

PRINCIPIOS DE CUIDADO: FUNDAMENTOS

CAPÍTULO 7 – CONTROL DE INFECCIÓN

CONTENIDO

- A. La Propagación de Infección y Prevención
- B. Patógenos Comunes Transmitidos por la Sangre
 - 1. Hepatitis B
 - 2. Hepatitis C
 - 3. Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)
 - 4. Otras enfermedades por Patógenos Transmitidos por la Sangre
- C. Otros Trastornos Comunes
 - 1. Tuberculosis (TB)
 - 2. Piojos
 - 3. Sarna
- D. Política y Pautas
 - 1. Estándares de Patógenos Transmitidos por la Sangre
 - 2. Precauciones Universales
- E. Destrezas
 - 1. Lavarse las Manos
 - 2. Guantes y Otro Equipo Personal de Protección
 - 3. Manejo y Eliminación de Desechos Contagiosos
 - 4. Ropa Blanca
 - 5. Limpiando el Medioambiente
- F. Recursos

OBJETIVOS

1. Explique cómo se pegan las enfermedades contagiosas y haga una lista de los medios preventivos comunes.
2. Identifique y describa las enfermedades comunes transmitidas por la sangre.
3. Identifique otros trastornos y enfermedades contagiosas.
4. Explique la función de vacunas para los trabajadores de cuidado directo.
5. Identifique los componentes de los patógenos estándares transmitidos por la sangre.
6. Explique el propósito de medidas de control de la infección y escriba las técnicas de control de infección.

DESTREZAS

1. Lavarse las manos
2. Ponerse guantes /como quitarse los guantes /eliminación de los guantes

TÉRMINOS CLAVE

Confiabilidad	Precaución universal
Enfermedad contagiosa	Punzocortantes
Equipo personal protector (EPP)	Sarna
Hepatitis B y C	Síntomas
Patógeno	Transmisión
Patógenos comunes transmitidos por la sangre	Tuberculosis (TB)
Piojos	VIH
Precauciones estándares	

A. LA PROPAGACION DE ENFERMEDADES Y PREVENCIÓN

El prevenir la propagación de la enfermedad depende de cómo se contagia y la fuente de la infección. Los microbios, conocidos también como microorganismos, son partículas minúsculas vivas. Se pueden encontrar en todas partes: en el aire, en el suelo, en nuestros cuerpos. *Patógenos* – los microbios que causan enfermedades – seguido viven en un medioambiente específico. Algunas enfermedades se contagian al tocar objetos que ha tocado una persona que está infectada. Otras enfermedades se contagian cuando uno tiene contacto con los líquidos del cuerpo de una persona infectada, por ejemplo, la sangre o la saliva.



Fuentes de infección

- Aire
- Utensilios de cocina para comer o beber
- Vendajes
- Comida
- Equipo de higiene personal
- Insectos
- Agua
- Contacto directo
- Animales

Personas sanas, con sistemas inmunológicos sanos se mantienen sanos porque su sistema inmunológico combate los microbios. Hay cosas sencillas que puede uno hacer diariamente para ayudar al cuerpo a combatir enfermedades. Usted puede reducir la propagación de microorganismos contagiosos con:

- Lavarse las manos después de orinar, evacuar, o después de cambiarse el tampón, la toalla sanitaria o las toallitas higiénicas.
- Lavarse las manos después del contacto con cualquier líquido o sustancia del cuerpo, ya sea el propio o el de otra persona.
- Lavarse las manos antes de tocar, preparar alimentos o comerlos.
- Lavando las frutas o los vegetales crudos antes de servirlos o comérselos.
- Cubrirse la nariz y boca al toser, destornudar o al sonarse la nariz.
- Bañándose, lavándose el cabello, cepillándose los dientes regularmente.
- Lavando los utensilios de cocinar o comer con jabón y agua después de usarlos.
- Los microbios se multiplican con rapidez en un medioambiente tibio, oscuro y húmedo, por lo tanto, mantenga estas partes del cuerpo de la persona (por ejemplo los pliegues en la ingle) y en las áreas habitadas (esquinas de la regadera) limpias.

Factores de Riesgo

La gente corre más riesgo de contagiar infecciones si:

- Tienen un sistema inmunológico débil tal como los muy jóvenes o las personas mayores. Los niños pequeños aun no han desarrollado un sistema inmunológico fuerte. El sistema inmunológico se vuelve menos eficiente al llegar a edad mayor. Es por eso que los niños pequeños (6 meses a 2 años) y personas mayores deben de vacunarse contra la gripe anualmente.

- Están tomando medicamentos para suprimir el sistema inmunológico (por ejemplo, pacientes de trasplantes de órganos).
- Están tomando prednisona o medicinas similares.
- Tienen VIH /SIDA.
- No están comiendo alimentos sanos, no duermen bastante y están bajo demasiado estrés.

B. PATOGENOS COMUNES TRANSMITIDOS POR LA SANGRE

Los patógenos transmitidos por la sangre son microorganismos que causan enfermedades y se encuentran presentes en la sangre humana u otras materias contagiosas (OPIM por sus siglas en inglés). Estos patógenos incluyen, pero no se limitan al virus hepatitis B (HBV), el virus hepatitis C (HCV) y el virus de inmunodeficiencia humana (VIH). Según los centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), el hepatitis C es la infección crónica más común transmitida por la sangre en los Estados Unidos. Algunos síntomas son parecidos en estas enfermedades, pero no todos.

Síntomas de Hepatitis B y C	Síntomas de VIH
Parecidos a la gripe	Parecidos a la gripe
Fiebre	Fiebre
Falta de Energía	Pérdida de peso
Orín Oscuro	Sarpullido
Piel y esclerótica amarillenta	Diarrea
Incomodidad abdominal	Sudores nocturnos
	Nódulos linfáticos inflamados

Note: Hepatitis B: 30% de los casos no tienen señas ni síntomas.

Hepatitis C: 80% de los casos no tienen señas ni síntomas.

1. Hepatitis B

El virus Hepatitis B (VHB) es un patógeno transmitido por la sangre potencialmente peligroso que pone la vida en riesgo. El CDC calcula que hay aproximadamente 280,000 VHB infecciones cada año en los Estados Unidos. Aproximadamente 8,700 trabajadores de cuidado de salud se contagian con el hepatitis B, y como 200 morirán como resultado. Además, algunos que se han contagiado con el VHB se volverán portadores, pasando la enfermedad a otros. Los portadores también se enfrentan a un riesgo significativamente superior a posiblemente contraer otras enfermedades fatales del hígado, incluyendo cirrosis del hígado y cáncer primordial del hígado. La infección del VHB se transmite al estar expuesto a sangre u otros líquidos y tejidos del cuerpo ya contagiados. Quien sea que este expuesto a sangre ocupacionalmente, esta a riesgo de contraer alguna infección.

Los empleadores deben de proveer controles de ingeniería; los trabajadores deben de usar prácticas de trabajo y ropa protectora y equipo para evitar ser expuestos a

materias potencialmente contagiosas. Sin embargo, la mejor defensa para el Hepatitis B es vacunarse.

Vacuna

El nuevo estándar de OSHA que cubre los patógenos que se transmiten por la sangre requiere que los empleadores ofrezcan la vacuna de una serie de tres inyecciones sin costo alguno a todos los empleados que estén expuestos a sangre u otras materias potencialmente contagiosas como parte de sus responsabilidades en el trabajo. Esto incluye a trabajadores de cuidados de salud, a aquellos que responden a una emergencia, a personal de primeros auxilios, a oficiales que aplican la ley, y a otros.



La vacuna se debe de ofrecer dentro de los 10 días a partir de haberseles asignado a un trabajo donde se puede “anticipar razonablemente” que estarán expuestos a sangre u otras materias potencialmente contagiosos.

La vacuna de hepatitis B es una vacuna no contagiosa de base de levaduras que se da por medio de tres inyecciones en el brazo. No hay ningún riesgo de contaminación por otros patógenos que se transmiten por la sangre, ni hay peligro de desarrollar VHB por medio de la vacuna. La segunda inyección se debe de dar un mes después de la primera y la tercera seis meses después de la primera dosis. Más de 90 por ciento de los vacunados desarrollaran inmunidad al virus de hepatitis B. Para asegurar inmunidad, es importante que las personas se pongan las tres inyecciones. Por el momento no queda claro que tanto tiempo durará la inmunidad, así es que es posible que se necesiten repetir las vacunas alguna vez en el futuro.

La vacuna no causará ningún daño a los que ya estén inmunes o a los que sean portadores de VHB. Los empleados pueden escoger que les hagan un análisis de sangre para anticuerpos y así determinar si necesitan la vacuna.

Los trabajadores que deciden rechazar la vacuna deben de llenar un formulario de rechazo. Los empleadores deben de mantener estos formularios en los registros para saber el estatus de las vacunas de todos los que son expuestos a sangre. El trabajador puede cambiar de opinión y decidir ser vacunado a cualquier hora después de haber rechazado inicialmente la vacuna.

Adaptado de: “Hepatitis B Vaccination – Protection for You.” Bloodborne Fact Sheet No. 5. U.S. Department of Labor, Occupational Safety and Health Administration (OSHA). www.osha.gov/OshDoc/data/BloodborneFacts/

2. Hepatitis C

El hepatitis C es una enfermedad del hígado, causada por el virus hepatitis C (VHC), encontrado en la sangre de las personas contagiadas con la enfermedad. El hepatitis C puede ser serio para unas personas y no para otras. La mayoría de las personas que contraen hepatitis C portaran el virus el resto de sus vidas. Muchas no se sienten enfermas con la enfermedad, pero la mayoría de estas personas tendrán algún daño en

el hígado. Eventualmente, algunos pacientes desarrollan cirrosis del hígado e insuficiencia del hígado.

No hay vacuna para el hepatitis C. Sin embargo, muchas personas con hepatitis C están a riesgo del hepatitis A y el hepatitis B, y deben de vacunarse para estas enfermedades.

Previendo la propagación del hepatitis C

El hepatitis C se contagia por medio del contacto con la sangre de una persona infectada. El compartir agujas, jeringas y otras herramientas que se usan para administrar drogas intravenosas puede propagar la enfermedad. No comparta navajas, cepillo de los dientes u otro artículo de haceos personales que puedan tener sangre. Raramente, pero también se puede contagiar por medio del sexo sin protección.

El hepatitis C NO se contagia al amamantar, abrazar, besar, por el agua, comida, compartir cubiertos o vasos para beber, contacto casual, destornudar o toser.

Los DCWs deben de cumplir con las barreras de precaución y ser cautelosos al usar agujas o jeringas y otros punzocortantes.

Adaptado de: Hepatitis C Prevention, Department of Health and Human Services, August 2003, <http://www.cdc.gov/hepatitis/HCV/index.htm>.

3. Virus de Inmunodeficiencia (VIH)

Si usted va a cuidar a alguien con la infección VIH, necesita usted entender algunos hechos básicos acerca de VIH y el SIDA. El virus de inmunodeficiencia humana (VIH) causa el síndrome inmunodeficiencia adquirido (SIDA). Las personas que están infectadas con el VIH pueden parecer y sentirse sanos y pueda que por años no se den cuenta que están contagiados. El VIH elimina lentamente partes del sistema inmune del cuerpo. La persona contagiada con VIH se enferma porque el cuerpo no puede combatir las enfermedades.

Las señales de la infección VIH son como cualquiera de las muchas otras enfermedades comunes, tales como inflamación de las glándulas, cansarse fácilmente, pérdida de peso, fiebre, diarrea. Diferentes personas tienen diferentes síntomas.

El VIH se encuentra en la sangre, el semen el liquido vaginal y la leche de pecho de la gente. De la única manera que se puede saber si alguien está infectado con el VIH es por medio de un análisis de sangre. No existe vacuna para evitar la infección de VIH y ninguna cura para el SIDA. Existen tratamientos que pueden permitir que la gente que esta contagiada vivan sanos por más tiempo y evitar enfermedades que seguido achacan a la gente con SIDA. Sigue la investigación.

El VIH hace que una persona infectada lentamente se enferme cada vez más y más. Alguien con SIDA se puede sentir bien en la mañana y enfermo en la tarde. Puede ser como una montaña rusa, lentamente escalando a sentirse bien, y descendiendo vertiginosamente a caer en otra enfermedad.

Como se contagia el VIH

VIH se contagia comúnmente por:

- Tener sexo anal, vaginal, u oral con una persona infectada con el VIH.
- Compartiendo agujas o jeringas (“fierros”) con alguien que está infectado con VIH.
- Madres a sus bebés antes de nacer, durante el parto o amamantándolos.

Al inicio de la epidemia del SIDA algunas personas se contagiaron por medio de transfusiones de sangre, productos de sangre (tales como los factores de coagulación que se les da a la gente con hemofilia), o trasplantes de órganos o tejidos. Esto ha sido muy raro en los Estados Unidos desde el 1985, cuando se dio licencia para una prueba para el VIH. Desde entonces, a todos los donantes de sangre y donantes de órganos o tejidos se les hace una prueba para el VIH.

Como NO propagar el VIH

No se contagia usted con VIH por medio del viento, alimentos, agua, insectos, animales, trastes, cuchillos, tenedores, cucharas, el asiento del inodoro (taza del escusado) ni ninguna otra cosa que no tenga que ver con sangre, semen, líquido vaginal o leche de pecho. No le da el VIH por medio del excremento, liquido nasal, saliva, sudor, lagrimas, orín, o vomito, al menos que estos estén revueltos con sangre. Usted puede ayudarle a la gente con VIH a comer, vestirse, y hasta a bañarse sin contagiarse usted mismo.

Adapted from “What You need to Know About HIV and AIDS.” Centers for Disease Control and Prevention, Division of HIV/AIDS Prevention,
<http://www.cdc.gov/hiv/resources/brochures/careathome/care3.htm>

4. Otras Enfermedades causada por Patógenos Trasmitidos por la Sangre

Hay otras enfermedades causadas por patógenos transmitidos por la sangre tales como la malaria, sífilis y ébola, pero todos estos son mucho menos comunes que el hepatitis B y C o el VIH.

¿Sabía usted?

- | | | |
|---|--------|-------|
| 1. Algunas enfermedades se pueden propagar por el viento | Cierto | Falso |
| 2. Los niños y los adultos mayores corren más riesgo a contagiarse | Cierto | Falso |
| 3. Usted puede contagiarse de hepatitis B con la sangre de otra persona | Cierto | Falso |
| 4. Usted se puede vacunar para protegerse contra la hepatitis B..... | Cierto | Falso |
| 5. Usted puede contagiarse del VIH/SIDA con el sudor de otra persona | Cierto | Falso |

C. OTROS TRASTORNOS COMUNES

Hay muchas más enfermedades las cuales no son causadas por patógenos transmitidos por la sangre. Estas enfermedades se pueden propagar por el aire, tal vez cuando alguien estornuda. Otros patógenos viven en la piel u otras superficies. Algunos trastornos los causan parásitos, tales como los piojos.

1. Tuberculosis (TB)

Tuberculosis (TB) sigue siendo un problema. En el mundo ocurren ocho millones de casos cada año. Ha terminado el descenso de 30 años de casos de TB en los Estados Unidos. El número de casos reportados cada año en los Estados Unidos ha permanecido arriba de los 22,000 desde el 1985. Millones de gentes tienen la infección de TB y no tienen ningún síntoma de la enfermedad, pero pueden transmitir esta enfermedad a otros. Se estima que de 10 – 15 millones de personas en los Estados Unidos están infectadas con la bacteria de TB. Por eso se necesita el análisis para TB, especialmente para los que trabajan en un medioambiente de cuidados de salud.

Quien sea puede contraer TB, pero los de alto riesgo incluyen:

- La gente que vive en viviendas deficientes o los que no tienen techo.
- Inmigrantes de lugares donde es común el TB.
- Residentes de locales de vivienda supervisada y casas de acogida (especialmente casas de enfermería).
- Prisioneros.
- Gente que tiene enfermedades inmunosupresoras, tales como el VIH/SIDA o aquellas que han tenido un trasplante reciente de órganos.
- Los que abusan de drogas por vía intravenosa.

Trabajadores de cuidado de salud

El TB es transmitido por medio de las vías respiratorias. Esto quiere decir que los patógenos están en el aire y se pueden inhalar. Es necesario estar expuesto prolongada y repetidamente a TB para contagiarse. La enfermedad no se propaga con compartir las pertenencias o tentar las cosas que ha tentado una persona enferma.

Los síntomas de la enfermedad incluyen:

- Tos
- Pérdida de peso
- Fatiga
- Sudores nocturnos
- Debilidad
- Sangre en el esputo
- Fiebre

Los análisis para la enfermedad son una prueba en la piel. Si el resultado de la prueba en la piel es positivo, quiere decir que ha sido expuesto a la bacteria de TB. **ESTO NO QUIERE DECIR QUE USTED TENGA UN CASO ACTIVO DE TB. Usted necesitaría buscar consejo médico para ver si usted tiene TB activo. Ya que a usted le salga positiva la prueba, necesita que le tomen una radiografía del pecho para analizar la presencia de TB aunque usted este sano.** Se toma una radiografía del pecho y posiblemente un análisis del esputo para determinar si está presente la enfermedad de TB y cual tipo de

tratamiento es el indicado. En algunas partes se reportan los casos de TB activo al departamento de salubridad del condado.

2. Piojos

Piojos son unos insectos diminutivos (piojo en singular) que viven en humanos y sobreviven alimentándose de sangre. Cuando una gran cantidad de piojos viven y se reproducen en una persona, se le llama infestación. Tres tipos diferentes de piojos son los que infestan a los humanos; piojos en la cabeza, piojos púbicos (ladillas) y piojos en el cuerpo. Estas plagas se contagian fácilmente de persona a persona con contacto cercano del cuerpo o al compartir la ropa o artículos personales (tales como sombreros o cepillos del cabello). Los piojos no pueden brincar ni volar.

Síntomas

El síntoma más común de la infestación de piojos, llamado *pediculosis*, es la comezón del área afectada. Los síntomas varían dependiendo de cual tipo de piojo está presente.

Diagnos y tratamiento

Un examen minucioso visual para buscar los piojos vivos o sus huevos, llamados *liendres*, en el cabello es usualmente lo que se necesita para diagnosticar una infestación de piojos del cuero cabelludo. Un profesional de salud puede confirmar la diagnosis con un examen microscópico. El piojo púbico o el del cuerpo también se pueden diagnosticar con un examen visual al área afectada o la ropa de la persona. Peine el cabello de la persona con un peine de dientes finos y color oscuro. Las liendres son como granos de arroz pero muy pequeños.

Para acabar con una infestación, se deben de destruir los piojos y las liendres. El tratamiento más común para matar los piojos y los huevos es una crema, loción o champú, con receta o sin receta, para matar los piojos y sus huevos. A veces se necesitan dos tratamientos para destruir todos los huevos (las liendres). Cuando no bastan dos o más tratamientos tópicos para despojarse de los piojos, se puede tomar una pastilla recetada llamada ivermectin.



Llame a su supervisor para que le dirija en el proceso si usted sospecha que hay infestación.

3. Sarna

La sarna son acaras diminutivas de ocho patitas que son difíciles de mirar sin una lupa. Escarban metiéndose por debajo de la piel y causan tanta comezón que es difícil para la persona conciliar el sueño por las noches. Al principio el sarpullido de sarna aparece como ronchas coloradas, pequeñas (parecen urticaria), piquetes pequeños o granitos. Después las ronchas se vuelven costra o escamosas. La sarna usualmente comienza entre los dedos, en los codos o las muñecas, las nalgas o la cintura. A veces la persona tiene marcas largas y coloradas por donde las acaras han caminado bajo la piel y la persona se ha estado rascando.

Las personas que están en medioambientes de grupos tales como las casas de enfermería son más propicias a contagiarse de sarna.

Diagnosis y tratamiento

Un dermatólogo usualmente puede determinar si una persona tiene sarna nomas con verle la piel. Si no, él o ella pueden hacer una prueba sencilla de diagnostico.

- Es fácil de tratar sarna con cremas o lociones especiales.
- Lave toda la ropa, las sabanas y las toallas de la persona en agua caliente. Seque completamente la ropa y las ropas blancas en un secador.
- Aspire toda la casa y elimine las bolsas de la aspiradora.
- ***De tratamiento para el sarna a todos los miembros de la familia a la misma vez, tengan o no comezón. Esto evita que se propague la sarna.***

D. POLÍTICAS Y PAUTAS

Trabajadores de trabajo directo, como todos los profesionales de cuidado de salud, deben de tomar precaución para ayudar a evitar la propagación de enfermedades e infestaciones. Hay políticas y pautas que describen las acciones de requisito o recomendadas. A la Administración de la Seguridad y Salud Ocupacionales (OSHA) le preocupa el contagio de todo patógeno transmitido por la sangre, y han desarrollado pautas para prevenir específicamente o minimizar el que el empleado esté expuesto a hepatitis B (VHB) y al VIH. Las regulaciones de OSHA exigen la implementación de *precauciones universales* y el *estándar de patógenos transmitidos por la sangre*.



1. Estándar del Patógeno Transmitido por la Sangre

El 6 de diciembre del 1991, OSHA presentó sus pautas finales de la exposición ocupacional a patógenos transmitidos por la sangre (29 CFR 1910.1030). Se titula el *Estándar de Patógenos Transmitidos por la Sangre* y explica lo que tienen que hacer las agencias para prevenir la propagación de la infección. El estándar cubre estos temas:

- Plan del control de la exposición
- Capacitación
- Mantener registros de la capacitación
- Etiquetas
- Implementación de maneras de monitorear el cumplimiento con las pautas (ag. precauciones universales)
- Vacunas de VHB
- Seguimiento después de la exposición
- Equipo de Protección Personal (EPP)

Su agencia le dará más información acerca del Estándar de Patógenos Transmitidos por la Sangre si lo necesita para el trabajo que usted va a desempeñar.

2. Precauciones Universales

Precauciones Universales, a veces llamado *precauciones estándar*, son procesos de control de infección. Como DCW, usted usa estas precauciones cada día:

- Se lava las manos apropiadamente.
- Mantiene limpio el medio ambiente del trabajo.
- Usa EPP, tal como guantes.

Las precauciones universales son diseñadas para evitar que los trabajadores de cuidado de salud transfieran las infecciones a los pacientes, y para evitar contagiarse ellos mismos. Los agentes que causan enfermedades pueden estar presentes en las sustancias del cuerpo, aun cuando una persona no se ve o no se comporta como enferma. Por lo tanto, las precauciones universales se deben de usar siempre que usted tiene contacto con los líquidos del cuerpo de otra persona.

- El propósito de precauciones universales es el de evitar o disminuir la exposición a patógenos transmitidos por la sangre. Para estar seguros, precauciones universales aplican a cualquier líquido emitido del cuerpo.
- Aproxímese a todos los clientes como si estuvieran contagiosos del VIH o VHB.
- Precauciones universales aplican a tejidos, sangre y otros líquidos que contengan sangre visiblemente.
- La sangre es la fuente más importante de VIH, VHB y otros patógenos transmitidos por la sangre en el lugar de trabajo.
- Planee por adelantado cuando usted está trabajando con un cliente y use el equipo apropiado de protección personal (EPP), tal como guantes.
- Sepa las limitaciones de la PPE que está usted usando, cuando puede y cuando no puede protegerlo el equipo.
- Al destapar una aguja, no la vuelva a tapar. No quiebre o manipule las agujas de ninguna manera.
- Ponga los punzocortantes contaminados en un recipiente resistente a pinchaduras.
- Lávese las manos inmediatamente después de contaminación y después de quitarse los guantes.

E. DESTREZAS

Lavarse las manos es una de las técnicas más fáciles y una de las maneras más efectivas para evitar el contagio de la infección cuando se usan las técnicas apropiadas y en los momentos apropiados al trabajar con clientes. Es imperativo que se demuestren todos los pasos de las técnicas apropiadas para lavarse las manos.

Lávese las manos:

- Inmediatamente al llegar y antes de salir de la casa del cliente.
- Inmediatamente si ha sido contaminado por sangre u otro líquido del cuerpo.
- Antes o después del contacto con un cliente nuevo.
- Antes y después del uso de guantes.
- Después de manejar la ropa blanca o deshecho.
- Antes y después de estar en contacto con otras lesiones.
- Después de usar el inodoro.



Procedimiento: Lavarse las Manos

1. Junte las cosas que necesita para lavarse las manos.
2. Quítese todas las joyas de las manos, los dedos y las muñecas – *se recomienda*.
3. Abra el agua y ajuste la temperatura. El agua tiene que estar tibia pero no caliente.
4. Mójese las manos en el chorro de agua con las puntas de los dedos apuntando hacia abajo.
5. Unte jabón en las manos (es mejor el jabón líquido en bomba).
6. Con la punta de los dedos hacia abajo, enjabone bien las manos. Friegue bien las manos con movimiento circular para generar fricción. Lávese con cuidado entre los dedos, las palmas, la superficie de las manos y debajo/alrededor de cualquier joya.
7. Friegue las uñas contra la palma de la mano opuesta para que entre jabón bajo las uñas.
8. Recuerde: Necesita lavarse las manos lo mínimo durante 20 segundos. (Cante “Happy Birthday” dos veces o “Twinkle-Twinkle Little Star”, a usted mismo como medidor de tiempo).
9. También lávese para arriba de la muñeca una distancia del tamaño de la mano.
10. Con las puntas de los dedos hacia abajo, enjuague quitando el jabón completamente.
11. Séquese las manos con una toalla de papel limpia.
12. Use la toalla de papel para cerrar la llave del agua y abrir la puerta del baño, si es necesario.
13. Tire la toalla de papel en el bote de la basura.

Sugerencias Prácticas

- Use jabón – el cual rompe la tensión de la superficie del agua, logrando que el agua funcione mejor.
- Fricción (el sobar las manos una con la otra), suelta la bacteria y la tierra. Recuerde que es la fricción la que elimina y suelta la bacteria y la tierra, no el jabón o la temperatura del agua.
- Use bastante agua para eliminar con la lavada los contaminantes; tierra, bacteria y jabón.
- No use químicos como el cloro o alcohol para lavarse las manos. Pueden dañarle la piel.
- No use brocha para uñas ni algún tipo de brocha. Esto puede dañarle la piel y tras-contaminar.

¡No olvide!

- Para que la descontaminación sea efectiva, usted debe de lavarse las manos por lo menos durante 20 segundos.
- Mantenga los dedos apuntando al fondo del lavamanos. No permita que el agua corra hacia arriba del brazo, y gotee por los codos.
- No olvide lavarse las muñecas.
- O se quita las joyas o lave por debajo de ellas. Las bacterias se esconden debajo de los anillos y las pulseras.
- No toque las llaves, el lavamanos, las superficies o la chapa de la puerta con las manos después de lavárselas. Esto volverá a contaminar sus manos ya limpias.



**Recuerde: una piel intacta es su mejor defensa
contra la bacteria. ¡Trate bien sus manos!**

¿Se está lavando usted correctamente las manos?

1. Coleccione las cosas que necesita para lavarse las manos.

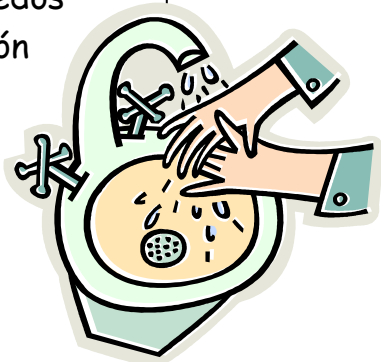


2. Use una toalla limpia de papel para abrir el agua y ajustar la temperatura. Mójese las manos con las puntas de los dedos apuntando hacia abajo.



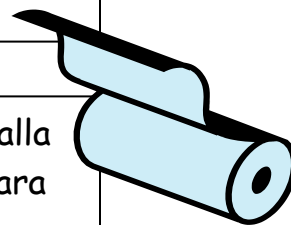
3. Unte el jabón - es mejor jabón liquido, en bomba.

4. Enjabone hasta espumar con las puntas de los dedos apuntando hacia abajo. Talle las manos en fricción circular una contra la otra. Lave con cuidado entre los dedos, las palmas y la superficie de las manos, talle las uñas contra la palma de la otra mano para forzar el jabón debajo de las uñas. Siga lavándolas por 20 segundos (cante "Happy Birthday" 2 veces).



5. Enjuague todo el jabón con la punta de los dedos de la mano apuntando hacia abajo.

6. Séquese las manos con una toalla de manos o toalla de papel limpia. Use una toalla de papel limpia para cerrar la llave del agua.



2. Guantes y Otro Equipo Protector Personal (EPP)

Equipo de práctica personal (EPP), tal como los guantes desechables, le permiten a usted crear una barrera entre usted y las bacterias. Al usar usted guantes desechables, usted evita que se propaguen las enfermedades contagiosas como el resfriado común, la gripe, (MRSA por sus siglas en inglés) o VIH, entre muchos más. El usar guantes no solo es para su protección, pero también para la protección de los demás.

Se deben de usar los guantes desechables cuando:

- Tienta sangre o líquidos del cuerpo.
- Tiene usted o la persona a la que cuida una cortada, llagas o grietas en la piel.
- Es posible que haya contacto con excremento, orín, vomito o el supurar de una herida.
- Maneja ropa sucia o la ropa blanca.
- Limpia los baños.



Procedimiento: Póngase los guantes

1. Lave y seque las manos siguiendo el proceso apropiado.
2. Saque un par de guantes de la caja de guantes.
3. Tenga cuidado al ponerse los guantes. Si se rompe o se agujera uno de los guantes, tírelo y comience a ponerse uno nuevo.
4. Entrelace los dedos para desarrugarlos, sacar el aire y lograr que queden cómodos.
5. Tal vez usted considere el empalmarse guantes si sus uñas son largas y corre el riesgo de agujerarlos o si los guantes se ensuciaran demasiado. El empalmarlos simplemente es usar dos pares de guantes a la vez.



Procedimiento: Quitándose y Eliminación de los Guantes

1. Pellizque por afuera el guante de hule con el dedo gordo y el índice, junto del puño para separarlo de la muñeca.
2. Usando el dedo anular y el cordial, sepárelo de la muñeca al mismo tiempo que lo jala para quitárselo, sacándolo de la mano volteándolo al revés. Haga una bolita apretada con el guante en la mano donde aun tiene puesto un guante.
3. Ahora con la mano que no tiene guante meta el dedo índice y el dedo cordial debajo del puño del guante de la otra mano, jalando y sacándolo, volteándolo al revés a la misma vez. Ahora el guante que se quitó primero, el de la otra mano, debe de quedar adentro del guante de la última mano.
4. Siga la política de la agencia para eliminar los guantes.
5. Lávese las manos siguiendo el proceso apropiado.

Sugerencias Prácticas

- Los guantes desechables NUNCA se deben de lavar o volver a usar.
- Siempre reemplácelos si se rompen, se agujeran o se contaminan.
- Siempre lávese las manos *antes y después*.
- Sepa la política de su agencia en cuanto a deshacerse de los guantes. La política puede ser diferente de una agencia a otra.
- Use guantes que le quedan a la medida. Si son del tamaño equivocado, se pueden romper o se le pueden caer.

¡No olvide!

- La contaminación puede suceder cuando:
 - Tienta las partes que no estén limpias (la muñeca, u otras superficies).
 - Pone los guantes en superficies contaminadas o en sus bolsas.
- Se quita los guantes.
- Usted se debe de lavar las manos cuando se quita los guantes.
- Las uñas pueden agujerar los guantes.

Reglas generales: Toque lo de afuera del guante solo con un guante.

3. Manejando y Eliminando el Deshecho Infectado

Eliminación de los punzocortantes médicos en casa

En casa de una persona, puede que usted vea jeringas, agujas o lancetas. Estas las usan personas con cierto trastorno medico. A estos objetos se les llama *punzocortantes* y se necesitan tirar apropiadamente.

- No tiente los punzocortantes (la jeringa, por ejemplo) con las manos descubiertas. Use guantes, y si es posible use una herramienta para levantarlos.
- Los punzocortantes necesitan tirarse apropiadamente para que nadie se lastime o se infecte. Esto incluye a los DCWs y a los que levantan la basura.
- Pregunte a su supervisor si usted es responsable de tirar los punzocortantes. Si así es, siga estas pautas para Arizona:
 - Use un recipiente medico para punzocortantes (de la farmacia o de un proveedor de cuidado de salud) o un recipiente de plástico grueso o de metal. No use un recipiente trasparente o de vidrio. Debe de ser un recipiente que no se pueda agujerar y que tenga una tapadera que quede bien ajustada. Se pueden usar recipientes de casa tales como las botellas de detergente, si se observan las siguientes precauciones:

Capítulo 7 – Control de Infección

- Anote por fuera del recipiente “No Reciclable” con un bolígrafo de tinta que no se pueda borrar. Esto es para estar seguro de que el recipiente no se va a revolver por equivoco con las materias reciclables.
- Llene el recipiente de los punzocortantes médicos aproximadamente a $\frac{3}{4}$ de lleno. No lo llene de más el recipiente.
- Manténgalo fuera del alcance de los niños o mascotas.
- Cuando se llene, póngale la tapadera y péguela con una cinta altamente resistente para asegurar la tapadera al recipiente (cinta para la electricidad o cinta adhesiva ploma) Entonces se tira con la basura regular.
- Siempre lave las manos después de manejar o tocar los punzocortantes médicos.

Recurso: Arizona Department of Environmental Quality,
<http://www.azdeq.gov/environ/waste/solid/ic.html#sharps>

Manejando desechos que no sean punzocortantes

- Desechos del cuerpo, tal como el orín, necesitan botarse por el inodoro.
- Toallas sucias, de incontinencia o guantes desechables necesitan echarse a una bolsa de hule, se amarra y se lleva de inmediato a la basura para que no apesten o críen bacteria en la casa.
- El agua del trapeador se necesita echar por el inodoro o tirar afuera – **nunca la tire en el lavaplatos de la cocina.**



La Jeringa no Va con la Toalla de Papel

“¡Ay!” es lo que escuché desde la recámara de Mary, quien era mi cliente. Estaba visitándola su nieta y fue a levantar una toalla de papel arrugada y se pico con una jeringa que estaba enredada en la toalla de papel. Yo le dije a la nieta que necesitaba llamar a su médico o ir al centro médico y decirles que había sucedido. Después yo llame a mi supervisor y le dije lo que había pasado.

Ahora era mi oportunidad para compartir con Mary y su familia lo importante que era deshacerse de las jeringas y los punzocortantes en el recipiente adecuado. Encontré una botella de detergente de plástico grueso y la puse enseguida de la cama de Mary. Le dije a Mary que siempre debía de tirar su jeringa en esta botella. Después le expliqué el porqué esto era tan importante. Hable sobre el hepatitis C. Ellos sabían del hepatitis C, pero se sorprendieron cuando les dije que el hepatitis C sigue vivo en la sangre seca por dos semanas, y que antes del 1989/1990, no analizaban la sangre contra el hepatitis C. El banco de sangre la analizaba para el SIDA, pero no para el hepatitis C. Si una persona recibía una transfusión de sangre por una cirugía, un accidente, etc., en ese entonces podían haber recibido sangre contagiada con hepatitis C. Les dije que la persona con hepatitis C puede tenerlo por años y años sin saber que lo tiene. Afortunadamente Mary y su familia me tomaron en serio y hasta me agradecieron por compartir la información.

Continué brindándole cuidados a Mary y nunca ha habido otro incidente. La familia de Mary hasta fue a la farmacia y compraron un recipiente que era específicamente usado para jeringas/ punzocortantes. Al estar lleno, llevan el recipiente de regreso a la farmacia para que ellos se deshagan de él y les dan un recipiente nuevo sin costo alguno. Me encanta trabajar con Mary y su familia. Siento que todos estamos en el mismo equipo para seguridad de todos nosotros.

Emily, trabajadora de cuidado por 14 años



4. Sabanas

Si las heces o el vomito está presente en la ropa para lavar póngase guantes. Ponga las sabanas o la ropa en una bolsa de plástico – no los ponga en el piso – y llévelos al inodoro. Enjuague en el inodoro los pedazos sólidos grandes y ponga la ropa de nuevo en la bolsa de plástico. Lave las sabanas y la ropa inmediatamente, separadas de la demás ropa que hay que lavar en la casa. Agregue cloro si se pueden lavar con cloro. Si no, solo séquelas totalmente en el secador. El calor del secador matará la bacteria. La bacteria también se elimina si tiende la ropa afuera en el tendedero.



SARM-Staphylococcus Áureas Resistente a la Meticilina

(MRSA por sus siglas en ingles) - Methicillin-Resistant Staphylococcus Aureus

He sido trabajadora de cuidados por muchos años. Soy la trabajadora de cuidados que frecuentemente va a los clientes con los que otros se niegan a ir. Una vez estaba cuidando a un cliente quien tenía un sarpullido por incontinencia que empeoraba. Yo le dije a mi cliente que ella necesitaba ir a su médico para que le examinara de nuevo el sarpullido. Yo sospechaba SARM. Su médico tomó un cultivo del sarpullido. La prueba resultó que sí tenía SARM. Yo estaba al tanto de SARM y la importancia de ir más allá de las Precauciones Universales. Me puse guantes dobles. Use una solución de cloro y lave todo el equipo, las chapas de las puertas, las cómodas y los apagadores de la luz en la pared. Esto lo hacía diariamente. Yo tenía un raspón en el brazo y me lo cubrí con un curita estando segura que tenía adhesivo en los cuatro lados. Me cambie la ropa antes de ir a ver a mi siguiente cliente y me rocié los zapatos con Lysol. Mantuve a ambos, a mi misma y a mi otro cliente, fuera de peligro. Mi cliente comenzó a mejorar al comenzar sus antibióticos. Es tan importante que los trabajadores de cuidado sean observantes con los cambios de un sarpullido y luego darles seguimiento con las personas apropiadas.

Anita Frasier, Trabajadora de Cuidados



5. Limpiando el Medioambiente

Solución de Limpieza y Desinfectante Universal – cloro diluido 1:10

Una parte de cloro a 10 partes de agua (1:10) quiere decir que cualquier cosa que use para medir (1/3 de taza, 1 taza, 1 cucharada), usted mezcla una medida de cloro a 10 de agua. Por ejemplo, eche usted ¼ de taza de cloro y diez ¼ de taza (2 tazas y media) en un atomizador y en el recipiente anote su contenido.

Tiempo de contacto (el tiempo necesario para que funcione el cloro) es el tiempo que tarda para secarse la superficie al aire libre después de haberla roseado con la solución de cloro. Cloro puede funcionar como bactericida en una solución más fuerte o como desinfectante en una solución más débil. Sin embargo, recuerde que la piel frágil puede ser muy sensitiva a la solución de cloro con agua. Si la solución le cae en la piel al cliente, enjuáguele con agua.

La solución de cloro tiene que ponerse en una botella con atomizador, ponerle el nombre en la botella y hacer una solución nueva cada 24 horas.

Aviso: El Capítulo 10, Mantenimiento del Medioambiente en Casa tiene más información acerca de limpieza de casa. El Capítulo 8, Nutrición y Preparación de Alimentos abarca la seguridad de los alimentos.

¿Sabía usted?

- | | | |
|---|--------|-------|
| 1. El lavarse las manos ayuda a reducir el riesgo de contagio..... | Cierto | Falso |
| 2. Se requiere usar guantes solo cuando la persona está enferma | Cierto | Falso |
| 3. Debe de lavarse las manos por lo menos durante 10 segundos | Cierto | Falso |
| 4. Nunca es seguro el tentar la sangre de otra persona..... | Cierto | Falso |
| 5. Para estar libre de infección, use cloro en las manos | Cierto | Falso |

F. RECURSOS

- Para más información en enfermedades, visite el Centro de Control y Prevención de Enfermedades, <http://www.cdc.gov/DiseasesConditions/>
- Instrucciones fáciles de leer en Hepatitis A, B y C. También en Español. Instituto Nacional de Salud, <http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/ez.asp>