

Fomentar un enfoque centrado en la familia para la higiene que ofrezca beneficios de salud reales.

Realizado por la Profesora Sally Bloomfield, del Foro Científico Internacional de Higiene en el Hogar y la Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres.

En los últimos 20 años aproximadamente, las enfermedades infecciosas han vuelto firmemente a la agenda de la salud, impulsando un nuevo énfasis en el desarrollo de estrategias para la prevención y el control. Progresivamente, esto incluye estrategias para reducir la propagación de infecciones dentro de la familia en el hogar, y en la vida social y laboral fuera del hogar. Esto ha ocurrido por diversos motivos.

En toda Europa, la cantidad de enfermedades transmitidas por los alimentos continúa siendo inaceptablemente alta. La OMS estima que el 40% de los focos transmitidos por los alimentos se origina en los hogares. Otras infecciones intestinales como las que provoca el «norovirus» (comúnmente conocida como «gastroenteritis típica del invierno») pueden circular como un incendio fuera de control de una persona a otra a través de las manos y otras superficies en el hogar, salvo que se ponga en práctica un buen plan de higiene. Debido a que la resistencia a los antibióticos continúa limitando nuestra posibilidad de tratar las infecciones, la prevención de la propagación de infecciones a través de prácticas de higiene cobra más importancia. Los organismos como el SARM y la *Clostridium difficile* ahora representan un problema para la comunidad, el hogar

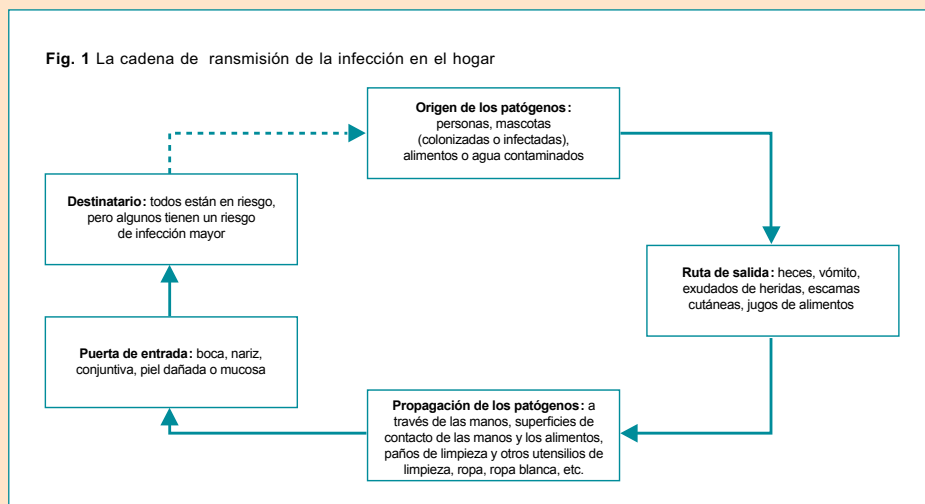
y los hospitales. La higiene también puede reducir la propagación de los gérmenes del resfriado y la gripe. En el caso de una gripe pandémica, la higiene representará la primera línea de defensa durante el primer período crítico antes de tener disponibles las vacunas y medicamentos antivirales. Otro factor que debe considerarse es que, en toda Europa, hasta 1 de cada 5 personas que viven en el hogar tiene una inmunidad deteriorada frente a las infecciones y necesitan cuidados especiales para protegerse de las infecciones. Aunque las estadías más breves en el hospital significan una reducción de costes para el hospital, es posible que las ganancias se vean empañadas por un control infeccioso inadecuado en el hogar.

En respuesta a la necesidad de un enfoque eficaz «basado en la ciencia» para la higiene del hogar, el Foro Científico Internacional de Higiene en el Hogar ha desarrollado un método de gestión de riesgos que se ha dado a conocer como «higiene deseada». La Higiene deseada reconoce que las personas, los alimentos contaminados y los animales domésticos introducen constantemente gérmenes o patógenos en el hogar. Una buena higiene implica interrumpir la cadena de eventos (véase la Figura 1) que es la causante de la propagación de la infección desde estos orígenes hacia un nuevo destinatario mediante la intervención en «puntos de control críticos».

Para identificar estos puntos, la cadena de infección se descompone en sus partes integrantes y, para cada lugar o superficie, se evalúa la incidencia de la contaminación patógena, junto con la probabilidad de que se transfiera desde ese lugar. Aunque un entorno en particular se encuentre muy contaminado, salvo que haya una alta probabilidad de transferencia desde ese lugar, el riesgo de exposición a la infección es bajo.



Fig. 1 La cadena de transmisión de la infección en el hogar



La evaluación de riesgo sugiere que los «puntos de control críticos» en el hogar son las manos, junto con las superficies de contacto de las manos, las superficies de contacto de los alimentos, los paños de limpieza y otros utensilios de limpieza, que forman «superautopistas» para la propagación de patógenos de manera que los miembros de la familia sanos quedan expuestos. La ropa (especialmente la ropa en contacto directo con el cuerpo) y la ropa blanca del hogar también son puntos de control importantes, mientras que una buena higiene personal (bañarse y ducharse) junto con una limpieza habitual de las superficies de las bañeras, lavabos y duchas ayudan aún más a reducir la propagación de gérmenes.

La Higiene deseada también implica aplicar un procedimiento de higiene adecuado en momentos apropiados para interrumpir la cadena de transmisión de la infección. En muchas situaciones (por ejemplo, el lavado a mano), una superficie «higiénicamente limpia» puede obtenerse con jabón o detergente y agua, pero estudios recientes sugieren que este proceso únicamente es eficaz si se realiza con un enjuague exhaustivo. Pasar un paño en el picaporte de la puerta o en una tabla de cortar simplemente moverá los organismos alrededor de la superficie y pasarán al paño y las manos, y luego se transferirán a otras superficies. Esto significa que en algunas situaciones debemos usar un limpiador desinfectante. Para garantizar la eliminación de patógenos, la ropa y la ropa blanca deben lavarse a 60 °C, o a 40 °C utilizando un producto para ropa que contenga blanqueador.

La clave para conseguir la higiene deseada es aquella que reconoce que la buena higiene no es una «limpieza a fondo una vez a la semana» para deshacerse de los microbios, debe ser una parte constante de nuestras vidas cotidianas en la cual las medidas de higiene se llevan a cabo donde y cuando

sean necesarias. La Higiene deseada también tiene sentido porque maximiza la protección en contra de la propagación de enfermedades infecciosas, al mismo tiempo que minimiza el impacto en nuestro entorno humano y natural.

En respuesta al cambiante clima de higiene, las autoridades regionales y nacionales ahora están comenzando a invertir en programas de promoción de la higiene basados en la comunidad. Sin embargo, si desean que los mismos tengan éxito, deben solucionarse una serie de problemas. En toda Europa, la salud pública actualmente está estructurada de forma tal que los distintos aspectos de la higiene (higiene de alimentos, preparación contra gripes pandémicas, potenciación del paciente, etc.) los gestionan agencias distintas.

Para cambiar las cosas, existe la necesidad de que estas agencias trabajen conjuntamente para fomentar un método de higiene que se centre en la familia en lugar de que esté orientado a los problemas. También existe la necesidad de que el sector público trabaje más estrechamente con el sector privado, que realiza inversiones considerables para comunicarse con los consumidores acerca de la higiene y los productos para la higiene, para garantizar que los productos de limpieza y desinfección se formulen con los estándares más altos y se utilicen de un modo que ofrezca beneficios reales para la salud.

En los últimos años, la higiene ha tenido una imagen de algún modo negativa y se ha llegado a considerar como anticuada y disciplinaria. Debemos hacer que la higiene sea más atractiva para el público realineándola con los atributos positivos de la salud y el bienestar.

Para obtener más información acerca de la Higiene deseada, visite www.ifh-homehigiene.org