

El Lavado de las Manos: En Seco o con Agua y Jabón

Se ha comprobado que lavarse las manos es una de las mejores maneras de prevenir las infecciones. Esto puede hacerse con agua y jabón o con un producto de lavado de manos en seco a base de alcohol. El objetivo de lavarse las manos es eliminar la suciedad y los gérmenes de las manos, de manera que sea más seguro el uso del equipo urinario.

Es necesario lavarse las manos:

1. Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
2. Después de ir al baño para orinar o evacuar el intestino.
3. Después de haber trabajado afuera o en el jardín.
4. Después de tocar o jugar con una mascota, tal como un perro o un gato.
5. Después de limpiar la casa.
6. Después de cuidar a un niño, a una persona anciana o a una persona enferma.
7. Cuando se le ensucien las manos.
8. Antes de preparar alimentos o bebidas.
9. Antes y después de cada actividad de cuidado del catéter (o sonda) y de la evacuación de los intestinos.
10. Antes y después de manipular una bolsa de drenaje urinario.
11. Antes y después de usar vendajes, curitas o hacer curaciones.

Instrucciones para lavarse las manos con agua y jabón de una manera adecuada:

1. Quítese las joyas y el reloj de pulsera.
2. Abra la llave del agua tibia o fría.
3. Con el jabón, frótese las manos (la parte de adelante y de atrás) durante por lo menos 15 segundos y haga mucha espuma.
4. Lávese bien entre los dedos y por debajo de las uñas.
5. Enjuáguese, quitándose bien el jabón de las manos.
6. Séquese las manos con una toalla limpia o con una toalla de papel.
7. Use la toalla para cerrar las llaves de agua.
8. También puede usar la misma toalla para abrir la puerta al salir del baño.

En la actualidad se puede conseguir un producto para lavado en seco de las manos que viene en forma de gel o de espuma, y es a base de alcohol. Este producto puede eliminar hasta el 99,9% de los gérmenes, después de estar en contacto con las manos por 15 segundos. El gel con emolientes se seca más rápidamente que la espuma y causa menos irritación y sequedad en la piel. Algunos prefieren la espuma por su fragancia, su suavidad en la piel y la facilidad de uso. El jabón seco es muy conveniente cuando no hay agua disponible para lavarse las manos, por ejemplo cuando se viaja en automóvil, cuando se va a acampar o a merendar en el campo o durante paseos con la familia o los amigos. Estos productos también son útiles para uso en el hogar. Uno de éstos es el producto de limpieza instantánea para las manos de Purell (Purell Instant Hand Sanitizer) que se puede conseguir en forma de gel o en toallitas húmedas para las manos.

Los estudios han demostrado que los trabajadores del cuidado de la salud en los hospitales usan productos para la limpieza de las manos en seco, con mayor frecuencia que el uso tradicional de agua y jabón, debido a que este método de limpieza es más fácil y práctico. Se ha determinado que existe una relación directa entre la limpieza más frecuente de las manos y la reducción en el número de infecciones en el ambiente hospitalario.

No se recomienda usar el método de limpieza en seco más de 12 veces antes de volver a lavarse las manos con agua y jabón. Después del lavado con agua y jabón, se puede volver a repetir este patrón de 12 limpiezas en seco de las manos, seguidas de una con agua y jabón.

Instrucciones para lavarse las manos con el producto de jabón en seco:

1. Ponga en las manos el producto de jabón en seco.
2. Frote muy bien las manos.
3. Frote muy bien todas las superficies de las manos hasta que se sequen.
4. Este proceso generalmente dura entre 17 y 21 segundos, lo que llena el requisito mínimo de 15 segundos de contacto del producto (jabón, gel o espuma) con la piel.

El lavarse las manos es importante, ya sea que se use el método tradicional de agua y jabón o si se usan los nuevos productos de limpieza en seco. El lavado de las manos protege tanto a la persona que proporciona el cuidado, como a la persona que lo recibe. Ambos métodos descritos funcionan con éxito mientras se practiquen con regularidad y sean convenientes para el usuario.

Referencias

Fendler, E.J., & Groziak, P.A. (2001). Maximizing hand-hygiene compliance to improve outcomes: a new tool for infection control. *Infection Control Today*, 1-5, <http://www.infectioncontrolday.com/articles/1b1feat4.html>

Gilmore, J., & Carr, M. (2002). A comparison of waterless handwashing products vs soap and water for preference and compliance. http://iadr.confex.com/iadr/2002SanDiego/techprogram/abstract_21208.htm

Traducido del inglés por AnaMaría Bambarén
Revisado por María-Eugenia Bambarén
Phoenix, Arizona
Noviembre 2003