

LIBRO
BLANCO
DE LA
**HIGIENE
DIARIA**



Introducción

El presente Libro Blanco es una recopilación de normas de higiene personal y del hogar elaborado desde la experiencia profesional de diferentes expertos en higiene y destinado especialmente a las madres a cargo de niños pequeños y a las mujeres embarazadas. En él, se han incluido conceptos básicos como qué son los gérmenes, dónde se encuentran, y qué son las infecciones y cómo podemos evitarlas.

Respecto a las reglas de higiene personal, se ha hecho especial hincapié en la higiene de las manos, ya que el lavado de las manos se considera la pieza imprescindible de los hábitos de higiene personal, pues solamente con ella se pueden evitar un elevado número de infecciones y contagios.

Actualmente, más de 5000 niños mueren cada día por enfermedades diarreicas y, aunque muchos de estos casos tienen lugar en países en vías de desarrollo, las medidas han de aplicarse en todos los casos. Tal es la importancia de la higiene de las manos que en octubre de 2008 se celebró el primer Día Mundial del Lavado de las Manos, iniciativa de la Alianza Público-Privada para Promover el Lavado de Manos (PPPHW en inglés) encabezada por UNICEF y el Centro de Control de Enfermedades estadounidense (<http://www.globalhandwashing.org/>).

También se aborda la higiene del hogar y las situaciones especiales en las que debemos estar más atentos a la higiene, como en el caso de viajes, espacios públicos o durante la aplicación de determinadas técnicas (tatuajes, etc.).

Hemos querido dirigir este Libro Blanco a las madres y las mujeres embarazadas por ser ellas las primeras vulnerables a los riesgos de una higiene inadecuada, además de una pieza fundamental en la educación y la enseñanza de los buenos hábitos de higiene de los hijos y un elemento clave en el “paso a la acción” desde la conciencia del problema hasta la puesta en marcha de la solución. En una sociedad cada vez más multicultural como la española, en la que los hábitos varían notablemente, es fundamental adquirir un compromiso común en cuanto a la higiene. Las

HIGIENE
DIARRIA

prácticas que aparecen en este libro van dirigidas a cualquier madre o padre independientemente de su etnia o cultura, ya que la protección de la salud, especialmente la de los más pequeños, nos concierne absolutamente a todas las personas. Llevar a la práctica estas recomendaciones repercutirá en el beneficio tanto personal y familiar como de la sociedad.

Cabe señalar que la información aportada en el Libro Blanco cubre un vacío en nuestra sociedad, dado que las guías existentes hasta la fecha sobre el lavado de las manos estaban destinadas a sectores profesionales concretos, como los profesionales sanitarios, y no a la población general. Se ha querido, además, mantener el rigor científico de esta obra contando con un grupo de expertos para su realización:

- **Dr. Raúl Ortiz de Lejarazu**, director del Centro Nacional de la Gripe (Valladolid)
- **Dr. Carles Luaces**, jefe del servicio de Urgencias del área de Pediatría del Hospital Sant Joan de Déu (Barcelona)
- **Dra. Sílvia Ferrero**, médico adjunto del área de Ginecología y Obstetricia del Hospital Sant Joan de Déu (Barcelona)
- **Sra. Maria Ángeles Rodríguez**, presidenta de la Asociación Nacional de Matronas (Madrid)
- **Dr. Xavier Bonafont**, jefe de farmacia del Hospital Germans Trias y Pujol (Badalona)
- **D.U.E Sra. Librada Rozas**, enfermera pediátrica del Hospital Sant Joan de Déu (Barcelona)

En resumen, el presente Libro Blanco pretende ser una ayuda adicional para los padres en la difícil función de concienciar y educar a los más jóvenes en buenos hábitos de higiene, unos hábitos que, con toda seguridad, les ayudarán en la prevención de una parte importante de las infecciones y epidemias que frecuentemente nos afectan.

Los microbios y las infecciones en nuestro entorno

¿QUÉ SON LOS MICROBIOS?

Los microbios, también llamados microorganismos o gérmenes, son **organismos microscópicos capaces, muchos de ellos, de causar o propagar enfermedades** (microorganismos patógenos). Los gérmenes pueden ser bacterias, virus, parásitos u hongos.

Sin embargo, no todos los microorganismos producen enfermedades. A estos microorganismos se les denomina no patógenos. Por ejemplo, los yogures necesitan de microorganismos para su elaboración, y lo mismo ocurre con el queso, la cerveza, los embutidos, etc. También el cuerpo humano posee microorganismos de manera natural que ejercen efectos beneficiosos sobre la salud (como protección frente a gérmenes patógenos, producción de vitaminas o desarrollo del sistema inmunológico) y se conoce como microflora o microbiota (1,2).

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN?

Los gérmenes pueden encontrarse **prácticamente en cualquier lugar del planeta** tanto en la naturaleza como en el interior de los hogares, incluyendo los animales, las plantas y los alimentos.

La microflora del ser humano se encuentra sobre todo en la piel y en los aparatos digestivo y genital y se adquiere durante el parto y los primeros días posteriores al nacimiento. En determinadas circunstancias, la microflora puede disminuir o sufrir alteraciones, favoreciendo que otros microorganismos patógenos puedan producir infecciones (2).

¿QUÉ SON LAS INFECCIONES?

Una infección es una **enfermedad producida por la entrada y multiplicación en el cuerpo de un germen** (microorganismo patógeno), superando los mecanismos de defensa habituales. La infección puede alcanzar diferentes órganos produciendo una serie de síntomas y desencadenando una respuesta por parte de las defensas del cuerpo (respuesta inmunológica) (3).

¿CÓMO PODEMOS PREVENIRLAS?

- Con medidas que eviten que el germen entre en el organismo. Por ejemplo, si **seguimos hábitos de higiene adecuados** mantenemos nuestra piel y nuestras mucosas en buen estado, impidiendo que los gérmenes puedan atravesarlas (4).
- Preparando a nuestro sistema inmune por anticipado. Esto se consigue mediante las vacunas, que hacen que el cuerpo produzca inmunidad específica frente a un germen para que cuando ese germen penetre en el organismo la respuesta inmune sea más rápida y eficaz, evitando que dé lugar a enfermedad.

¿QUIÉN ES MÁS VULNERABLE A LAS INFECCIONES?

LAS MUJERES EMBARAZADAS

Durante el embarazo se produce de manera natural una disminución de la respuesta inmunológica que hace que las mujeres embarazadas tengan mayor riesgo de contraer infecciones, como por ejemplo las de origen alimentario (toxoplasmosis, listeriosis y salmonelosis). Algunas de estas infecciones, cuando afectan a la madre durante el embarazo, pueden ser peligrosas para el feto (5). Es por ello que el embarazo es un momento crucial en la vida de las mujeres en cuanto a higiene se refiere, pues repercute no sólo en ellas sino también en el feto y posteriormente en el recién nacido, muy vulnerable a la infección.

LOS NIÑOS

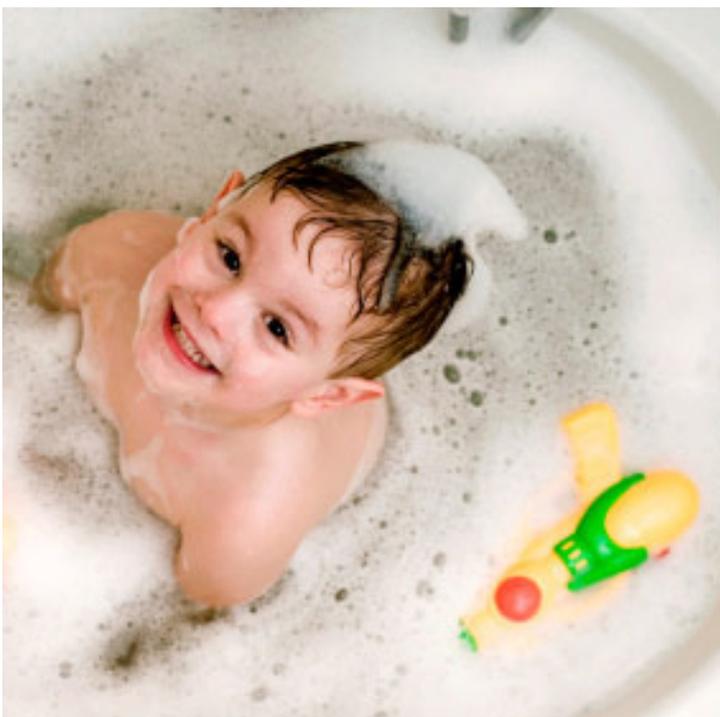
Debido a que su sistema inmune no está completamente desarrollado, sobre todo en los lactantes y los niños menores de 2 años. Durante la infancia y la edad escolar los niños siguen siendo sensibles debido a un sistema inmune que aún no es completamente maduro y a la constante interacción con otros niños, que pueden ser origen de contagios.

LOS ANCIANOS Y LOS ENFERMOS

La edad avanzada y la existencia de otras enfermedades afectan al sistema inmune haciendo que se defienda peor de las infecciones.

LOS CUIDADORES

Al estar en contacto con enfermos que pueden tener una infección o ser portadores de gérmenes, los cuidadores tienen más riesgo de contagio.



La higiene

LA HIGIENE es una parte de la Medicina que tiene por objeto la conservación de la salud y la prevención de enfermedades. Abarca todos aquellos conocimientos y técnicas dirigidos tanto a controlar factores nocivos para la salud de los seres humanos, como a procurar el aseo, la limpieza y el cuidado de nuestro cuerpo y nuestro entorno.

LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE, tanto personal como en el hogar, radica en que **nos ayuda a prevenir enfermedades y mejorar nuestra salud**. Para ello, es necesario crear actitudes y hábitos adecuados de higiene desde la infancia y la familia juega un papel fundamental ya que los niños adquieren estos hábitos por imitación y educación.

Además, no hay que olvidar que existen algunas circunstancias que aumentan la vulnerabilidad a las infecciones, como por ejemplo, el embarazo o padecer alguna otra enfermedad, por lo que es especialmente importante cuidar la higiene personal en esas situaciones.



Importancia de la higiene personal

¿SABÍAS QUE...

...la higiene de las manos es la pieza clave de la higiene personal y, sin embargo, no se realiza de manera adecuada?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la higiene de las manos es la medida más eficaz para evitar la transmisión de infecciones, aunque la mayoría de nosotros no la realizamos correctamente por diversos motivos de los que a menudo no somos conscientes.

Por ejemplo, el tiempo recomendado para el lavado de manos ronda el minuto, pero los datos del estudio DETTOL (8) indican que en realidad sólo dedicamos una media de 17 segundos. Este mismo estudio revela, por otra parte, que aproximadamente la mitad de las madres e hijos no se lavan las manos después de toser o estornudar, a pesar de tratarse de momentos críticos por el elevado riesgo de transmisión de gérmenes a otras personas u objetos con los que se entra en contacto. Además, en muchas ocasiones no se presta atención a las uñas y no se limpian adecuadamente. En último término, es preferible usar productos en dispensadores que las pastillas de jabón clásicas, pues así no se comparte el contacto con otras personas.

LA HIGIENE DE LAS MANOS

La higiene de las manos se considera la medida más sencilla, eficaz e importante para prevenir la transmisión de las enfermedades infecciosas más frecuentes en nuestro medio. Así lo considera la OMS (6) y así se demuestra en un estudio sobre prevención de la gripe A en los hogares (7).

En España, un estudio sobre hábitos y actitudes hacia la higiene personal en el que participaron 1210 madres, mostró que el 83% de las madres españolas consideraron muy importante o bastante importante la higiene de las manos como prevención de enfermedades, siendo mayor la importancia otorgada en las madres con hijos de 3 a 6 años (8).

CUÁNDO LAVÁRSELAS

Todas las personas deben lavarse las manos **siempre que sospechen que las tienen sucias** y, en general, cuando hayan tocado algún objeto sucio, hayan comido, ido al baño o si han estado en contacto con personas enfermas (por ejemplo, personas acatarradas o con gripe).

Durante el embarazo, la limpieza de las manos es especialmente importante para evitar la transmisión de microorganismos que pueden conllevar complicaciones para el feto. En el caso de los niños, un adulto deberá lavar las manos a los niños en estas situaciones y enseñará este hábito a medida que el niño crezca. Es especialmente importante lavarse las manos tras jugar con mascotas (perros, gatos, etc).

CÓMO LAVÁRSELAS

Las recomendaciones para un correcto lavado son las siguientes (9):

- **Usar agua y jabón durante al menos un minuto** para eliminar toda suciedad, especialmente la materia orgánica.
- Son preferibles los dispensadores de jabón a las pastillas.
- En aquellos casos en los que sea recomendable una mayor atención a la higiene, usar jabones con base alcohólica.
- En caso de no disponer de agua, emplear productos con base de alcohol.

En el estudio DETTOL, lavarse las manos con agua y jabón fue el método más utilizado por las madres españolas, tanto en casa como fuera de casa, y también fue el método más usado para el lavado de las manos de los hijos, tanto de 0 a 2 años como de 3 a 6 años. Los productos higienizantes y el agua y jabón fueron los métodos de lavado percibidos por las madres como mejores para eliminar los gérmenes. Los principales motivos de uso de los productos higienizantes fueron la desinfección o eliminación de gérmenes y la prevención de contagios (8).

CUIDAR LAS UÑAS

Las uñas han de mantenerse limpias y secas y se recomienda llevar el propio cortaúñas o lima en caso de acudir a manicuras o pedicuras profesionales para evitar posibles infecciones. El corte debe ser recto pero ligeramente redondeado en los bordes para evitar encarnaduras y heridas.



LA HIGIENE DEL CUERPO

LA PIEL Y EL CABELLO

Para un **cuidado adecuado de la piel** se recomienda **una ducha al día** con productos de higiene apropiados para todas las edades. Además debe evitarse:

- Una excesiva exposición al sol, utilizando protectores solares y ropa adecuada al clima y tipo de trabajo.
- La humedad, ya que la piel se macera y pierde su capacidad de barrera frente a las infecciones. Debe secarse cuidadosamente y la ropa debe cambiarse con frecuencia, especialmente la interior, a fin de mantenerla siempre limpia y seca.

Mantener la piel limpia ayuda a prevenir infecciones en caso de heridas, algo especialmente frecuente en los niños.

El cabello también ha de mantenerse limpio y, en concreto en los niños, se han de seguir las recomendaciones para prevenir o tratar la presencia de piojos.

LA CARA

Se recomienda lavar la cara y el cuello al menos dos veces al día:

- *Al levantarse* para quitar las secreciones de los ojos.
- *Al acostarse* para eliminar

el polvo atmosférico y los gérmenes que se adhieren durante el día.

En los hombres, el rasurado de la barba debe hacerse personalmente y evitando los posibles contagios o afecciones de la piel.

LA NARIZ

La nariz alberga gran número de bacterias y virus, por lo que la limpieza de la nariz y unos buenos hábitos de higiene a la hora de eliminar el moco y al toser y estornudar son fundamentales para evitar la transmisión de gérmenes.

Hay que limpiar la mucosidad y las partículas retenidas en la nariz con un pañuelo limpio y tapando alternativamente una ventana nasal y luego la otra y sin expulsar el aire con mucha fuerza. En caso de obstrucción persistente (p. ej., debido a un catarro) se pueden hacer lavados con suero fisiológico o inhalar vapores de agua, sin añadir ninguna otra sustancia a menos que lo indique el médico.

Mantener limpia la nariz es especialmente importante en los niños, para evitar la aparición y transmisión de infecciones. Cuando la nariz está obstruida la respiración se traslada a la boca, lo que enfría la faringe y les hace más propensos a los catarros.

¿Qué hacer cuando tosemos o estornudamos? En el estudio DETTOL, el 76% de las mujeres españolas consultadas consideraron que el estornudo era una de las principales vías de transmisión de los resfriados o la gripe. También la tos (para el 64% de las mujeres), el aire (37%), las manos (37%) y la saliva (34%) (8).

Al toser o estornudar, eliminamos gran cantidad de microorganismos que podemos transmitir a otras personas. Para evitarlo, debemos cubrirnos la boca y nariz con un pañuelo y tirarlo después a la basura. Posteriormente se recomienda lavarse las manos con agua o jabón o, en su ausencia, con productos alcohólicos o preparados con biocidas.

LA BOCA

Como norma general debe realizarse una **limpieza con cepillo dental y pasta fluorada después de cada comida**, para prevenir caries e infecciones en las encías debido a los restos de los alimentos. El cepillo dental no debe compartirse y se recomienda cambiarlo cada 3 meses para mantenerlo en buen estado. Debe realizarse al menos una visita al dentista al año.

Las mujeres embarazadas deben prestar especial atención a estas recomendaciones sobre higiene bucal ya que durante el embarazo existe un riesgo mayor de padecer caries e inflamación de las encías por la colonización de microbios destructores del calcio y pérdida de calcio si no hay un aporte dietético suficiente.

LOS OJOS

Debido a la exposición al ambiente y a las sustancias que podemos llevar adheridas en las manos, los ojos pueden irritarse e infectarse. Las infecciones oculares, principalmente las conjuntivitis, son muy contagiosas, por lo que han de tratarse de inmediato, y todos los objetos que estén en contacto con los ojos serán de uso personal o de usar y tirar (toallas, pañuelos, etc).

En el caso de los **bebés** es muy frecuente que se produzcan pequeñas infecciones de la conjuntiva ya que tienen el conducto lagrimal más

estrecho o incluso sin abrir.

Por este motivo hay que retirar con frecuencia las secreciones oculares o legañas. En caso de conjuntivitis, los ojos han de limpiarse suavemente con una gasita empapada en agua hervida o suero salino fisiológico, una diferente para cada ojo, con un movimiento de dentro a fuera (de la nariz a la sien). Un ligero masaje en la zona del ojo más cercana a la nariz contribuye a vaciar las secreciones que se acumulan en el conducto lagrimal.

LOS OÍDOS

Tanto en adultos como en niños, las **orejas y el oído externo deben lavarse diariamente** con agua y jabón, inclinando la cabeza hacia el lado que se está limpiando para evitar la entrada de agua. En los bebés, la limpieza debe limitarse a su parte externa con un poco de agua enjabonada o un paño humedecido que recorra todo el pabellón auricular.

El uso los bastoncillos de algodón se recomienda, en general, **para secar los pliegues** pero no para la limpieza del oído, ya que tienden a empujar la cera dentro del conducto auditivo en lugar de eliminarla, contribuyendo a la formación de tapones, especialmente en bebés y niños. En ellos, además, han de usarse bastoncillos de seguridad.



LOS PIES

Los **pies deben lavarse diariamente**, pues en ellos abundan las glándulas del sudor y el acúmulo de secreciones producirá olores muy desagradables, además de grietas e infecciones. En caso de sudoración excesiva, se aplicarán preparados específicos para disminuirla, y se mantendrán secos para evitar el crecimiento de hongos.

Las uñas se deben cortar después de lavar los pies con agua templada y jabón durante unos minutos, secándolos muy bien antes de cortarlas, especialmente en los espacios interdigitales. Así conseguimos que las uñas estén más blandas y limpias, facilitando su corte y evitando infecciones. El corte debe ser recto.

LOS GENITALES

Tras la defecación y la micción hay que **limpiar bien los genitales** para que no queden restos que puedan favorecer infecciones (el último trozo de papel usado deberá quedar limpio). Las niñas y las mujeres deben limpiarse hacia atrás para no arrastrar restos de heces a la vagina, fuente frecuente de algunas infecciones como la candidiasis debida al hongo *Candida spp.*

Inmediatamente después hay que **lavarse las manos** con agua y jabón. Esta medida es especialmente importante, puesto que con ella se evitan ciertas enfermedades infecciosas que se transmiten por vía oral-fecal a través de las manos sucias.

Para la ducha diaria, pueden emplearse productos de higiene íntima con jabones suaves y neutros, sin aditivos, desinfectantes ni perfumes.

Para la limpieza durante el cambio de pañal de los bebés, debe utilizarse una manopla suave y húmeda, bolitas de algodón o toallitas limpiadoras para bebés. Las partes íntimas del bebé deben limpiarse delicadamente de delante a atrás (nunca al revés, sobre todo en las niñas) sin olvidar los pliegues de muslos y nalgas. Al finalizar, hay que secar al bebé con una toallita limpia y se le puede aplicar pomada o vaselina para evitar irritaciones y dermatitis del pañal.



Importancia de la higiene en el hogar

¿SABÍAS QUE...

...en el hogar pueden existir gérmenes en cualquier espacio, en el ambiente, en los utensilios, en las diferentes superficies y en los suelos, y que mantener una buena higiene contribuye a mantener la salud de los que habitan en ella?

De hecho, en el estudio DETTOL las infecciones, tanto internas como externas, y las alergias se perfilaron como los principales riesgos que puede comportar el hecho de haber gérmenes en el hogar. Las madres encuestadas consideraron los buenos hábitos de limpieza, con diferencia, como la mejor manera de proteger a sus hijos contra los gérmenes (8).

...si la limpieza del hogar se limita a eliminar la suciedad pero no eliminar los gérmenes, el ciclo de la higiene no se completa y sigue existiendo riesgo de contaminación?

Según los resultados del estudio DETTOL las madres españolas consideraron que las superficies del baño (principalmente inodoro, lavabo, bañera y suelo) y de la cocina (encimera, mármol, fregadero, suelo y vitro) eran las que podían contener más gérmenes (8).

LIMPIEZA DE LOS UTENSILIOS DE LIMPIEZA

Es importante que los estropajos, los paños de cocina, los trapos, las fregonas y cualquier utensilio que se use para limpiar el hogar estén a su vez en buenas condiciones higiénicas para evitar la presencia y crecimiento de gérmenes en ellos (9).

LIMPIEZA DEL HOGAR

LA COCINA

Las superficies e instalaciones donde se preparan y se almacenan los alimentos y todos materiales que hayan estado en contacto con ellos (platos, cubertería, ollas, tablas de picar, etc.) deben permanecer siempre limpias dado que los alimentos son una gran fuente de nutrientes donde pueden crecer gérmenes y colonizar nuevos espacios.

Es muy importante mantener el interior de la nevera, congelador y horno muy limpios. Si bien los alimentos almacenados en nevera y en congelador se conservan, también es cierto que pueden contaminarse en estos lugares ya que existen bacterias que pueden crecer a 4°C.

En los armarios donde se almacenan los alimentos y los materiales de cocina deben evitarse restos de alimentos, polvo y grasa.

La basura ha de ser retirada muy frecuentemente ya que puede dar origen a concentraciones elevadas de gérmenes que, en algunos casos, podrían dar lugar a infecciones (p. ej., salmonelosis debido a una manipulación indebida de cáscaras de huevo contaminadas).

En definitiva, la limpieza de la cocina debe realizarse con frecuencia para **eliminar los restos de materia orgánica de las distintas superficies**. La materia orgánica se descompone y favorece la proliferación de microbios.



Asimismo, los restos de materia orgánica hace que disminuya la eficacia de los productos de limpieza habituales. Para la limpieza pueden utilizarse productos de limpieza que contengan detergentes y el uso de desinfectantes como la lejía, una vez por semana (9).

BAÑO

En el baño existe materia orgánica procedente de las heces, orina, pelos, etc., que contiene cantidades muy elevadas de microorganismos. De entre todos ellos, ciertos gérmenes dañinos y parásitos pueden ser transmitidos a causa de una pobre higiene en el baño. Por este motivo, hay que **limpiar y desinfectar muy frecuentemente todas las superficies del baño, incluyendo la grifería**. Para la limpieza de los lavabos, es necesario utilizar productos detergentes para eliminar primero los restos de materia orgánica y, una vez por semana, utilizar desinfectantes, como la lejía.

Se recomienda a los padres que se aseguren de que todos los miembros de la familia cumplan con la regla de aseo de manos después de utilizar el baño (9).

HIGIENE DE LA ROPA Y EL CALZADO

Durante el embarazo, se recomienda el uso de vestidos cómodos y holgados así como calzado cómodo, evitando tanto los zapatos con tacón alto como los excesivamente planos. No se recomienda el uso de fajas, ni de medias o calcetines, que causan compresión local de la pierna y pueden favorecer el desarrollo de varices o edemas.

El calzado debe ser cómodo y flexible, permitiendo la variación de volumen del pie a lo largo del día y la transpiración del mismo. Además, debe adecuarse al clima y tipo de trabajo. Debe mantenerse limpio y seco, utilizando si es preciso, polvos desodorantes o contra los hongos (antifúngicos).

LOS ANIMALES DOMÉSTICOS

Si en la casa hay alguna mascota, toda la familia debe lavar bien sus manos al jugar con ellos y secarlas con toallas desechables para evitar contaminaciones. Por más que el animal lo pida, nunca hay que alimentarlo cerca de la mesa o donde puedan contaminarse las superficies con comida, y se recomienda que no duerman en la cocina ni en los lugares donde juegan los niños.

Durante el embarazo, deben tomarse precauciones en el contacto con gatos y otros animales domésticos, ya que pueden transmitir enfermedades infecciosas, que pueden dar lugar a complicaciones graves en el feto (como es el caso de la toxoplasmosis, debida a un parásito que pueden eliminar por las heces perros o gatos aparentemente sanos).



SUELOS

El principal objetivo de la limpieza de las superficies es **eliminar la suciedad visible y los restos de materia orgánica**. La eliminación de la materia orgánica sobre una superficie es imprescindible para evitar la inactivación de algunos desinfectantes utilizados después.

Se recomienda utilizar productos detergentes para eliminar la suciedad y, una vez por semana, sustancias desinfectantes, como la lejía (9).

Situaciones especiales de higiene

¿SABÍAS QUE...

...hay situaciones que requieren una especial atención en cuanto a higiene?

En ciertas circunstancias hay que extremar la atención que prestamos a la higiene. Es el caso de los cuidadores de personas enfermas, que son especialmente vulnerables a la infección; de los viajes, sobre todo cuando se realizan a zonas deficitarias en medidas de higiene y salud pública debido a la posible contaminación tanto de los espacios públicos como de los alimentos y el agua. Además, hay que extremar las precauciones ante heridas en la piel, como sucede con los tatuajes o las depilaciones en los que la técnica conlleva romper la barrera que constituye la piel por lo que aumenta el riesgo de paso de gérmenes al interior.

CUIDADORES DE PERSONAS ENFERMAS

El contacto con una persona enferma conlleva riesgos para la salud del cuidador, aunque también la debilidad del sistema inmune del enfermo puede ponerle en riesgo para algunas infecciones que podría transmitir a los que están cerca.

Por estos motivos, se recomienda a los cuidadores **extremar las medidas de higiene, como el lavado frecuente de las manos y el uso de sustancias higienizantes**, para evitar el contagio de enfermedades infecciosas.

Además, durante el embarazo debe evitarse el contacto con enfermos infecciosos de cualquier tipo y no exponerse al riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual, recomendándose la utilización del preservativo.

VIAJES

Debemos tener en cuenta que los espacios públicos a los que acudimos, pueden estar altamente contaminados debido al tránsito constante de personas. Por este motivo, es importante que tengamos a mano productos para poder limpiarnos las manos, como toallitas o productos higienizantes. Se debe prestar especial atención a la ingesta de alimentos y agua en países exóticos subdesarrollados.

ALIMENTOS

- Se aconseja no comer frutas sin pelar ni verduras crudas, prestando especial atención a las ensaladas.
- Carnes y pescados no deben consumirse crudos ni poco cocidos.
- La repostería y los helados se contaminan fácilmente, por lo que deben rechazarse si no están bien conservados.

AGUA

- Es recomendable beber sólo agua que ofrezca suficientes garantías: agua embotellada, que deberá ser abierta en su presencia.
- Los cubitos de hielo pueden estar preparados con aguas contaminadas, por lo que se recomiendan refrescos y bebidas embotelladas o calientes.

BAÑARSE Y EL SOL

- El baño en ríos y lagos de agua dulce puede ser peligroso, debido a que se pueden adquirir enfermedades parasitarias.
- Se aconseja el uso de sombrero y gafas de sol, además de cremas con filtros solares.

ESPACIOS PÚBLICOS

Lugares como el tren, lavabos públicos, cajeros automáticos, etc. pueden contener una concentración elevada de microorganismos. A este respecto, en el estudio realizado en España sobre hábitos y actitudes de higiene, el transporte público, los bares y restaurantes y las guarderías o colegios fueron los lugares en los que las madres consideraron que podía haber más cantidad de gérmenes (8). Por este motivo, es importante que, si no podemos lavarnos las manos, tengamos disponible productos de higiene para poder limpiarlas en ausencia de agua, como pañuelos, toallitas o productos higienizantes.

TATUAJES Y DEPILACIONES

Hay que exigir siempre condiciones de higiene máximas cuando acudimos a determinados profesionales como esteticistas, tatuadores, odontólogos, podólogos, etc. ya que se trata de situaciones que entrañan un riesgo elevado de transmisión de infecciones.



Conclusiones

De la información disponible hasta ahora se deduce que los españoles son conscientes de la necesidad de una higiene adecuada pero **no llevan a cabo suficientes acciones** para modificar sus hábitos hacia una mejora de la higiene, bien porque el problema no es percibido como suficientemente importante, bien porque se piensa que no se está en riesgo o bien porque en el fondo no se perciben beneficios reales si se cambian los hábitos.

Tras lo expuesto en este Libro Blanco, existen multitud de **medidas sencillas** que cada persona en general y cada madre o embarazada en particular pueden llevar a cabo para **mejorar la higiene diaria y la salud** de ellas mismas y de quienes les rodean.

Bibliografía

- Di Santo JP, Vosshenrich CAJ, Satoh-Takayama N. A 'natural' way to provide innate mucosal immunity. *Curr Opin Immunol* 2010; 22:435-441.
- Coudeyras S, Forestier C. Microbiote et probiotiques: impact en santé humaine. *Rev Can Microbiol* 2010; 56:611-650.
- Infectious diseases. WHO Health topics. Disponible en: http://www.who.int/topics/infectious_diseases/en/
- WHO Practical guideline for infection control in health care facilities. Disponible en: http://www.wpro.who.int/publications/PUB_9290222387.htm
- Protocolos SEGO: Control prenatal del embarazo normal. Disponible en: www.sego.es
- WHO Guidelines on hand hygiene in health care: a summary. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/hq/2009/WHO_IER_PSP_2009.07_eng.pdf
- Suess T, Remschmidt C, et al. Facemasks and intensified hand hygiene in a German household trial during the 2009/2010 influenza A(H1N1) pandemic: adherence and tolerability in children and adults. *Epidemiol Infect.* 2011; 7:1-7.
- Estudio DETTOL sobre hábitos y actitudes hacia la higiene personal. Ipsos Marketing. Barcelona, marzo 2010.
- International Scientific Forum on Home Hygiene. Hygiene procedures in the home and their effectiveness: a review on the scientific evidence base (2008). Disponible en: http://www.ifh-homehygiene.org/IntegratedCRD.nsf/IFH_Review_Evidence_Base?OpenForm

LIBRO
BLANCO
DE LA
**HIGIENE
DIARIA**

