



Versión	002
Fecha de elaboración	Marzo-2021

Procedimiento lavado y desinfección de manos prevención del contagio covid-19 Colegio Manuel Bulnes de Linares

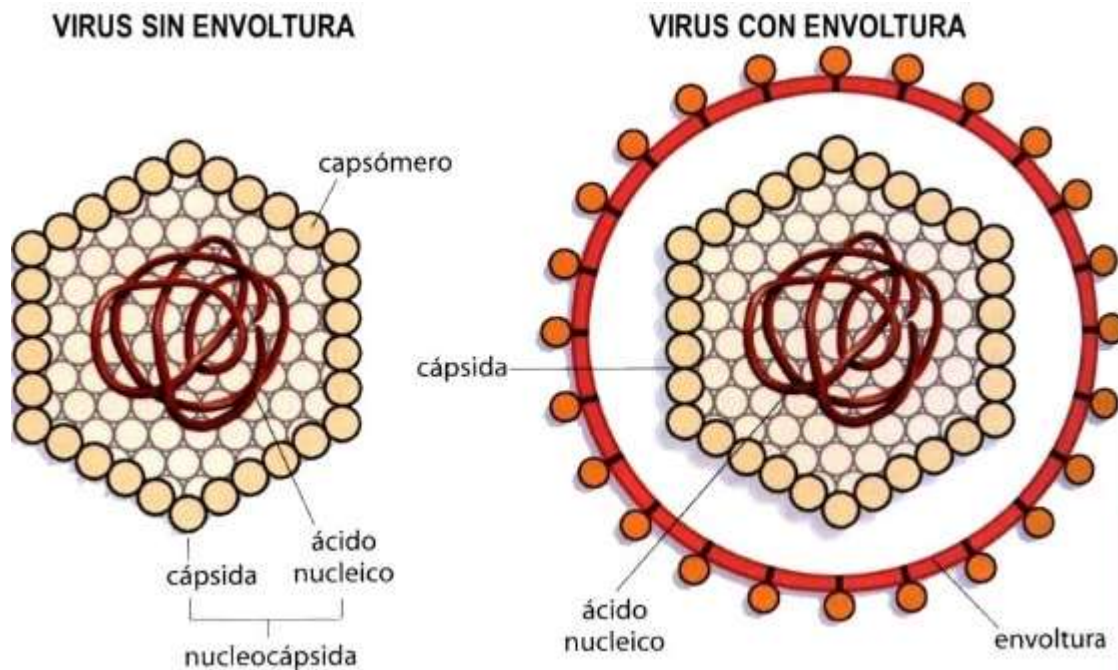


La higiene de las manos se considera una de las medidas más efectivas para evitar la propagación de gérmenes, también para prevenir el contagio por COVID-19. Organismos como la OMS y los CDC recomiendan realizar un lavado de manos frecuente con agua y jabón, o, si esto no es posible, utilizar un desinfectante de manos a base de alcohol.

Mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes que podemos adoptar para evitar contagiarnos y propagar el COVID-19 a otras personas, especialmente después de haber estado en espacios o medios de transporte públicos y haber tocado personas y/o superficies u objetos, después de sonarse la nariz, toser o estornudar, antes de comer y después de ir al baño.

El virus SARS-CoV-2, causante de las infecciones de COVID-19, es un virus encapsulado, con una membrana formada por lípidos y glucoproteínas cuya función principal es facilitar la entrada del virus en la célula que infecta. La capa externa de este tipo de virus les permite identificar y unirse a los puntos receptores de la membrana de la célula hospedadora, y posteriormente fusionarse con ella y facilitar la entrada del virus en la célula, donde se reproducirá.

Procedimiento lavado y desinfección de manos prevención del contagio covid-19 Colegio Manuel Bulnes de Linares



Aunque todavía existen muchas lagunas de conocimiento entorno al SARS-CoV-2, se sabe que los virus encapsulados son menos estables en el medio ambiente que los virus entéricos humanos (como adenovirus, norovirus o rotavirus) y más sensibles a factores como la desecación, el calor, los detergentes, los desinfectantes o el ácido.

Para reducir el riesgo de transmitir o adquirir la infección COVID-19, tanto la [OMS](#), como el [ECDC](#) y el [CDC](#) recomiendan lavarse frecuentemente las manos con agua corriente y jabón y si esto no es posible, higienizarlas con un preparado de contenido alcohólico formulado para ser aplicado en las manos con el objetivo de inactivar los microorganismos y / o suprimir temporalmente su crecimiento. Estos preparados pueden contener uno o más tipos de alcohol con excipientes, otros principios activos y humectantes.

Ambos procedimientos son válidos, pero vamos a ver las características de cada uno de ellos.

Agua corriente y jabón

Usar jabón para lavarse las manos es más efectivo que usar agua sola porque los tensioactivos del jabón eliminan la suciedad y los microbios de la piel. Se considera, además que las personas tienden a restregarse las manos más a fondo cuando usan jabón, lo que elimina aún más los gérmenes. Para el lavado de manos se debe usar agua corriente limpia, ya que pueden volver a contaminarse si usamos agua estancada o reciclada.



Versión	002
Fecha de elaboración	Marzo-2021

Procedimiento lavado y desinfección de manos prevención del contagio covid-19 Colegio Manuel Bulnes de Linares

Según el CDC de EEUU, la temperatura del agua no parece un factor determinante en la eliminación de los microbios y en cambio utilizar agua caliente puede causar una mayor irritación en la piel. Este organismo considera además que, en entornos comunitarios, no aporta un beneficio añadido para la salud de los consumidores el hecho de utilizar jabones que contengan ingredientes antibacterianos, en comparación con el jabón normal (Esto no aplica en entornos sanitarios).

Frotar bien las manos con jabón por la palma, el dorso, los dedos y debajo de las uñas, crea una fricción que ayuda a eliminar la suciedad, la grasa y los microbios de la piel. Dado que están presentes en toda la superficie de la mano, a menudo en una concentración particularmente alta debajo de las uñas, la acción mecánica debe llegar a todos los puntos de la mano y mantenerse durante 40-60 segundos.

El posterior enjuagado de las manos con agua corriente limpia es necesario para eliminar la suciedad y los microbios, incluidos los gérmenes causantes de enfermedades, que se han soltado de la piel con la acción mecánica y el jabón. El enjuagado minimiza además la irritación de la piel.

Finalmente, es importante secar las manos, ya que los gérmenes pueden transferirse más fácilmente hacia y desde unas manos mojadas.

La OMS recomienda realizar el lavado de manos de la siguiente forma:



Versión	002
Fecha de elaboración	Marzo-2021

Procedimiento lavado y desinfección de manos prevención del contagio covid-19 Colegio Manuel Bulnes de Linares

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



0 Mójese las manos con agua;



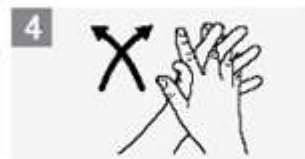
1 Aplique suficiente cantidad de jabón para cubrir todas las superficies de las manos;



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 atrápiéndolo 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;



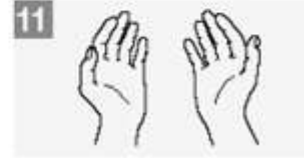
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese las manos cuidadosamente con una toalla de un solo uso;



10 Utilice la toalla para cerrar el grifo;



11 Ahora sus manos son seguras.

Desinfectantes y antisépticos con alcohol

En los entornos comunitarios (no sanitarios), el tratamiento higiénico de las manos por fricción con antisépticos o desinfectantes a base de alcohol brindan un beneficio adicional limitado sobre el lavado con agua corriente y jabón, pero pueden ser de gran utilidad en las situaciones donde no exista acceso a agua corriente y jabón. En todo caso, si se usan, deben contener entre un 60-85% de alcohol, una información que debe constar en el envase, ya que la acción biocida la adquieren a partir de concentraciones del 60%. A partir de aquí, cuanto mayor concentración, mayor efectividad para matar gérmenes.



Versión	002
Fecha de elaboración	Marzo-2021

Procedimiento lavado y desinfección de manos prevención del contagio covid-19 Colegio Manuel Bulnes de Linares

Estos productos con alcohol pueden reducir rápidamente la cantidad de gérmenes presentes en las manos, sin embargo, hay que tener en cuenta que no todos los desinfectantes eliminan siempre todos los tipos de gérmenes. Para saber su tipo de acción deberemos leer la información impresa en el envase del producto.

Si los aplicamos de forma correcta, podemos obtener las siguientes acciones: antisepsia de manos (UNE EN 1500), acción bactericida (según la norma UNE EN 13727), acción fungicida, (UNE EN 1275), acción levaduricida (UNE EN 13624), acción micobactericida (UNE EN. 14348) y acción virucida (norma UNE EN 14476). Los geles que cumplen esta normativa tienen asignado un número de Registro Sanitario que consta en el envase.


Es importante tener en cuenta que si las manos están sucias o con grasa, deberían lavarse con agua y jabón antes de usar el antiséptico, ya que la suciedad puede reducir significativamente la acción del producto. Asimismo, no es recomendable utilizarlos sobre piel que no esté sana.

La OMS recomienda realizar desinfección de manos de la siguiente forma:



Versión	002
Fecha de elaboración	Marzo-2021

Procedimiento lavado y desinfección de manos prevención del contagio covid-19 Colegio Manuel Bulnes de Linares

 Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos



1a
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies 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.



8
Una vez secas, sus manos son seguras.

Confecciono:	Revisa:	Aprueba:
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha:	Fecha:	Fecha: