No tan solo en el contacto directo como son los cuidados de heridas, cateterismo vesical, cuidado de traqueotomías, administración de alimentación por catéter nasogástrico o percutáneo y administración de medicación, sino también con las actividades de autocuidado relacionadas con el contacto indirecto como la manipulación

de bolsa de diuresis, colostomía, cánulas respiratorias, sondas vesicales, nasogástricas, secreciones, etc.

El autocuidado es una pieza clave en la promoción de la salud y la adquisición de una rutina en el hábito de la higiene de manos es fundamental para evitar la infección, por lo que todos los partícipes en los cuidados deben colaborar, no solo realizándola, sino también controlando que sea realizada por parte de los demás.

Tomás

Ambulancias TOMÁS
Transporte Adaptado (Colectivo e individual)
Teléfono: 93 232 30 30 Fax: 93 231 71 71
www.ambulanciastomas.cat

INSTITUT GUTTMANN