

Guía para promover el lavado de manos en restauración colectiva

Documento elaborado por el Grupo de Especialización en Restauración Colectiva de la Academia Española de Nutrición y Dietética

Autores principales

Izaskun Gaubeka y Laura Soler

Revisores

José Ignacio Gil de Sola Díaz

Amanda Roth Pérez

Bárbara Pérez Morlans

Laura Reviejo

Berta Magaña Soler

Pilar Álvarez Ruiz

Mayo de 2019

Pág. 2. Introducción. **Pág. 3.** Objetivos de la guía. **Pág. 4.** Procedimiento del lavado de manos. **Pág. 5.** Cuándo, dónde y cómo lavarse las manos, **Pág. 6.** Uso de guantes, **Pág. 6.** Recomendaciones sobre el uso de la guía, **Pág. 7.** Promoción del lavado de manos, **Pág. 7.** Formación continuada y suficiente en higiene alimentaria, **Pág. 8.** Vigilancia.



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



PÁG. 2

Guía para promover el lavado de manos en restauración colectiva

Documento elaborado por el Grupo de Especialización en Restauración Colectiva de la Academia Española de Nutrición y Dietética

La OMS considera la higiene de las manos como la **piedra angular** para evitar la diseminación de agentes patógenos en el medio hospitalario

Introducción

Las enfermedades transmitidas por los alimentos constituyen un problema de salud pública mundial. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define estos procesos como enfermedades que, de acuerdo con los conocimientos actuales, pueden ser atribuidas a un alimento específico, a una sustancia que se ha incorporado al alimento o a su contaminación a través de los recipientes o bien durante su preparación o distribución. De acuerdo con esta definición, se incluyen las enfermedades de origen microbiano y tóxicos de cualquier naturaleza.

La higiene de manos en restauración colectiva es la primera medida de prevención para evitar la contaminación de los alimentos que puedan transmitir enfermedades, consiguiendo así la inocuidad de los alimentos.

La figura del manipulador de alimentos, cuya responsabilidad está a veces infravalorada, es clave para garantizar la inocuidad de los alimentos dentro de la cadena alimentaria. Sus hábitos higiénicos de trabajo y el cumplimiento de sus responsabilidades laborales son decisivos para la prevención de la contaminación y la garantía de la inocuidad de los productos alimenticios.

Las personas que cosechan, manipulan, almacenan, transportan, procesan o preparan alimentos son muchas veces responsables de su contaminación. Según la OMS, todo manipulador puede transferir patógenos a cualquier tipo de alimento; pero eso puede evitarse por medio de higiene personal, comportamiento y manipulación adecuadas.

La OMS considera la higiene de las manos como la piedra angular para evitar la diseminación de agentes patógenos en el medio hospitalario, presentando como alternativa al lavado de manos con agua y jabón, los preparados con alcohol. Así mismo, indica que la higiene de las manos no sólo es importante en los hospitales sino que también es un elemento clave para la prevención de las enfermedades,

El sistema de Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control o APPCC, es un proceso preventivo sistemático para garantizar la inocuidad alimentaria, de forma lógica y objetiva. Este sistema facilita a la hostelería aplicar la normativa sobre higiene y seguridad alimentaria (RD 3484/2000 por el que se establecen las normas de higiene para la elaboración, distribución y comercio de comidas preparadas) con el fin de producir alimentos seguros, y el correcto lavado de manos por parte de los manipuladores de alimentos, es clave para conseguirlo.



PÁG. 3

Guía para promover el lavado de manos en restauración colectiva

Documento elaborado por el Grupo de Especialización en Restauración Colectiva de la Academia Española de Nutrición y Dietética

La higiene de manos es la **medida más sencilla y eficaz** para reducir la transmisión de infecciones relacionadas con la manipulación de alimentos

La mejora en el proceso de la higienización de las manos es central para una organización que quiere proteger a los consumidores frente a toxiinfecciones alimentarias, y debe ser una prioridad para los manipuladores de alimentos.

La higiene de manos es la medida más sencilla y eficaz para reducir la transmisión de infecciones relacionadas con la manipulación de alimentos, cuya mayoría se transmiten a través del contacto de las manos entre personas o con objetos contaminados.

Así, el Grupo de Especialización en Restauración Colectiva de la Academia Española de Nutrición y Dietética, presenta este documento con el fin de ayudar a los dietistas-nutricionistas de la restauración colectiva a concienciar a los manipuladores de alimentos de la importancia que un gesto tan fácil como la higiene de manos, tiene para la producción segura de alimentos para colectividades y evitar así, las graves consecuencias que las toxiinfecciones alimentarias pueden ocasionar a la salud pública y a las empresas.

Objetivos de la guía

- **Facilitar a los dietista-nutricionistas** que ejercen en restauración colectiva una herramienta para sensibilizar a la empresas y sus trabajadores de la importancia de la higiene de manos.
- **Promover el lavado de manos** en el sector de la hostelería.
- **Informar al personal de restauración colectiva** sobre el correcto lavado de manos.
- **Informar a la población** de que el lavado de manos es vital no sólo en los centros sanitarios sino también en la restauración colectiva.



PÁG. 4

Guía para promover el lavado de manos en restauración colectiva

Documento elaborado por el Grupo de Especialización en Restauración Colectiva de la Academia Española de Nutrición y Dietética

La mayor parte de las bacterias que pueden causar contaminación en alimentos **se encuentran en las manos**, siendo su principal vehículo de transmisión

Procedimiento del lavado de manos

El manipulador de alimentos es la Persona que, por su actividad laboral, tiene contacto directo con los alimentos y aguas de bebida durante su preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta, suministro y servicio.

Los manipuladores de alimentos deben cumplir las condiciones descritas en Anexo II, capítulos VIII del Reglamento (CE) nº 853/2004 de del Parlamento Europeo y del Consejo, 29 de Abril de 2004, relativo a la higiene de los productos alimenticios. Así mismo, las empresas deben acreditar documentalmente que sus manipuladores han recibido formación relativa a higiene alimentaria.

Las principales vías de contaminación de los alimentos a partir de los manipuladores son:

- Mala higiene o aseo personal.
- Hábitos higiénicos erróneos o malas prácticas de manipulación.
- Ropa de trabajo inadecuada.
- Por padecer alguna enfermedad transmisible

La mayor parte de las bacterias que pueden causar contaminación en alimentos se encuentran en las manos, siendo su principal vehículo de transmisión. El correcto lavado de las manos, con agua y jabón, elimina la suciedad y la mayoría de estos microorganismos, de ahí la importancia de extremar la higiene de esta parte del cuerpo.

Para facilitar el proceso de lavado de manos y reducir el riesgo de contaminación, en la restauración colectiva es obligatorio no llevar anillos, joyas, esmalte de uñas, relojes o cualquier tipo de adorno en las manos, además de mantener las uñas cortas.

Cuándo lavarse las manos

Las manos deben lavarse:

Antes de:

- Iniciar la jornada laboral
- Ponerse guantes
- Comer

Entre:

- La manipulación de productos sin cocción: ensaladas, macedonias, bocadillos...
- La manipulación de distintos tipos de alimentos
- El cambio de zonas de producción a otra

Después de:

- Manipular basuras
- De ir al lavabo/vestuario
- Manipular envases/embalajes
- Quitarse los guantes
- Tocar material contaminado con secreciones orgánicas (ej: contacto con mucosas o heridas).
- Manipular agentes químicos (ej: productos de limpieza)
- Finalizar la jornada laboral

Dónde lavarse las manos

La forma del lavado de manos determina su eficacia. Así, para garantizar un efectivo lavado de manos de debe proveer a los manipuladores de alimentos la infraestructura necesaria en los lugares de producción adecuados.

- El lavamanos debe estar situado en la entrada de la cocina, y las zonas de preparación, expedición, desperdicios, vestuarios y aseos.

- La zona en la que se sitúa el lavamanos rodea debe cumplir las siguientes condiciones:

- estar limpias.
- tener agua caliente y fría
- disponer de jabón, preferentemente líquido, de gel o de espuma y con dispensador
- disponer de dispensador de papel secamanos o secador de manos
- ser de accionamiento no manual, preferentemente de pedales
- tener contenedores para desechos, como el papel secamanos, guantes, etc.

Cómo lavarse las manos

- Poner el agua a una temperatura cómoda (30°).
 - Mojar las manos, las muñecas y los antebrazos.
 - Aplicarse jabón en cantidad suficiente.
 - Frotar vigorosamente toda la superficie de la mano, cubriéndola con espuma como mínimo durante 15 segundos.
 - Lavar hasta la altura de las muñecas con movimientos de rotación y fricción, haciendo especial énfasis en entre los dedos y uñas.
 - Frotar las palmas entre sí, después el dorso de la mano y enlazar los dedos frotando bien los espacios interdigitales. Posteriormente frotar las puntas de los dedos de una mano en movimientos de rotación sobre la palma de la otra.
 - Frotar con movimientos de rotación los pulgares sobre la palma de la otra mano.
 - Aclarar las manos debajo del chorro de agua con las puntas de los dedos hacia abajo.
 - Secarse las manos con papel de un solo uso o secador de manos, y asegurar que están totalmente secas.
- Se recomienda que, una vez finalizada la jornada laboral, los manipuladores cuiden la piel de sus manos, después de un correcto lavado.

A continuación se muestra una imagen de cómo debe ser el lavado de manos según la OMS.



1. Mójese las manos con agua.



2. Diposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



3. Frótese las palmas manos entre sí.



4. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



5. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



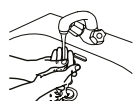
6. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



7. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



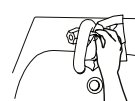
8. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



9. Enjuáguese las manos con agua.



10. Séquese con una toalla desechable.



11. Sírvese de la toalla para cerrar el grifo.



12. Sus manos son seguras.



PÁG. 6

Guía para promover el lavado de manos en restauración colectiva

Documento elaborado por el Grupo de Especialización en Restauración Colectiva de la Academia Española de Nutrición y Dietética

Los guantes actúan como **barrera protectora de heridas** o cuando se manipulan agentes químicos para la limpieza de los utensilios/equipos y/o instalaciones

Uso de guantes

Los guantes no sustituyen en ningún caso el lavado de manos, y se deben usar siempre que sea necesario, en especial cuando se manipulan alimentos que se van a consumir crudos o los cocinados.

Los guantes actúan como barrera protectora de heridas o cuando se manipulan agentes químicos para la limpieza de los utensilios/equipos y/o instalaciones;

Antes de ponerse los guantes, se deben haber lavado correctamente las manos, y nunca se deben lavar y/o reutilizar.

Los guantes deben sustituirse y/o desecharse siempre que se rompan y cuando se cambia entre tipos de manipulaciones, manipulación de productos crudos y cocinados o de diferente naturaleza y entre zonas de producción.

Además también se deben cambiar después de:

- Manipular basuras
- Ir al lavabo/vestuario
- Manipular envases/embalajes
- Tocar material contaminado con secreciones orgánicas (ej: contacto con mucosas (boca, nariz, ojos) o piel no intacta de personas).
- Manipular agentes químicos (ej: productos de limpieza)
- Finalizar la jornada laboral

Recomendaciones sobre el uso de la guía

Dado que el lavado de manos es un procedimiento clave en la restauración colectiva para preservar la inocuidad de los alimentos y evitar toxiinfecciones alimentarias, es importante que este mensaje llegue a todos los estratos de las empresas, para que cuenten con la infraestructura necesaria para el lavado de manos y se facilite a los trabajadores ponerlo en práctica.

Así, la promoción de la práctica, la formación en higiene alimentaria y la vigilancia del cumplimiento de las buenas prácticas de higiene, son determinantes para concienciar al personal manipulador de alimentos de la importancia del lavado de manos.



PÁG. 7

Guía para promover el lavado de manos en restauración colectiva

Documento elaborado por el Grupo de Especialización en Restauración Colectiva de la Academia Española de Nutrición y Dietética

Esta guía puede ser una herramienta para que los dietistas-nutricionistas que trabajan en el sector de hostelería y la restauración comercial y social, pueden **desarrollar materiales de promoción** orientados específicamente a los manipuladores de alimentos.

Promoción del lavado de manos

La promoción del correcto lavado de manos, debe tener como objetivo impulsar a los manipuladores de alimentos a que tomen conciencia de la importancia del lavado de manos para producir alimentos seguros y prevenir toxiinfecciones alimentarias, y animarles a que integren esta acción en su rutina de trabajo.

Las campañas y acciones de promoción del lavado de manos se ha realizado principalmente en los entornos sanitarios. Para ello se han usado materiales y soportes diversos tales como carteles, folletos, infografías, pegatinas, puntos de libro, anuncios en páginas web, vídeos, etc. Sin embargo, las acciones de promoción en el entorno de la restauración colectiva, no muy discretas.

Esta guía puede ser una herramienta para que los dietistas-nutricionistas que trabajan en el sector de hostelería y la restauración comercial y social, pueden desarrollar materiales de promoción orientados específicamente a los manipuladores de alimentos. Así, pueden usarse como recordatorios en el lugar de trabajo para señalar y recordar la importancia del lavado de las manos y las indicaciones y procedimientos para hacerlo del modo correcto.

Formación continuada y suficiente en higiene alimentaria

La formación continuada en higiene alimentaria, es obligatoria y esencial para el cumplimiento de la normativa vigente y la aplicación de buenas prácticas en la manipulación de alimentos. Además, las acciones formativas, ya sea presenciales o a distancia, son una vía efectiva para sensibilizar sobre el correcto lavado de mano y las consecuencias de no hacerlo en los momentos, lugares y situaciones necesarias.

Esta guía ofrece contenidos para realizar acciones formativas presenciales dirigidas a detectar una incidencia o mala praxis respecto del lavado de manos, o para cursos más estructurados y periódicos, donde se enfatice en la importancia integrar esta práctica en la rutina laboral. También puede aportar argumentos para cursos online en los que se muestren manuales para el lavado de manos en entornos laborales específicos, o se provea cuestionarios para valorar los conocimientos sobre el lavado de manos.



PÁG. 8

Guía para promover el lavado de manos en restauración colectiva

Documento elaborado por el Grupo de Especialización en Restauración Colectiva de la Academia Española de Nutrición y Dietética

Vigilancia

Los distintos mecanismos de vigilancia proporciona información de cómo se percibe la importancia del lavado de manos y si se lleva a cabo de forma correcta. Así, esta guía puede servir para evaluar y/o hacer un seguimiento de las infraestructuras y prácticas del lavado de manos.

Bibliografía

1. Gobierno de España. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad [Internet]. España: Seguridad del paciente. Programa higiene de manos; 2015 [citado 14 marzo de 2018]. Disponible en: <https://www.seguridaddelpaciente.es/es/proyectos/financiacion-estudios/programa-higiene-manos/>
2. Junta de Andalucía [Internet]. Andalucía (Almería): CONSEJERÍA DE SALUD Servicio Andaluz de Salud; 2009; [actualizado 23 febrero 2009; citado: 14 marzo de 2018]. Disponible en: <https://www.juntadeandalucia.es/agenciadecalidadsanitaria/observatorioseguridadpaciente/gestor/sites/PortalObservatorio/higiene-demanos/index.html>
3. Folleto informativo sobre el lavado de manos en Restauración Colectiva. Grupo de Especialización en Restauración Colectiva. http://www.academianutricionydietetica.org/archivos/Academia_diptico_manos_3_010618_final.pdf
4. Región de Murcia [Internet]. Murcia: Consejería de Salud; 2013 [actualizado 1 octubre 2013; citado 14 marzo 2018]. Disponible en: http://www.murciasalud.es/recursos/ficheros/103576-triptico_Seguridad.pdf
5. WHO World health organization [internet] Información acerca de la campaña save vidas: Límpiense las Manos Who. int (2018) 2007 [actualizado 2009; citado 19 de Marzo 2018] Disponible en: http://www.who.int/gpsc/national_campaigns/es/