

No dejemos de cuidar nuestras manos



Dermatitis de contacto

Las manos del personal sanitario están expuestas a numerosas agresiones. Recuerda que son nuestras más importantes herramientas de trabajo: ¡Cuídalas!



Dermatitis por alergia a látex



Unidad de Medicina Preventiva del HGCR



Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del HGCR

Campaña de Mejora de la Higiene de Manos en el personal sanitario del HGCR.

Puedes estar seguro: Nuestras manos están en buenas manos

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Tfno: 79731-34
Unidad de Medicina Preventiva Tfno: 78885-86-06
Correo: alguien@example.com



Nuestro agradecimiento a la OMS, por permitir la adaptación del programa "my 5 moments for Hand Hygiene"



Campaña de Mejora de la Higiene de Manos en el personal sanitario del HGCR.



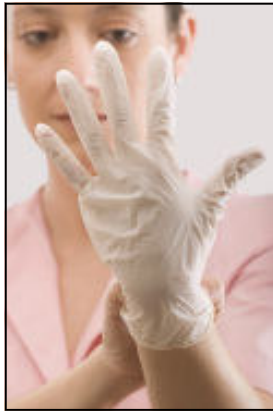
CUIDADO DE LAS MANOS



Higiene y manos sanas no son incompatibles.

Lee este tríptico y aprende cómo.

Nuestro trabajo es duro con la piel de nuestras manos



Este trabajo nuestro por sí mismo ya es exigente con nuestras manos: usamos sustancias químicas, guantes que impiden a nuestra piel transpirar, manipulamos fluidos orgánicos, hacemos con ellas esfuerzos al incorporar pacientes, acarrear material etc,etc.

Pero hay más. Nuestras manos **deben** estar en buenas condiciones higiénicas. Se calcula que **alrededor de la mitad de las infecciones nosocomiales podrían prevenirse** simplemente con una higiene de manos por parte del personal sanitario. Pero los jabones y alcoholes resecan nuestra piel...

La higiene no debe significar daño

Es cierto que los jabones y las soluciones hidroalcohólicas **pueden** dañar nuestra piel, **pero eso no es inevitable**. Lo que esto significa realmente es



que **tenemos que preocuparnos más por la salud de nuestras manos** que la población general. Sin embargo, no estamos solos. Hay muchas profesiones que deben poner más atención en el cuidado de su piel... ¿Quién no conoce a los pescadores noruegos?

¿Qué debemos hacer para prevenir?

Procuremos usar **las soluciones hidroalcohólicas** siempre que sea posible. Aunque no solemos valorar esto, **son menos lesivas que los jabones tradicionales**.

Debemos **usar cremas hidratantes** para recuperar los ácidos grasos que arrastramos con el jabón o disolvemos con el alcohol, pero atención: **sólo después de terminar la labor con los pacientes**: las cremas podrían actuar como “adhesivo” para las bacterias y favorecer que nuestras manos quedaran colonizadas.

Debemos **desinfectar y cubrir las pequeñas lesiones** que nos causemos en el trabajo, de lo contrario se infectarán.

Debemos **hidratar nuestras manos también desde dentro**: beber mucho agua y comer alimentos ricos en ácidos grasos ayudará a reconstruir la piel desde su base... y esta dieta además nos aportará grandes beneficios a nuestra salud en general.



¿Y si a pesar de todo aparecen lesiones?

Entonces acudiremos al **Servicio de Prevención de Riesgos Laborales**. Junto a Medicina Preventiva y Dermatología y en el seno del Programa de Mejora de la Higiene de Manos del HGCR, han desarrollado un **Protocolo de Actuación para Minimizar los Problemas Dermatológicos del Personal Sanitario del HGCR**. Según este Protocolo, se valorará el alcance de las lesiones y las posibles soluciones de manera personalizada.

**Puedes estar seguro:
Nuestras manos están
en buenas manos**

Campana de Mejora de la Higiene de Manos en el personal sanitario del HGCR.