

Reducir el riesgo de infección: técnica de lavado de manos



Sue Stevens

Enfermera Asesora del "Community Eye Health Journal", International Centre for Eye Health, London School of Hygiene and Tropical Medicine, Keppel Street, London WC1E 7HT, Reino Unido.

Los ojos son susceptibles a infección por muchos organismos, incluyendo bacilos gram-negativos, adenovirus, el virus herpes simple y hongos. La infección somete a los ojos a un mayor riesgo de complicaciones luego de la cirugía de catarata.

El lavado de manos es el principio fundamental más importante del control de infección. Debe ser promovido y practicado por todas las disciplinas relacionadas con el cuidado de la salud.

El lavado de manos es requerido en las siguientes situaciones:

- antes de cualquier procedimiento aséptico
- antes y después de tocar cualquier paciente
- después de tocar cualquier objeto sucio
- antes y después de tocar alimentos
- siempre que las manos estén o se sientan sucias
- al entrar y salir de un área clínica
- luego de utilizar el baño o asistir a un paciente para ir al baño.

Muchos trabajadores de la salud no son conscientes de la necesidad del lavado frecuente de manos y que se requiere una técnica específica para que el lavado de manos sea efectivo.

Instrucciones escritas para el lavado de manos, como las que a continuación se presentan, deben ser expuestas en todas las áreas clínicas.

- Mojar las manos con agua limpia y preferiblemente corriente
- Utilizar jabón de tocador o jabón líquido
- Frotar palma con palma
- Frotar el dorso de la mano izquierda sobre la palma derecha
- Frotar el dorso de la mano derecha sobre la palma izquierda
- Frotar palma con palma, con los dedos entrelazados
- Frotar el dorso de los dedos con la palma opuesta con los dedos entrelazados
- Frotar alrededor del pulgar derecho con la palma izquierda
- Frotar alrededor del pulgar izquierdo con la palma derecha
- Frotar la palma de la mano izquierda con los dedos de la mano derecha
- Frotar la palma de la mano derecha con los dedos de la mano izquierda
- Retirar el jabón de las manos con agua limpia, preferiblemente corriente y secar bien.



Frotar palma con palma



Frotar el dorso de la mano izquierda sobre la palma derecha y viceversa



Frotar palma con palma, con los dedos entrelazados



Frotar el dorso de los dedos con la palma opuesta con los dedos entrelazados



Frotar alrededor del pulgar derecho con la palma izquierda y viceversa



Frotar la palma de la mano izquierda con los dedos de la mano derecha y viceversa

EDITORIALES DEL CEHJ

Atención ocular para personas de edad avanzada



Jennifer Evans

Profesora, International Centre for Eye Health, London School of Hygiene and Tropical Medicine, Keppel Street, London WC1E 7HT, Reino Unido.
Email: jennifer.evans@Lshmt.ac.uk

La población que envejece: una tendencia global

En todo el mundo, la gente ahora vive más tiempo y las tasas de natalidad están disminuyendo, las personas de edad avanzada constituyen una proporción cada vez mayor de la población del mundo. Esto significa que el número de personas mayores está aumentando muy rápidamente en comparación con el crecimiento global de la población mundial.

Para el año 2025 habrá el doble de personas "de edad" en el mundo de lo que había en el año 2000 (un aumento de 606 millones de personas a 1.2 mil millones de

personas) mientras que para el 2050, 25 años más tarde, la población de personas de edad será tres veces mayor de lo que fue en el 2000: alrededor de 2 mil millones.¹

Esta tendencia será experimentada en países alrededor del mundo en diferentes grados. En África, se espera que el número de personas mayores de 60 años de edad aumente al doble del índice mundial, de 38 millones en el 2000, a por lo menos 203 millones para el 2050. De hecho, se estima que 75% de las personas mayores de edad, vivirán en países de ingresos bajos a medianos para el 2025.

Impacto del envejecimiento en los sistemas atención ocular

Para muchos países de ingresos bajos, este aumento en el número de personas

mayores será especialmente desafiante, ya que este cambio en la población puede ocurrir antes de que se haya logrado un desarrollo económico suficiente para hacer frente a sus efectos. En particular, el envejecimiento de la población pondrá una carga adicional sobre el sistema de atención médica en general.

La prevalencia de las deficiencias visuales aumenta con la edad. Aunque las personas de 50 años y más representan sólo el 19 por ciento de la población del mundo, más del 82% de las personas que viven con ceguera se encuentran en este grupo etario.² El aumento en el número de las personas de edad en una población, por lo tanto, irá acompañada de un aumento en el número de personas con enfermedades oculares relacionadas con la edad, tales como la catarata y la degeneración macular.

Continúa en la página siguiente ►



Se puede esperar que los costos asociados con el tratamiento y la rehabilitación aumenten drásticamente en las próximas décadas.

En los países de bajos ingresos, las distintas generaciones tienden a vivir bajo un mismo techo y el papel de cuidar a las personas mayores recae principalmente en la familia. Los familiares también tienen que absorber los costos asociados con el tratamiento y la rehabilitación.

Sin embargo, en muchos países con ingresos medios y altos, las personas de edad, se encuentran cada vez más aisladas. Esto se debe a la ruptura de la unidad familiar y la necesidad de que familiares en edad productiva se muden para poder encontrar trabajo. Mientras las personas envejecen solas, sin familiares quien los cuide, los gobiernos tendrán que enfrentar una mayor presión para proveer atención médica; esto podría incluir el tener que absorber gastos de tratamiento y rehabilitación.

Impacto en la sociedad

No todos los costos asociados con un aumento en enfermedades relacionadas con la edad son financieros. La deficiencia visual tiene un impacto negativo en las vidas de las personas mayores, sus familias y la sociedad en general.

Las personas de edad avanzada con buena visión, pueden permanecer económica y socialmente activas a medida que envejecen, y de hecho lo hacen, lo que contribuye significativamente al bienestar de sus familias y de la sociedad en general. Esta contribución es particularmente importante en las poblaciones afectadas por el VIH y el SIDA, donde los niños pueden haber perdido a ambos padres y son cuidados por los abuelos. Lamentablemente, la deficiencia visual reduce drásticamente la capacidad de las personas mayores de contribuir plenamente, y esto tiene un impacto negativo en toda sociedad.

¿Qué puede hacerse con el impacto del envejecimiento en la salud ocular?

Se necesitan recursos importantes para ayudar a las personas mayores a superar las limitaciones impuestas por una visión deficiente.

Mejorando el acceso al tratamiento

A pesar del hecho de que gran parte de la deficiencia visual en las personas de edad avanzada se debe a trastornos corregibles, tales como los defectos refractivos y catarata, las personas mayores de muchos países siguen sufriendo de estos trastornos. Incluso en algunos países de ingresos altos, como el Reino Unido, donde la atención oftalmológica de buena calidad es gratuita, hay altos niveles de deficiencia visual en personas de edad.³ Este



Una mujer mayor sometiéndose a una prueba de visión. SUAZILANDIA

Daisy Wilson

problema es especialmente grave entre las personas mayores que no viven en comunidad, por ejemplo, personas que viven en residencias o asilos de ancianos.

Las personas mayores enfrentan desafíos particulares en el momento de acceder a atención médica, incluyendo salud oftalmológica. Una de las razones es que, a medida que las personas envejecen, muchos problemas de salud se presentan al mismo tiempo. En la presencia de múltiples problemas de salud, los problemas de visión probablemente asumen menor importancia; además, estos problemas de salud adicionales pueden dificultar físicamente el acceso a atención oftalmológica. Las expectativas y las actividades también disminuyen con la edad, esto afecta al deseo de las personas mayores de buscar ayuda para sus problemas de salud, incluyendo los problemas oftalmológicos.

Prevención

Aunque el tratamiento eficaz y seguro para la catarata se encuentra disponible, el costo que la sociedad tiene que pagar para lidiar con este problema en amplia escala puede ser muy alto. Además, los nuevos tratamientos que surgen para la degeneración macular relacionada con la edad hoy en día son muy caros, por lo que benefician nada más que a una pequeña porción de aquellos que sufren de este trastorno.

La prevención de la catarata y de la degeneración macular relacionada con la edad podría entonces volverse particularmente importante en el futuro. Aunque esperamos descubrir más evidencia sobre la prevención de estos trastornos, hoy existe evidencia muy clara que el tabaquismo es un factor de riesgo para ambos trastornos.

Casi mil millones de hombres fuman en el mundo, pero los niveles de tabaquismo entre hombres aparentan estar bajando.⁴ A pesar de que los índices de tabaquismo

entre mujeres están bajando en países con altos ingresos, éste no es el caso alrededor del mundo. En general, las personas más sanas y con un mejor nivel de educación están escuchando las advertencias de salud pública sobre los peligros del tabaquismo. Sin embargo, el tabaquismo se está volviendo mucho más en poblaciones más pobres y de niveles más bajos de educación y éste es precisamente el grupo que se ha demostrado que está en peores condiciones de salud y cuenta con un acceso más limitado a la atención médica.

Por lo tanto, habría que centrar las intervenciones de salud pública en poblaciones más pobres y de niveles de educación inferiores para reducir los niveles de tabaquismo.

La relación entre la nutrición durante la vida y enfermedades oftalmológicas relacionadas con la edad es actualmente objeto de investigación. No pueden hacerse recomendaciones firmes de salud pública sobre este tema en la actualidad. Es muy probable, sin embargo, que una vejez sana y activa requiera de niveles adecuados de nutrición en todas las etapas de la vida.

El mantener una buena visión es una parte importante de un "envejecimiento

¿En qué momento se considera que una persona es mayor?

La mayoría de los países con ingresos altos utilizan la edad cronológica de 65 años para definir las personas de edad avanzada. Para África, el corte recomendado actualmente es de 50 años. Aunque las Naciones Unidas actualmente no tiene un criterio numérico estándar, el corte aceptado es por lo general de 60 años o mayor. (www.who.int)

activo”, concepto promovido por la Organización Mundial de la Salud. Por envejecimiento activo se entiende: salud, seguridad y participación continua en la sociedad mientras las personas envejecen, para poder asegurar una buena calidad de vida en los años siguientes.⁵ Como profesionales de salud oftalmológica, debemos trabajar conjuntamente con otros servicios sanitarios y sociales para ayudar a que aquellos que están bajo nuestro cuidado, sigan tan activos como sea posible en sus últimos años.

Cambiando las actitudes hacia el envejecimiento

Los cambios en las actitudes hacia el envejecimiento y las personas de edad avanzada, que difieren en distintas partes del mundo, sin duda influyen en las consecuencias del envejecimiento de la población en las diferentes regiones.

Por un lado, las sociedades tradicionalmente respetuosas hacia las personas mayores están descubriendo que la progresiva globalización de la cultura puede conducir a una “cultura de la juventud”. Esto puede significar que el joven es idealizado y que hay menos respeto hacia las personas mayores.

Por otra parte, debido a que el número de personas mayores está aumentando como proporción del total de la población, sus voces pueden tener una mejor oportunidad de ser escuchadas. Esto es particularmente cierto en los países de ingresos altos, donde este nuevo fenómeno que se ha denominado “poder gris” o “dólar gris”, para indicar que el comercio y la industria del sector está empezando a apreciar el poder económico de estos consumidores mayores. Este cambio en la sociedad se ve reforzado por el hecho de que, en estos países, las nuevas generaciones de personas mayores están acostumbradas a ser oídas y a ser parte de actividades políticas. Esto puede resultar en un aumento en el

respeto a las personas mayores y un aumento en la respuesta a sus necesidades.

Con la creciente conciencia de salud en todos los países, podríamos esperar un “efecto generacional”: es posible que las generaciones actuales, más acostumbradas a ser “consumidores” de atención médica, participen activamente en los servicios de salud en sus últimos años. Los rápidos cambios en el acceso a la información, gracias al Internet y otros medios digitales, tendrá el efecto que los usuarios de los servicios de salud estén más informados sobre lo que ellos tienen a su disposición.

Conclusión

Para cualquier país, una población que envejece es algo de lo que estar orgullosos; es una historia de éxitos, reflejando el hecho de que las personas viven vidas más extensas y sanas. Sin embargo, es importante planificar para atender los efectos de una población que está envejeciendo, tanto en términos de provisión, de atención médica y campañas de salud pública. Los mensajes de salud apropiados deben ser entregados a todas las edades para promover estilos de vida saludables, los que a su vez promuevan la salud oftalmológica. Debemos también asegurarnos que las personas mayores cuenten con un buen acceso a los servicios de salud oftalmológica.

Referencias

- 1 AU policy framework and plan of action on ageing. Help Age International. www.helpage.org/resources/Policyreports/main_content/1118337558-0-11/AUFrameworkBook.pdf (accesado el 12 de Febrero 2008).
- 2 Global Initiative for the Elimination of Avoidable Blindness: action plan 2006–2011. World Health Organization, 2007.
- 3 Evans et al. British Journal of Ophthalmology 2002; 88: 365–70.
- 4 www.who.int/tobacco/en/atlas5.pdf
- 5 www.who.int/ageing/active_ageing/en/index.html (accesado el 29 de Febrero 2008).

Resumen

- Las poblaciones están envejeciendo debido al aumento en la expectativa de vida y la disminución de las tasas de natalidad.
- La mayoría de los países de ingresos altos ya tiene una gran población de personas de edad avanzada. Los países de ingresos bajos e intermedios experimentarán un rápido aumento en el número de las personas de edad en sus poblaciones
- Con el aumento de la edad, la prevalencia de la deficiencia visual y las enfermedades relacionadas con la edad, tales como catarata y degeneración macular, aumentan rápidamente. Esto tiene implicaciones para la salud oftalmológica y los costos de la atención social.
- Las intervenciones de salud pública deben concentrarse en reducir los niveles de consumo de tabaco en la población, para reducir la incidencia de catarata y la degeneración macular relacionada con la edad.
- Las personas mayores tienen diferentes necesidades, que deben ser tomadas en consideración por los trabajadores de la salud oftalmológica. Estos también enfrentan mayores obstáculos para acceder a atención médica, en particular las mujeres de edad.
- La buena visión puede ayudar a las personas mayores a permanecer activas durante más tiempo.

Día Mundial de la Visión 2008: los ojos en el futuro



¿Sabía usted que el 80% de 45 millones de

personas ciegas alrededor del mundo tiene más de 50 años de edad?

El tema del Día Mundial de la Visión 2008 es el envejecimiento de los ojos y la deficiencia visual en las personas de edad avanzada. El título “Los ojos en el futuro” reconoce que, en un mundo donde las poblaciones están envejeciendo y las personas viven más tiempo, la ceguera como consecuencia de enfermedades crónicas, también está en aumento.

El Día Mundial de la Visión es el día anual de la concientización acerca de la ceguera y la discapacidad visual, y se celebra el segundo jueves de octubre (este año fue el 9 de octubre). Se encuentra incluido en el calendario oficial de la Organización Mundial de la Salud y es coordinado por la IAPB en virtud de la Iniciativa Mundial, VISIÓN 2020. El tema global, así como también de determinados materiales de promoción son generados por IAPB.

Todos los eventos del Día Mundial de la Visión son organizados de manera independiente por los miembros y simpatizantes de VISIÓN 2020. La IAPB alienta a todas las organizaciones relacionadas con la salud oftalmológica a organizar eventos y exposiciones para conmemorar este día tan especial. Entre las ideas para eventos se incluyen concursos, campañas de despistaje de patología ocular, paseos patrocinados y cenas de gala. Se pueden solicitar a la IAPB afiches promocionales, señaladores de libros y literatura oficial. Ver www.v2020.org/wsd08 para más detalles y www.2020la.org.