

## HIGIENE DE LAS MANOS

La higiene de las manos es una práctica fundamental para limitar la propagación de microorganismos y cualquier contaminación en el ámbito alimentario, sanitario, etc.

La transmisión cruzada de microorganismos ocurre principalmente a través de las manos de los operadores.

Los factores que influyen en la transferencia de superficie a superficie y, por lo tanto, en la tasa de contaminación cruzada, son:

- **el tipo de microorganismo**
- **las características de las superficies contaminadas**
- **el nivel de humedad**
- **la cantidad de contaminantes.**

La contaminación puede ocurrir de tres maneras:

- 1. Contaminación directa**
- 2. Contaminación indirecta**
- 3. Contaminación por vía aérea**

El principal vehículo de contaminación indirecta son precisamente las manos.

La piel es el órgano más grande del cuerpo humano (5 kg de peso y 1,5-2 metros cuadrados de superficie) y tiene la función de barrera protectora hacia el exterior. Es colonizado fisiológicamente por la flora bacteriana que se distingue en flora residente y transitoria.

La **flora residente** tiene una función protectora, pero puede llegar a ser responsable de infecciones como resultado de la contaminación de lugares normalmente estériles del cuerpo, del ojo o de la piel no íntegra.

La **flora transitoria** se adquiere durante el contacto directo con alimentos o superficies ambientales contaminadas y generalmente causa infecciones. Las concentraciones de bacterias varían en diferentes partes del cuerpo.

El **lavado de las manos** con productos adecuados para el área de trabajo está destinado a eliminar la suciedad visible y la flora microbiana transitoria y debe durar **de 40 a 60 segundos**.

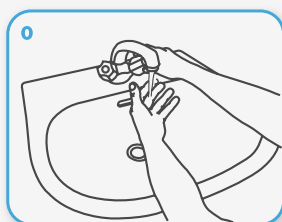
Se recomienda quitarse las joyas (anillos, pulseras), relojes que pueden afectar al resultado de la limpieza de las manos.



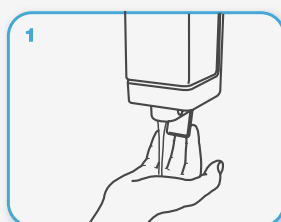
# OPERACIONES DE LAVADO DE MANOS



Duración de todo el procedimiento: **40-60 segundos**



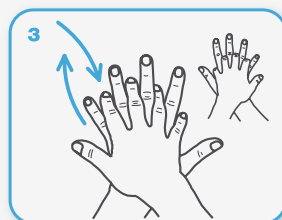
0 Humedecer las manos con agua



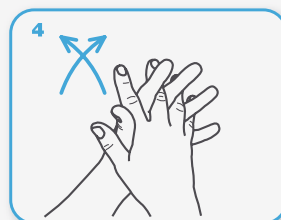
1 Aplicar una cantidad de jabón suficiente para cubrir toda la superficie de las manos



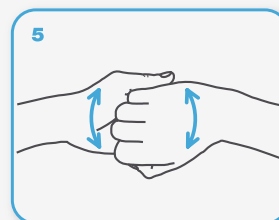
2 Frotar las manos palma con palma



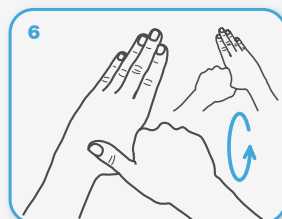
3 La palma derecha sobre el dorso izquierdo entrelazando los dedos, y viceversa



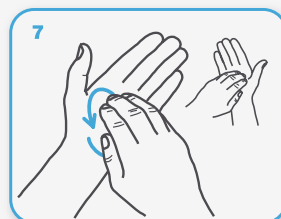
4 Palma con palma entrelazando los dedos



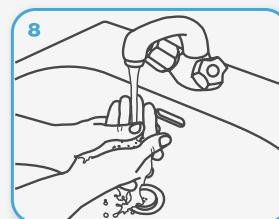
5 Dorso de los dedos con la palma opuesta manteniendo los dedos apretados



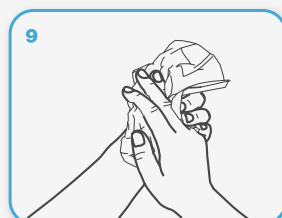
6 Frotamiento giratorio del pulgar izquierdo apretado en la palma derecha y viceversa



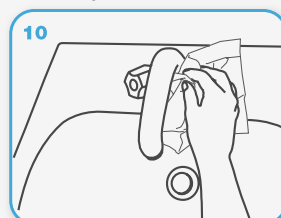
7 Frotamiento giratorio, hacia adelante y hacia atrás, con los dedos de la mano derecha apretados en la palma izquierda y viceversa



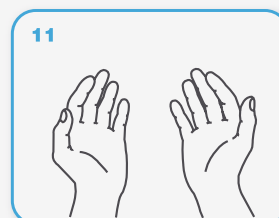
8 Aclarar las manos con agua



9 Secar cuidadosamente con una toalla desechable



10 Usar la toalla para cerrar el grifo



11 ...después de secarse, sus manos están seguras.