

Mejora en la higiene e manos, hacer de la necesidad una virtud

María Carmen Villar Bustos

Enfermera. Servicio de Reanimación. Complejo Asistencia de Zamora. Zamora (España).

La higiene de las manos se considera una medida preventiva efectiva no sólo para la infección asociada a la atención médica, causa de importante de morbilidad y mortalidad y ocasionada en parte como consecuencia de una higiene de manos mal realizada, también es una de las medidas más eficaces para prevención de enfermedades infecciosas en la comunidad y en nuestra vida diaria. Lavarse las manos es fácil y es una de las formas más efectivas de prevenir la propagación de gérmenes de una persona a otra y en toda una comunidad, guarderías y hospitales, desde el hogar al lugar de trabajo y viceversa. De igual forma en la prevención de infecciones causadas por virus respiratorios como el SARS-CoV-2 causante de la COVID-19.

En una situación tan excepcional y novedosa, donde existen pocas evidencias hasta la fecha, hay una sólida evidencia de la utilidad de la higiene de manos, tanto con jabón como con productos de base alcohólica, ambos fáciles de fabricar y baratos para prevenir la propagación de la COVID-19. Las principales instituciones en control de infecciones la tienen como una de las principales medidas de prevención en la nueva pandemia con este virus desconocido [1-3].

La evidencia actual indica que el virus SARS-CoV-2 de la COVID-19 se transmite a través de gotitas respiratorias o contacto. La transmisión por contacto ocurre cuando, tras un contacto directo con una persona infectada (sintomática o asintomática), las manos contaminadas tocan la mucosa de la boca, la nariz o los ojos; el virus también puede ser depositado por las gotitas respiratorias en una superficie y transferido de una superficie a otra por manos contaminadas, lo que facilita la transmisión de contacto indirecto (esto debemos de tenerlo en cuenta incluso cuando llevemos guantes).

A pesar de todo, puede resultar sorprendente la poca confianza que se tiene en que una medida tan simple y económica pueda ser una de las más importantes para prevenir esta pandemia. Si bien se han probado muchas intervenciones para mejorar el cumplimiento de la higiene de manos del personal sanitario. Las tasas de cumplimiento no son tan buenas como nos gustaría, según el último informe del Ministerio de Sanidad (59,6% en 2018) ninguna Comunidad Autónoma ha confirmado el cumplimiento de las acciones de higiene de manos en el 100% de las oportunidades [4], es decir, practicar higiene de manos en todos los momentos que fuera necesario. Sigue existiendo una necesidad urgente de llevar a cabo una investigación metodológicamente sólida para explorar la efectividad de las intervenciones multimodales versus más simples para aumentar el cumplimiento de la higiene de las manos, e identificar qué componentes de las intervenciones multimodales o combinaciones de Las estrategias son más efectivas en un contexto particular [5].

La experiencia de la población en el lavado de manos se puede mejorar reforzando las campañas de educación ya existentes. Invertir esfuerzos en esta técnica básica de prevención, tanto de la COVID-19 como de otras muchas enfermedades, tal y como recomienda la OMS, parece una medida prudente. Se trata de utilizar los recursos, siempre limitados y ahora más que nunca, de la forma más eficiente posible. Complementar con otras medidas como la distancia física, el uso de mascarillas y el adecuado comportamiento al toser o estornudar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha publicado recientemente unas recomendaciones a los Estados sobre obligatoriedad y la gratuidad de la higiene de manos en determinados lugares para ayudar a prevenir la transmisión del COVID-19, con dos objetivos clave [6]:

1. Ampliar la higiene de manos a lugares públicos de alto riesgo de contagio como instalaciones comerciales y de transporte público, dotándolos de los recursos necesarios y estableciendo que su uso sea obligatorio a la entrada y a la salida.
2. Mejorar el acceso a recursos disponibles de higiene de manos en los centros sanitarios.

Las recomendaciones a los Estados miembros para mejorar ampliamente las prácticas de higiene de manos y ayudar a prevenir la transmisión del virus COVID-19 son:

1. Se debe poner una o varias estaciones de higiene de manos (bien para lavarse con agua y jabón o sol. hidroalcohólica) a la entrada de cada edificio público (incluidas escuelas y centros de salud) o edificios comerciales privados, para permitir higiene de manos al entrar y al salir
2. Deben proporcionarse estas instalaciones en todos los lugares de transporte, y especialmente en las principales estaciones de autobuses y trenes, aeropuertos y puertos marítimos.
3. Adaptar la cantidad y la facilidad de uso de las estaciones de higiene de manos al tipo y número de usuarios (p. ej. niños pequeños, ancianos, personas con movilidad limitada) para fomentar mejor el uso.
4. La instalación, supervisión y recarga regular del equipo debe ser responsabilidad general de las autoridades de salud pública y delegarse en los gerentes de los edificios. Fomentar las iniciativas para apoyar los productos básicos, el mantenimiento y el uso efectivo.
5. El uso de estaciones de higiene de manos será obligatorio antes de pasar el umbral de la entrada a cualquier edificio y a cualquier medio de transporte público durante la pandemia de COVID-19. La higiene repetida de manos fuera de casa de este modo, formará parte de la rutina diaria
6. Los establecimientos de salud públicos y privados deben establecer programas multimodales de mejora de higiene de manos. Garantizar la adquisición de cantidades de suministros de calidad, la capacitación, actualización, recordatorios y comunicación sobre importancia de higiene de manos
7. Las autoridades sanitarias deben garantizar la presencia continua de estaciones de higiene de manos para todos los trabajadores de atención sanitaria en todos los puntos de atención, en áreas donde se coloca o se quita el equipo de protección personal (EPI) y áreas de residuos. Además, deben estar disponibles para todos los pacientes, familiares y visitantes, y dentro de los baños, así como en las entradas y salidas, en salas de espera y comedores, y otras áreas públicas. Debe alentarse la producción local de formulaciones de gel de manos a base de alcohol en farmacias nacionales, subnacionales u hospitalarias o por empresas privadas, de acuerdo con la guía de la OMS, especialmente si las opciones comerciales son limitadas o demasiado costosas.
8. Los trabajadores de la salud deben realizar la higiene de las manos utilizando la técnica adecuada y de acuerdo con las instrucciones conocidas como "Los 5 momentos para la higiene de las manos" (OMS), en particular, antes de ponerse el EPI y después de quitárselo, al cambiar los guantes, después de cualquier contacto con un paciente COVID-19 sospechoso o confirmado, desechos o el entorno inmediato del paciente, después de contacto con cualquier secreción respiratoria, antes de preparar alimentos y comer, y después de usar el baño
9. Se recomienda encarecidamente a todos los centros de atención médica que participen activamente en la campaña Salvar vidas de la OMS, se celebra todos los años el 5 de mayo: limpie sus manos y que respondan al llamado a la acción global (<https://www.who.int/infection-prevention/campaigns/clean-hands/en/>).

En España en la web de Seguridad del Paciente (<https://www.seguridaddelpaciente.es/es/practicas-seguras/programa-higiene-manos/>) y un curso gratuito sobre la higiene de manos durante la atención sanitaria (https://www.seguridaddelpaciente.es/formacion/tutoriales/HigieneManos/curso_indice.php)

Esta pandemia ha logrado en pocos días grandes avances para concienciar a profesionales y población de la importancia de las medidas de prevención (lavarse las manos, cubrirse la boca y la nariz al toser y estornudar, mantener la distancia física, etc.). Sería conveniente utilizar esta sensibilización para fortalecer el grado de conocimiento y adherencia a todas estas buenas prácticas: higiene de manos, uso correcto de guantes y mascarillas, limpieza y desinfección de superficies y fómites tanto en el domicilio como en el entorno laboral.

No perdamos esta oportunidad una vez más, aprovechemos esta situación para mejorar en higiene de manos, integrémosla en nuestros hábitos diarios y hagamos de la necesidad virtud.

BIBLIOGRAFÍA

1. European Centre for Disease Prevention and Control. Guidelines for the use of non-pharmaceutical measures to delay and mitigate the impact of 2019-nCoV. [Internet] ECDC: Stockholm; 2020. Disponible en: https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/novel-coronavirus-guidelines-non-pharmaceutical-measures_0.pdf
2. World Health Organization. Infection prevention and control during health care when novel coronavirus (nCoV) infection is suspected: interim guidance, march 2020. [Internet] Geneva; Disponible en: [https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-20200125](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125)
3. Ministerio de Sanidad. Medidas Higiénicas para la prevención de contagios. Informe técnico. [Internet] Madrid, abril 2020. Disponible en: https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccays/alertasActual/nCov-China/documentos/Medidas_higienicas_COVID-19.pdf
4. Ministerio de Sanidad. Programa Higiene de Manos en el SNS 2018. Informe indicadores de Higiene de Manos de las Comunidades Autónomas españolas. [Internet] Madrid, 2019. Disponible en: https://www.seguridaddelpaciente.es/resources/documentos/2020/04/5-mayo-2020/hm-informe-indicadores-2018_20200504.pdf
5. Gould DJ, Moralejo D, Drey N, Chudleigh JH, Taljaard M. Interventions to improve hand hygiene compliance in patient care. Cochrane Database of Systematic Reviews 2017, Issue 9. Art. No.: CD005186. DOI: 10.1002/14651858.CD005186.pub4.
6. Interim recommendations on obligatory hand hygiene against transmission of COVID-19. Updated Technical brief. [Internet] World Health Organization, Geneva; 1 April 2020. Disponible en: <https://www.who.int/who-documents-detail/interim-recommendations-on-obligatory-hand-hygiene-against-transmission-of-covid-19>