

CAPÍTULO 5

Prevenir las infecciones

En este capítulo:

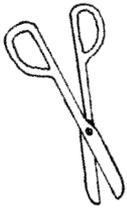
La prevención de las infecciones salva vidas	49
Los microbios causan las infecciones . . . 49	Cómo los microbios entran al cuerpo . . . 50
Prevenir las infecciones con buenos hábitos de limpieza y seguridad	52
Lavarse las manos y usar ropa de protección	53
Lávese las manos muy seguido. 53	Protéjase contra las infecciones 56
Use guantes 54	
Limpiar el lugar y la ropa de cama	57
Limpie el lugar 57	Limpe o esterilice la ropa de cama . . . 58
Limpiar y esterilizar los instrumentos	59
Remoje los instrumentos 59	Hervir 62
Lave los instrumentos 59	Al vapor. 62
Esterilice los instrumentos 59	Sustancias químicas 63
Al horno 61	Cuidados especiales para ciertos instrumentos y materiales 65
Al vapor bajo presión. 61	
Eliminar los desechos para la seguridad de todos	67
Enterrar los desechos. 68	

Prevenir las infecciones



La prevención de las infecciones salva vidas

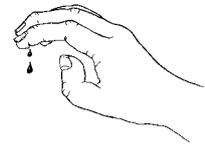
Las infecciones enferman a la gente y pueden ser mortales. Son una de las causas más frecuentes de la muerte después del parto. Los procedimientos que se hacen colocando instrumentos médicos dentro de la matriz de la mujer también pueden causar infecciones. Dos ejemplos de esos procedimientos son la colocación del DIU y la aspiración manual endouterina (AMEU). Una gran parte del trabajo de la partera, y cualquier procedimiento dentro de la matriz (procedimiento agresivo), sólo se puede hacer sin peligro si se pueden seguir los pasos para prevenir las infecciones que describimos en este capítulo.



Los instrumentos pueden portar microbios aunque se vean limpios.

Este capítulo le explica cómo prevenir las infecciones matando o controlando a los microbios dañinos.

Los microbios son organismos que portan enfermedades. Hay microbios en todas partes, pero son tan pequeños que sólo se pueden ver con un microscopio. Los microbios peligrosos que viven en los líquidos del cuerpo —como la sangre, el semen y el líquido amniótico—, en los excrementos y en la tierra pueden causar enfermedades graves cuando entran al cuerpo de una persona.



Los microbios viven en los líquidos del cuerpo, como la sangre.

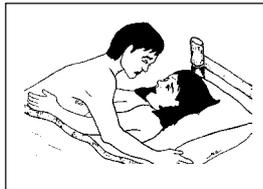
Los microbios causan las infecciones

Algunas enfermedades, como la artritis, la diabetes, el asma y la epilepsia, no se deben a microbios y no son contagiosas.

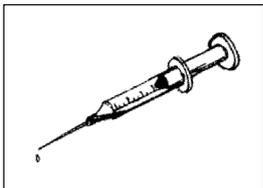
Otras enfermedades, llamadas infecciones, sí se deben a microbios. El sarampión, la hepatitis, el tétanos, las infecciones de la matriz y el VIH son ejemplos de infecciones. Las personas se enferman cuando los microbios que causan estas infecciones les entran al cuerpo.

Cómo los microbios entran al cuerpo

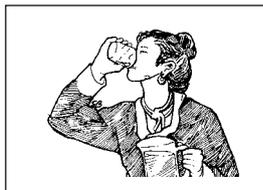
Los microbios pueden entrar al cuerpo de diferentes maneras.



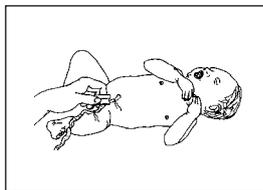
Algunos microbios se transmiten por el semen o el moco vaginal (líquidos del cuerpo) cuando las personas tienen relaciones sexuales. El VIH y otras infecciones de transmisión sexual, como la clamidiasis y la gonorrea, se pueden contagiar de esa manera.



Algunos microbios se transmiten por la sangre cuando la sangre u otros líquidos del cuerpo de una persona infectada atraviesan la piel de otra persona. Eso podría suceder, por ejemplo, con una aguja que se haya usado para perforar la piel o para dar inyecciones. El VIH, la hepatitis B y la hepatitis C se pueden contagiar de esa forma.



Algunos microbios viven en el agua sucia y entran al cuerpo de las personas cuando ellas beben el agua o comen alimentos contaminados por esa agua. El cólera y muchas de las infecciones que causan diarrea se transmiten de esa manera.



Algunos microbios viven en la tierra, en la piel o en el aire y no son peligrosos, a menos que entren a la sangre de una persona. Los microbios pueden entrar a la sangre de diferentes maneras, como por ejemplo, cuando una partera coloca instrumentos que tienen microbios dentro de la matriz de la madre o los usa para cortar la piel o el cordón del ombligo. El tétanos y las infecciones de la matriz se pueden contagiar de esa forma.



Algunos microbios se transmiten por el aire, cuando el enfermo tose o estornuda. El catarro, la gripe y la tuberculosis se pueden transmitir de esa manera.

No permita que la gente enferma se acerque a un parto

Una cosa sencilla que las parteras pueden hacer para evitar el contagio de infecciones es impedir que los enfermos se acerquen a las mujeres que están embarazadas o de parto. Evite que asistan al parto las personas que tienen dolor de garganta, tos, calentura u otras enfermedades causadas por microbios. Además, si alguien tiene una llaga en las manos o en la cara, no permita que toque al recién nacido.





Si usted tiene que ir a un parto aunque esté enferma, lávese las manos con frecuencia y tápese la boca cuando tosa o estornude. Asegúrese de lavarse las manos cada vez que tosa o estornude. Trate de no tocar demasiado al recién nacido.

Cualquier persona puede portar microbios que causan enfermedades

La gente no siempre sabe que tiene una infección. Además, no basta con tan sólo mirar a una persona para saber cuáles microbios tiene. Algunas personas se ven sanas aunque llevan microbios dañinos en la sangre o en otros líquidos del cuerpo.

Para protegerse y prevenir la transmisión de infecciones peligrosas, como la hepatitis y el VIH, los trabajadores de salud deben tratar a toda la gente como si tuviera microbios peligrosos en los líquidos del cuerpo. Los trabajadores de salud pueden prevenir la transmisión de microbios si:

- usan guantes y ropa de protección para que la sangre y otros líquidos del cuerpo que contienen microbios no les toquen la piel.
- limpian y esterilizan los instrumentos que usan para los partos y otros procedimientos.

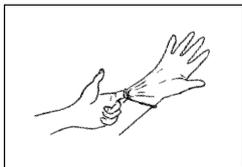


Nota: La buena salud en general puede ayudar a prevenir las infecciones. La buena alimentación, el descanso y el bienestar emocional y espiritual son importantes para mantener buena salud. Ayudan también a combatir los microbios que entran al cuerpo y evitar que causen enfermedades.

Pero, durante el parto y los procedimientos médicos agresivos, el cuerpo de la mujer está más abierto y más vulnerable a las infecciones. No basta con que ella tenga buena salud en general, porque los microbios que normalmente no pueden entrar al cuerpo, pueden meterse en la matriz. Una persona que tiene un corte en la piel también es más vulnerable a las infecciones, porque la piel generalmente protege el cuerpo de los microbios. Hasta una inyección puede causar una infección si hay microbios dañinos en la jeringa.

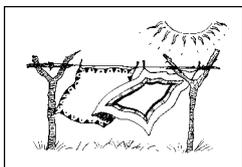
Prevenir las infecciones con buenos hábitos de limpieza y seguridad

Éstas son las reglas básicas para prevenir las infecciones.



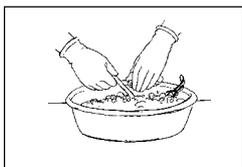
Límpiese las manos y use ropa de protección

Lávese las manos con frecuencia y use ropa de protección para no pasar los microbios de una persona a otra, y para protegerse contra los microbios usted misma (vea la página 53).



Limpie el lugar y la ropa de cama

Limpie el lugar donde ocurren los exámenes y los partos, para que no haya microbios (vea la página 57).



Limpie y esterilice los instrumentos

Lave los instrumentos y esterilícelos para matar a los microbios que tengan (vea la página 59).



Bote los desechos con cuidado

Tire los desechos con cuidado para evitar que las personas de su comunidad se enfermen a causa de los microbios que queden en los desechos (vea la página 67).

Recuerde: las infecciones se pueden transmitir más fácilmente cuando un trabajador de salud atiende a muchas personas. Por ejemplo, si una partera no tiene las manos limpias o no esteriliza sus instrumentos, pasará los microbios de una mujer a otra, y luego a otra más. Por eso, una mujer que da a luz en un hospital o maternidad donde hay muchas otras mujeres, corre un mayor riesgo de infectarse que una mujer que da a luz en casa.

Adapte la información para que le sirva mejor

Este capítulo contiene muchas instrucciones detalladas para prevenir las infecciones. Todas son importantes, pero tal vez usted no pueda seguir algunas de ellas. Usted tendrá que decidir qué es lo que puede hacer o si hay formas de adaptar las instrucciones para que le sirvan.



Lavarse las manos y usar ropa de protección

Lávese las manos muy seguido

Una de las cosas más importantes que puede hacer para evitar las infecciones es lavarse las manos. Así, no le pasará microbios a otra persona, ni pasará los microbios de una persona a otra. Además, también se protegerá contra los microbios de los demás. Usted debe lavarse las manos, aunque eso sea lo único que pueda hacer para prevenir las infecciones.



Lávese las manos con agua limpia y jabón. Si no tiene jabón, puede usar cenizas (¡pero no tierra!). Enjuáguese todo el jabón o las cenizas cuando termine de lavarse las manos. Cuando se lave las manos, y sobre todo cuando se las enjuague, debe usar agua corriente—no agua que esté en un tazón. Si se lava las manos en un tazón, los microbios que entran en el agua se pueden pasar otra vez a sus manos.

Lávese las manos cada vez que vaya a tocar el cuerpo de una mujer. También lávese después de que la toque y después de que toque cualquier cosa que tenga sangre u otro líquido del cuerpo de la mujer (como la placenta). Lávese las manos antes de ponerse guantes y después de que se los quite. Si está atendiendo a varias mujeres a la vez, como por ejemplo en un hospital, es muy importante que no olvide lavarse las manos cada vez que vaya a atender a otra persona.

La forma normal de lavarse las manos elimina la mayoría de los microbios. Pero a veces usted debe lavarse las manos por 3 minutos enteros y restriéguese la zona debajo de las uñas para quitar casi todos los microbios.

Cómo hacerse un lavado de manos de 3 minutos

Antes de empezar, quítese los anillos, las pulseras y otras joyas.

1



Lávese desde las manos hasta los codos con jabón y agua limpia.

2



No olvide lavarse bien las zonas entre los dedos.

3



Si tiene un cepillo limpio, restriéguese las uñas.

4



¡Siga restregándose, cepillándose y lavándose las manos y los brazos 3 minutos! Dedique la mayor parte del tiempo a las manos.

5



Enjuáguese con agua corriente limpia.

6



Séquese las manos al aire en vez de usar una toalla. No toque nada hasta que tenga las manos secas.

Hágase siempre un lavado de manos de 3 minutos antes de:

- tocar la vagina de la madre
- hacer un examen pélvico
- ayudar al bebé a nacer
- coser un desgarro
- colocar un DIU (vea Capítulo 21, página 388)
- hacer AMEU (vea Capítulo 23, página 416)



después de:

- limpiar todo después del parto
- tocar sangre u otros líquidos del cuerpo
- orinar u obrar

Limpiador de manos hecho de alcohol y glicerina

Usted puede hacer un limpiador de manos sencillo, que puede usar cuando no tenga agua para lavarse las manos. Cuando se usa correctamente, el limpiador mata a la mayoría de los microbios de las manos.

Mezcle 2 ml de glicerina con 100 ml de solución de alcohol etílico o isopropílico al 60 a 90%.

Para limpiarse las manos, frótese la piel con más o menos 5 ml (una cucharadita) del limpiador. No olvide limpiarse las zonas entre los dedos y debajo de las uñas. Siga frotándose las manos hasta que estén secas. No se seque las manos con un paño y no se las enjuague.

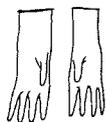
Agua limpia

En todo el libro hablamos de la importancia de lavarse las manos y de lavar los instrumentos. Pero eso no servirá de nada si usa agua que no esté limpia. Si es posible que el agua de su comunidad tenga microbios, hiérvala sin falta antes de que la use para lavarse las manos o para lavar los instrumentos para un parto.



Use guantes

Los guantes de plástico o de látex protegen a las mujeres contra los microbios que usted



podría tener escondidos debajo de las uñas o en la piel. También la protegen a usted contra las infecciones. Use guantes limpios

siempre que toque los genitales de la madre o cuando toque sangre u otros líquidos del cuerpo.

Usted debe usar guantes esterilizados cuando haga un procedimiento agresivo o cuando vaya a tocar un instrumento esterilizado.

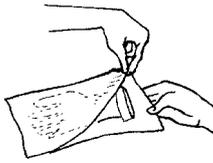
Bolsas de plástico en vez de guantes

Si no tiene guantes, use bolsas de plástico que haya lavado en jabón desinfectante. Las bolsas de plástico son más difíciles de usar que los guantes, pero son mejor que nada. En el resto del libro, sólo mencionaremos los guantes. Pero **si no tiene guantes, use bolsas de plástico sin falta**



Cómo ponerse guantes esterilizados

1



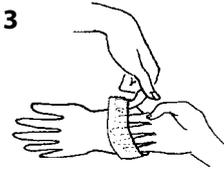
Abra el paquete sin tocar los guantes. Si toca la parte de afuera de los guantes con las manos, ya no estarán estériles.

2



Lávese las manos con cuidado. Deje que se sequen al aire.

3



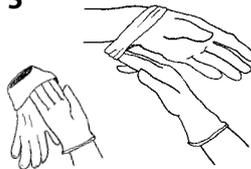
Los guantes tendrán un doblez en el puño. Agarre uno de los guantes por adentro del puño y meta la mano. No toque la parte de afuera del guante.

4



Mueva la mano hacia adentro del guante mientras lo jala con un dedo de la otra mano, enganchado abajo del puño.

5



Para levantar el otro guante, meta los dedos que ya tiene enguantados en el doblez del puño del guante que se va a poner. Meta la mano en el guante.

6



Cuando ya tenga los guantes puestos, no toque nada que no esté esterilizado. De lo contrario, ¡los guantes ya no estarán estériles tampoco!

Practique con el mismo par de guantes muchas veces hasta que sienta que ya se los puede poner fácilmente.

RECUERDE:



Si se lava las manos con cuidado ...



y se pone guantes esterilizados ...



y luego se rasca la cabeza ...



¡los guantes ya no estarán estériles!

Claro que cuando toque a una mujer, recogerá microbios con los guantes, pero no mueva los microbios de una parte del cuerpo de la mujer a otra. Por ejemplo, si toca el ano de la mujer, que tiene muchos microbios, no le meta los dedos en la vagina con los mismos guantes. Si los microbios del ano entran a la vagina o a la matriz de la mujer, pueden causar una infección.

Después de que haya usado un par de guantes una vez, tírelos o esterilícelos antes de que los vuelva a usar (vea la página 66).

Protégase contra las infecciones

Las parteras deben protegerse contra los microbios y las infecciones. Usted no podrá atender a las mujeres si se enferma. Y si se infecta por microbios peligrosos, podría pasárselos fácilmente a las mujeres que esté tratando de ayudar.

Algunos de los microbios que causan enfermedades graves, como el SIDA y la hepatitis B, sólo viven en los líquidos del cuerpo, como la sangre, la orina, los excrementos y la bolsa de aguas. No se puede contagiarse de esas enfermedades tan sólo tocando la piel de otra persona. Pero sí se puede infectar con los microbios que causan el SIDA y la hepatitis B si la sangre de una persona infectada cae en una cortadura o una abertura de la piel—aunque se trate de una cortadura tan pequeña que no se pueda ver (vea la página 99, para conocer todas las maneras en que se puede transmitir el VIH). No deje que le caiga sangre ni otros líquidos del cuerpo en la ropa o en la piel. Si eso llega a suceder, lávese de inmediato con agua y jabón.

Use ropa de protección

No se necesita equipo caro para evitar que le caigan líquidos del cuerpo en la piel, las cortaduras, la boca y los ojos. Puede protegerse el cuerpo con un delantal o una camisa adicional. Ponga gafas protectoras de plástico o lentes para proteger los ojos. Tápese los pies para que no pise sangre.

Si le cae sangre, aguas u otros líquidos del cuerpo en la ropa, lávela. Si le entran los líquidos en sus ojos o boca, lávelos por varios minutos con agua limpia o salina (agua con un poco de sal).



Si no tiene prendas protectoras para protegerse de la sangre y otros líquidos, usted puede hacerlas usando materiales que tenga a la mano.

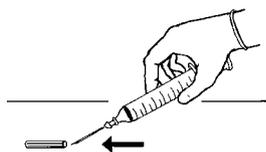
Tenga cuidado con las agujas

Si usa una jeringa para poner una inyección o una aguja para coser un desgarro en la vagina, la aguja tendrá sangre. Si usted se pica con la aguja usada sin querer, podría contagiarse de una infección. Lleve las agujas con cuidado, con la punta alejada del cuerpo. No deje las agujas tiradas en ningún lado.

Use cada aguja una sola vez y después tírela en una caja como la que mostramos en la página 68. Tal vez pueda conseguir agujas que sólo se pueden usar una vez y no necesitan taparse. Si necesita volver a usar una aguja, póngale la tapa con cuidado y colóquela en una cubeta llena de cloro hasta que esté lista para limpiarla y esterilizarla (vea la página 57).

Para no pincharse con una aguja

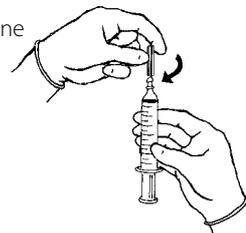
No le ponga la tapa a la aguja con la mano.



Use la aguja para levantar la tapa.



Luego termine de ajustar la tapa.



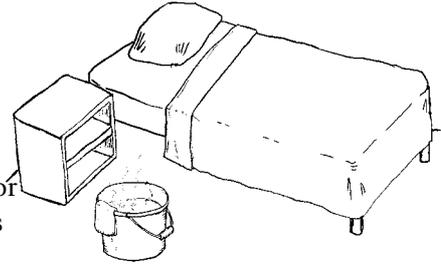
Nota: Si se pincha con una aguja, lávese la zona de inmediato con jabón y agua o alcohol, y bótela con precaución (ver páginas 67 y 68). No la use en otra persona.

Limpiar el lugar y la ropa de cama

Limpié el lugar

En casa

Por lo general, hay menos microbios en las casas de la gente que en los hospitales. Ésa es una de las razones por las que normalmente un parto o ciertos procedimientos médicos pueden ocurrir sin peligro en el hogar. Aun así, hay que limpiar la casa con cuidado, sobre todo el lugar donde el bebé vaya a nacer o donde se vayan a hacer los procedimientos, como por ejemplo, colocar un DIU o hacer un examen pélvico.



Barra esos lugares para sacar el polvo y la tierra, y lave las superficies con agua y jabón. Ponga sus instrumentos o su botiquín sobre una superficie limpia.

Saque a los animales de la casa y no haga ningún procedimiento médico donde los animales duerman u obren, o donde las personas orinen u obren. Si el piso de la casa es de estiércol, no deje que el cuerpo de la mujer ni ningún instrumento toquen el piso. El estiércol contiene muchos microbios que pueden infectar a las mujeres embarazadas fácilmente. Puede cubrir el piso con paja, tela o plástico limpios.

En un hospital, una maternidad o una clínica

Tenga mucho cuidado. Los microbios pueden pasar fácilmente de una persona a otra.

Lave los pisos y las superficies después de cada parto. Si puede, use una solución de cloro (hipoclorito sódico, lejía) para lavar los pisos.

Cómo hacer una solución desinfectante de cloro al 5%

Si la etiqueta del cloro dice:

5% de cloro disponible



use el cloro
sin diluirlo

10% de cloro disponible



mezcle 1
parte de cloro
con 1 parte
de agua

15% de cloro disponible



use 1 parte
de cloro
con 2 partes
de agua

Mezcle solamente suficiente solución para 1 día. **No la vuelva a usar al día siguiente.**
Ya no servirá para matar a los microbios.



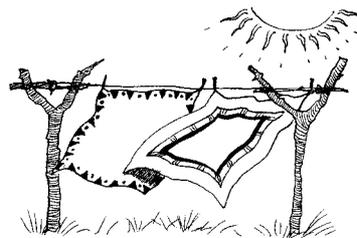
Si no tiene cloro, puede lavar los pisos con:

- etanol (alcohol etílico) al 70%
- alcohol isopropílico al 70%
- agua oxigenada al 6%
- agua jabonosa
- amoníaco (pero no mezcle nunca el cloro y el amoníaco—esa mezcla es venenosa)

Limpie o esterilice la ropa de cama

En casa

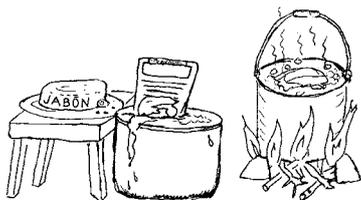
Lave la ropa de cama (colchas, fundas y sábanas) con agua y jabón. Luego cuélguela al sol o plánela hasta que esté completamente seca. No la seque en el suelo porque se volverá a llenar de microbios.



En un hospital, una maternidad o una clínica

Hay que esterilizar la ropa de cama después de cada parto. Use uno de estos métodos para matar a los microbios:

- Lave la ropa de cama con agua y jabón. Luego hiérvala 30 minutos. Séquela completamente en un lugar limpio.
- Lave la ropa de cama con agua y jabón. Luego use una plancha caliente para secarla.



Si no puede usar ninguno de esos métodos, lave la ropa de cama con agua y jabón, y cuélguela al sol hasta que esté completamente seca. Voltee la ropa de cama para que el sol le dé de ambos lados y tenga cuidado de mantenerla limpia.

Guarde la ropa de cama de modo que no se contamine de microbios

Si no va a usar la ropa de cama de inmediato, manténgala limpia y seca hasta que la necesite. Póngala en una bolsa limpia o envuélvala en papel limpio. Guárdela en un lugar limpio y seco.

—● **Nota:** No guarde la ropa de cama cuando esté húmeda o mojada. ¡Se volverá a llenar de microbios!

Otros tipos de acolchado

A veces, la madre no tendrá una cama ni ropa de cama. El parto o el procedimiento ocurrirá en el suelo. En esas situaciones, es útil tener algún tipo de acolchado para poner debajo de la madre. El acolchado protege a la madre y al bebé contra la tierra y los microbios que están en el piso. Encuentre alguna manera de limpiar el acolchado antes de usarlo. Por ejemplo, si usa hojas de plátano o banano, las puede lavar con una solución desinfectante y después las puede ahumar o secar al sol. Si usa trapos o sacos de tela, los puede hervir y luego secar.



Limpiar y esterilizar los instrumentos

Hay que limpiar y esterilizar todos los instrumentos que se usan para los partos, los exámenes u otros procedimientos. La limpieza y la esterilización sirven para deshacerse de los microbios. Eso ayuda a evitar que las mujeres se enfermen.

1. Remoje los instrumentos

Los instrumentos usados se deben remojar por lo menos 20 minutos en una solución de cloro (vea la página 57).

2. Lave los instrumentos

Todos los instrumentos y el equipo que use para los partos y otros procedimientos deben estar limpios. Lávelos bien después de cada parto, usando un cepillo para quitar la sangre o la mugre que haya en las bisagras o en las orillas ásperas de los instrumentos. Quite el óxido si están oxidados y deshágase de los instrumentos que estén estropeados o que ya no tengan filo. Para protegerse, use guantes gruesos cuando limpie sus instrumentos.

Después de que todo esté lavado, necesitará esterilizar los instrumentos que use dentro del cuerpo de la mujer, para matar los microbios.



Lave sus instrumentos con cuidado.

3. Esterilice los instrumentos

Esterilizar quiere decir matar todos los microbios que están en algo. Si sus instrumentos están esterilizados, no les pasarán microbios a las mujeres cuando usted los use. Eso protegerá a las mujeres contra las infecciones.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de ‘esterilizar’ algo?

Esterilizar quiere decir matar **todos** los microbios que causan infecciones. Para esterilizar un instrumento es necesario usar un horno o vapor bajo presión.

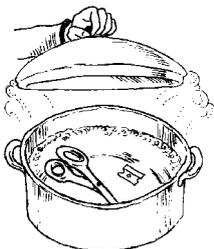
Desinfectar quiere decir matar la **mayoría** de los microbios que causan infecciones. A algunos jabones y productos de limpieza se les llama ‘desinfectantes’. Pero para desinfectar los instrumentos médicos, no basta con limpiarlos con jabón desinfectante. Hay que hervir el instrumento, limpiarlo con vapor o remojarlo en sustancias químicas desinfectantes. A ese tipo de desinfección se le llama “desinfección de alto nivel”.

Todos los procedimientos mencionados en el libro se pueden hacer sin peligro con instrumentos esterilizados o desinfectados a alto nivel. Para mayor sencillez, en el libro sólo hablamos de instrumentos esterilizados. Pero, en realidad, cuando decimos que un instrumento debe estar esterilizado, lo que queremos decir es que puede estar esterilizado o desinfectado a alto nivel.

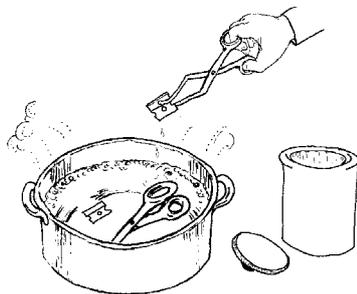
Esterilice todo lo que usted vaya a colocar dentro del cuerpo de la mujer y todo lo que vaya a usar para cortar la piel o para cortar el cordón del ombligo.

Esterilice estos artículos:

- jeringas y agujas
- tijeras u hoja de rasurar para cortar el cordón
- materiales para coser desgarros
- pinzas (por ejemplo, pinzas hemostáticas)
- guantes
- gasas
- paños para compresas
- perilla de hule (jeringa de pera, pera de succión) o aspirador de moco
- cánula para AMEU (vea la página 424)
- espéculos, en algunos casos



Nota: No es necesario que esterilice los instrumentos que sólo se usan afuera del cuerpo. Los estetoscopios, las cintas métricas y el equipo para medir la presión arterial deben estar limpios, pero no estériles.



Cuando usted esteriliza un instrumento, mata a los microbios que tenía y por eso lo puede usar sin peligro. Pero si el instrumento toca cualquier cosa (como la cama, una mesa o ¡usted misma!) ya no estará estéril. Tendrá los microbios de lo que haya tocado y los microbios podrían causar una infección cuando usted use el instrumento.

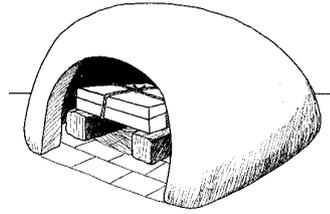
En las páginas siguientes explicamos 5 maneras diferentes de esterilizar los instrumentos: hornear, al vapor bajo presión, hervir, al vapor y remojar en sustancias químicas. Los hornos y el vapor bajo presión dan los mejores resultados porque matan al mayor número de microbios. Pero si no puede usar uno de esos dos métodos, está bien que use los otros. escoja los métodos que usted pueda utilizar mejor.



¡ADVERTENCIA! Si no puede esterilizar sus instrumentos, ¡no los use!
Los instrumentos que no están esterilizados hacen más daño que provecho.

Al horno

Hornee los instrumentos de metal y el hilo para amarrar el cordón. No hornee el plástico ni el hule, porque se derretirán.



Lave y enjuague bien todos los instrumentos y luego póngalos sobre 4 capas de tela limpia o papel grueso y limpio. Envuelva los instrumentos en la tela y amárrela.

Ponga el paquete de instrumentos o de hilo en un recipiente o una bandeja.

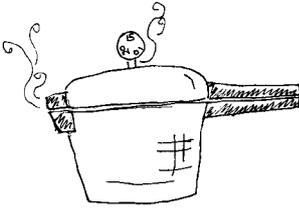
Hornéelo por 1 hora a una temperatura de 170°C ó 340°F.

Eso es un poco más del tiempo que toma hornear un camote o una papa grande. Si su horno no alcanza la temperatura indicada, hornee el paquete más tiempo.



Deje que el paquete se enfríe y luego guárdelo en un lugar limpio y seco.

Al vapor bajo presión



Use vapor bajo presión para esterilizar los instrumentos de metal o el equipo de plástico o de hule.

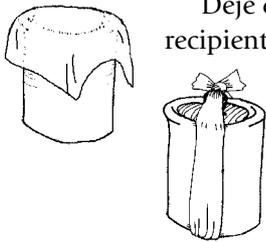
Algunas clínicas y hospitales tienen una máquina para esterilizar llamada autoclave. Las autoclaves esterilizan los instrumentos con vapor y presión. Si usted tiene una olla de presión, puede esterilizar sus instrumentos de la misma forma que una autoclave.

Ponga agua y la canasta de una vaporera en la olla de presión. Meta sus instrumentos en la canasta, tape la olla y ponga la olla en la lumbre para que hierva.

Cuando haya empezado a hervir, cueza por 20 minutos a 7 ó 9 kilos (15 ó 20 libras) de presión.

Deje que los instrumentos se sequen después de que los esterilice. No los toque o ¡ya no estarán estériles!

Use pinzas, cucharas o palillos esterilizados para sacar los instrumentos de la olla. Páselos directamente a un recipiente esterilizado. Recuerde, si los instrumentos tocan cualquier cosa, aunque sean sus manos, ya no estarán esterilizados.



Deje que los instrumentos se sequen en el recipiente esterilizado. Tape el recipiente con una tela o un papel esterilizados para que no le caiga polvo.

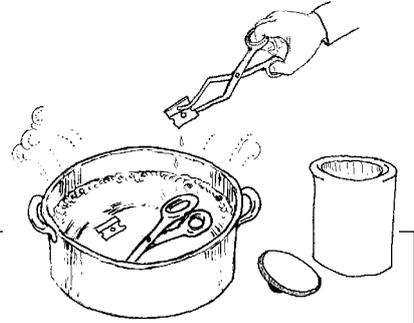
Cuando los instrumentos estén completamente secos, tape el recipiente y séllelo con cinta adhesiva u otro material, para que no le entren microbios.

Hervir

Usted puede hervir los instrumentos de metal, la tela y el equipo de hule o de plástico, como las perillas de hule.

Después de que lave y enjuague los instrumentos, cúbralos con agua y hiérvalos 20 minutos.

Empiece a contar los 20 minutos cuando el agua comience a hervir.



Use pinzas, cucharas o palillos chinos esterilizados para sacar los instrumentos de la olla. Páselos directamente a un recipiente esterilizado. Recuerde, todo lo que usted toque dejará de estar esterilizado.

Al vapor

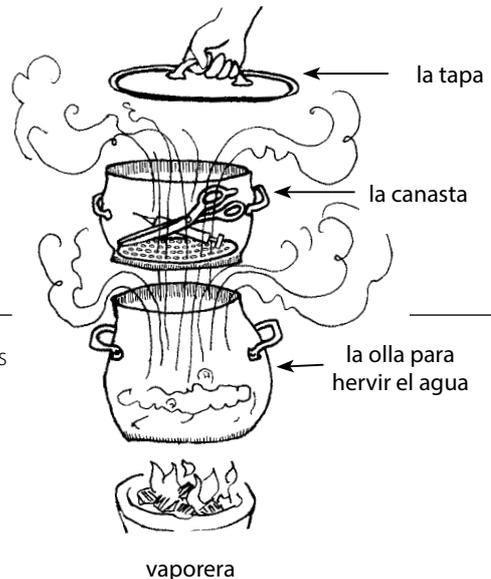
Use vapor para esterilizar los instrumentos de metal, los guantes, el equipo de plástico y otros instrumentos.

Una vaporera tiene 3 partes que encajan muy justas: la olla de abajo para hervir el agua, la canasta y la tapa.

Ponga un poco de agua en la olla. Ponga los instrumentos en la canasta y tape la olla.

Cuezal al vapor sobre agua hirviendo por 20 minutos a lo menos.

Empiece a contar los 20 minutos cuando el agua comience a hervir.





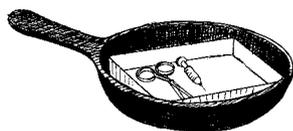
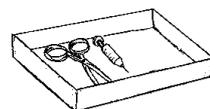
Espere hasta que los instrumentos se sequen y luego sáquelos de la vaporera con unas pinzas esterilizadas. Pase los instrumentos a un recipiente esterilizado y séllelo.

Esterilizar las cosas con vapor usa menos agua que hervirlas. Además los instrumentos que se limpian con vapor no pierden el filo ni se rompen tan rápido como los instrumentos que se hierven.

Un método filipino

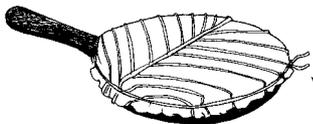
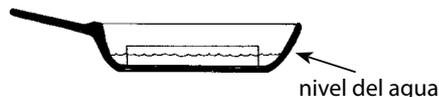
Las Hermanas Misioneras Médicas en Filipinas crearon este método para esterilizar los instrumentos al vapor:

1. Ponga los instrumentos limpios en una bandeja de metal.

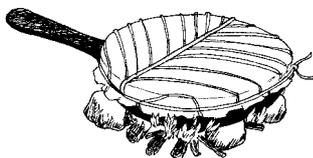


2. Coloque la bandeja en una sartén o una olla.

3. Póngale agua a la olla hasta que el agua llegue a la mitad de la bandeja.

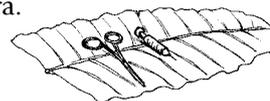


4. Tape la olla con 8 capas de hojas de plátano o banano verdes y limpias. Para que las hojas no se muevan, amárrelas a la olla con tiras de corteza o de hoja de plátano. Cuando haga eso, tenga cuidado de que no caiga nada del agua en la bandeja.



5. Ponga la olla a fuego lento y deje que hierva más o menos 1 hora.

6. Tire las hojas de afuera y use las de adentro para poner sus instrumentos.



Sustancias químicas

Algunas personas usan sustancias químicas para esterilizar los instrumentos y el equipo de metal, hule o plástico. Nosotros no le recomendamos que use sustancias químicas.

La mayoría de las sustancias químicas que se usan para esterilizar son venenosas. Cuando uno las bota, envenenan la tierra y el agua. Son venenosas para las personas que las fabrican y para las personas que las usan para limpiar instrumentos.

Sin embargo, algunos instrumentos sólo se pueden esterilizar con sustancias químicas. Los termómetros y ciertos tipos de guantes no se pueden hornear, hervir ni limpiar con vapor.



Si usted necesita usar sustancias químicas:

- prepare la solución de cloro de la página 57.
- O, si no tiene cloro, use una de estas sustancias:
 - » etanol (alcohol etílico) al 70%
 - » alcohol isopropílico al 70%
 - » agua oxigenada al 6%
- O, si no puede conseguir ninguna de esas sustancias, puede usar alcohol fuerte para tomar, como aguardiente.

Asegúrese de que todos sus instrumentos estén muy limpios antes de que los esterilice con sustancias químicas. Si tienen aunque sea un poco de sangre o de otro líquido del cuerpo, es posible que las sustancias químicas no hagan efecto.

Remoje los instrumentos en cloro o en sustancias desinfectantes por lo menos 20 minutos.

o, como otra opción,

remójelos en alcohol fuerte para beber, un día entero.

Después de remojar los instrumentos, vacíe la solución química y deje que los instrumentos se sequen al aire.

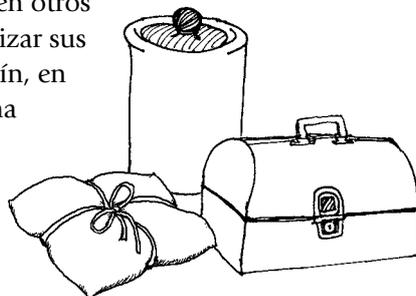


¡ADVERTENCIA! Hay 2 tipos de sustancias químicas que en nuestra opinión nunca se deben usar porque son muy peligrosas: los **glutaraldehídos** y los **formaldehídos**. Muchas clínicas y hospitales usan esas sustancias para esterilizar, pero son muy tóxicas. Los formaldehídos causan cáncer. Trate de encontrar otra manera de esterilizar su equipo.

Cuando use sustancias químicas, no deje que le toquen la piel. Use guantes. Deshágase de esas sustancias con cuidado. Tal vez tenga que tirar el cloro u otras sustancias químicas en una letrina para asegurarse de que no lo beban los niños ni los animales.

Cómo guardar los instrumentos y otros materiales

En algunos partos, habrá suficiente tiempo para que usted esterilice sus instrumentos y su equipo en la casa de la madre. Pero en otros partos, quizás no haya tiempo. Por lo tanto, trate de esterilizar sus instrumentos y su equipo en casa y guárdelos en su botiquín, en un recipiente esterilizado. El mejor tipo de recipiente es una caja de metal o una olla que tenga una tapa bien ajustada. Use uno de los métodos mencionados para esterilizar el recipiente que use para llevar los instrumentos y el equipo esterilizados. No toque el recipiente por dentro.



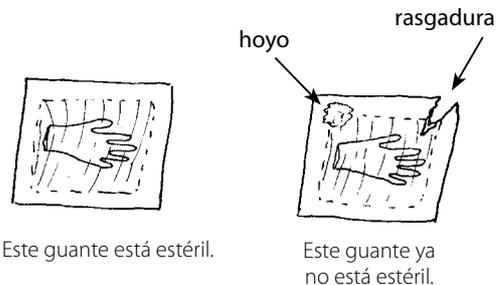
Si no puede conseguir un recipiente de ese tipo, envuelva los instrumentos y el equipo en 4 capas de papel grueso o de tela antes de esterilizarlos. Mantenga envueltos los instrumentos esterilizados hasta que necesite usarlos. (Sólo podrá usar tela o papel grueso para envolver los instrumentos si los esteriliza en el horno).

Recuerde que los microbios se multiplican en la humedad y regresarán si usted guarda los instrumentos cuando aún estén mojados. Pero si va a usar los instrumentos de inmediato, está bien que los use mojados. Los microbios no se multiplican tan rápido.

Cuidados especiales para ciertos instrumentos y materiales

Paquetes estériles

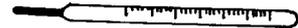
Las gasas, las compresas, los guantes y otros materiales a veces vienen en paquetes, ya esterilizados. Como el interior del paquete también está estéril, usted puede usar los materiales directamente del paquete. Pero recuerde: una vez que haya sacado algo del paquete y lo haya usado, o si el paquete se moja o se agujerea, los materiales ya no estarán estériles.



Muchas veces las cosas que vienen en paquetes estériles son desechables, o sea, para usarlas una vez y después tirarlas. Pero algunas de las cosas se pueden volver a usar si se limpian y esterilizan antes de cada uso. Los guantes se pueden hervir o esterilizar al vapor. Las gasas y las compresas se pueden lavar y luego hervir u hornear.

Termómetros

Lave un termómetro con jabón y enjuáguelo con agua fría y limpia antes y después de que lo use. No lo lave con agua caliente porque podría quebrarlo.



Después de que lave el termómetro, lo mejor es remojarlo en alcohol 20 minutos. Puede usar alcohol isopropílico o etílico. No vuelva a usar el alcohol. Enjuague el termómetro con agua limpia antes de que lo vuelva a usar.

Hojas de rasurar

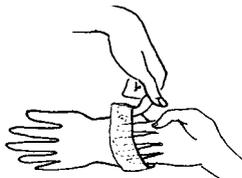
Las hojas de rasurar para cortar el cordón del ombligo muchas veces vienen en un paquete estéril. Para mantener estéril el paquete, envuélvalo en tela o papel limpios o guárdelo en una caja seca y limpia. Si el paquete se moja o se ensucia, no podrá usar la hoja de rasurar sin peligro, a menos que la vuelva a esterilizar.



Trate de usar las hojas de rasurar una sola vez, pero si tiene que volver a usarlas, primero esterilícelas. Puede usar cualquiera de los métodos que ya mencionamos.

Guantes

La mayoría de los guantes de plástico se pueden hervir o esterilizar al vapor, pero algunos se deshacen en el agua. Consiga guantes resistentes que pueda hervir y volver a usar varias veces.



Sólo toque el guante por dentro.

Antes de que hierva o limpie los guantes al vapor, dóbleles el puño hacia afuera. Después de esterilizarlos, toque sólo la parte de adentro de los guantes. Si toca la parte de afuera, ya no estarán esterilizados.

Si tiene guantes que no se pueden hervir, lávelos con cuidado y remójelos en cloro o alcohol etílico. Luego enjuáguelos con agua limpia antes de que los vuelva a usar.

Perilla de hule (jeringa de pera, pera de succión)

Para lavar una perilla de hule, llénela de agua jabonosa y luego exprímala hasta que salga toda el agua. Haga eso varias veces. Luego enjuague muy bien la perilla.

Si hierve la perilla para esterilizarla, llénela de agua antes de que la hierva. Ya que esté hervida, exprímala hasta que salga toda el agua.



Agujas

Muchas personas se contagian de enfermedades graves, como hepatitis o VIH, por usar agujas sin esterilizarlas.

Jeringas que se pueden volver a usar y jeringas desechables

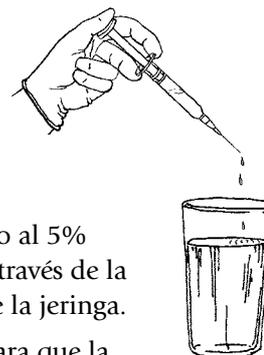
Hay jeringas que se pueden usar muchas veces. Con esas jeringas, se crean menos desechos y se puede ahorrar dinero, pero hay que lavarlas con mucho cuidado y esterilizarlas después de cada uso.

Las jeringas desechables son para tirarse después de cada uso. Algunas de ellas se pueden desarmar, hervir o esterilizar al vapor y después volver a usar. Pero nosotros no le recomendamos que haga eso, porque las agujas que no están completamente esterilizadas pueden propagar enfermedades.

¡Nunca vuelva a usar una aguja o una jeringa sin que antes la limpie y la esterilice!

Cómo lavar y esterilizar una jeringa para volver a usarla:

1. Póngase un par de guantes gruesos para protegerse las manos contra los microbios.
2. Jale solución de cloro al 5% (vea la página 57) a través de la aguja hasta que llene la jeringa.
3. Exprima la jeringa para que la solución de cloro salga a chorro.
4. Haga eso varias veces. Después enjuague todo varias veces con agua limpia.
5. Separe la aguja de la jeringa, desarme la jeringa y hierva todas las piezas o esterilícelas al vapor. (Vea la página 62).



Recuerde:



Si saca una jeringa esterilizada del agua hirviendo...



y se la mete en el bolsillo...



ya no estará estéril. Al contrario, ¡es peligrosa!

Eliminar los desechos para la seguridad de todos

Después del parto o de un procedimiento, quedan 3 tipos de desechos:

desechos del cuerpo



desechos punzantes o cortantes



otros desechos



Los desechos tienen microbios y pueden pasarles infecciones a usted y a otras personas de la familia o de la comunidad. Use guantes cuando toque los desechos y bótelos con precaución.

Desechos del cuerpo

La manera más sencilla de eliminar los desechos del cuerpo es tirándolos en una letrina o enterrándolos bastante hondo.

En muchas comunidades, las familias entierran la placenta—a veces junto con otros objetos especiales. Ése es un rito importante para muchas personas y también es una forma de proteger a la comunidad contra los microbios que podrían estar en la placenta.

Desechos punzantes o cortantes

Hay que poner los desechos punzantes o cortantes en un envase para que nadie se lesione si los encuentra. Los envases de metal o de plástico grueso, con tapa o con cinta para cerrarlos, sirven bien.

Cuando el recipiente se llene a la mitad, añada una solución de cloro si puede. Luego, séllelo y entiérrelo muy hondo (vea la página 68).



Cómo hacer una caja de seguridad para botar las agujas

Consiga una caja de metal o de plástico duro. Haga una ranura en la tapa de la caja, que sea más ancha de un lado y que se vuelva más angosta del otro lado.

Cuando termine de usar una jeringa desechable, meta la aguja en la ranura de la caja y deslícela hasta el punto más angosto.



Ahora jale la jeringa para que la aguja caiga en la caja. Esterilice la jeringa de plástico y tírela en una fosa de desechos (vea abajo).



Cuando la caja se llene a la mitad, vierta solución de cloro al 5% en la caja, séllela y luego entérrrela hondo.

Otros desechos

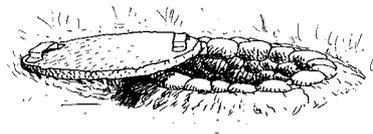
Otros desechos, como los guantes de plástico, las jeringas o los paños ensangrentados deben esterilizarse y luego enterrarse hondo. Usted los puede esterilizar remojándolos en cloro 20 minutos.



¡ADVERTENCIA! Es peligroso quemar los desechos de plástico. Cuando el plástico se quema, produce cenizas y humo muy venenosos. No queme los guantes, las jeringas ni otros materiales de plástico.

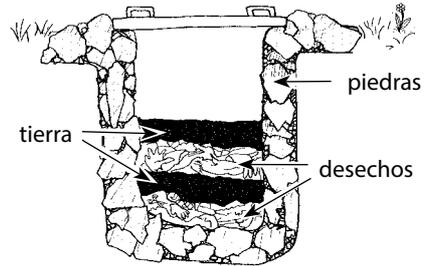
Enterrar los desechos

Encuentre un lugar lejos de donde la gente saca el agua para tomar y lejos de donde los niños juegan. Haga una fosa de seguridad para enterrar los desechos.



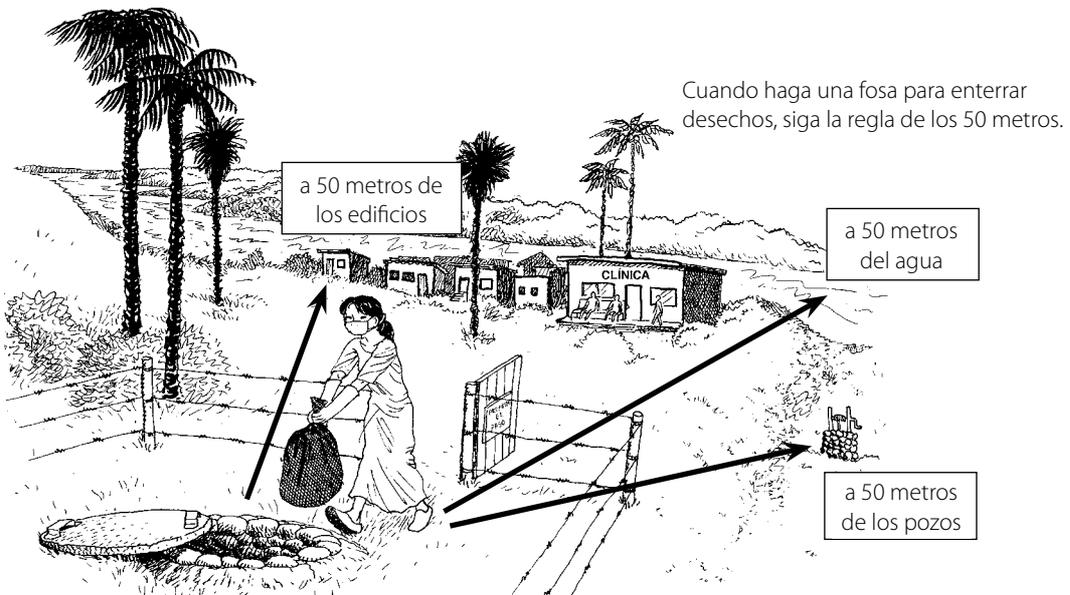
Fosa de seguridad para los desechos

1. Haga una fosa que mida de 1 a 2 metros de ancho y de 2 a 5 metros de profundidad. El fondo de la fosa debe quedar por lo menos 1 metro y medio más arriba del nivel superior del acuífero (nivel freático).
2. Cubra la fosa por dentro con una capa gruesa (por lo menos de 10 centímetros) de arcilla o piedras.
3. Haga un lomo de tierra alrededor de la fosa entera para que no le entre agua de la superficie.
4. Construya una cerca alrededor de la zona donde esté la fosa para evitar que entren los animales.



Cada vez que ponga desechos en la fosa, cúbralos con 10 centímetros de tierra o de tierra mezclada con cal. La cal ayuda a desinfectar los desechos y también alejará a los animales mientras se esté usando la fosa.

Cuando los desechos lleguen a medio metro de la superficie, cúbralos con medio metro de tierra y selle la fosa con una capa de concreto de un grosor de por lo menos 90 centímetros. Si la fosa sólo se usa para los desechos médicos, y no para la basura común, no se llenará demasiado rápido.



Cuando haga una fosa para enterrar desechos, siga la regla de los 50 metros.

Basureros

Cuando los desechos van a dar a los basureros, pueden propagar infecciones allí. En muchos lugares la gente va a los basureros a buscar cosas para vender, como por ejemplo, jeringas. Eso es peligroso para las personas que van a los basureros y para las personas que compran las jeringas para volver a usarlas.

Cuando una jeringa ya no se pueda volver a usar, tome precauciones cuando se deshaga de ella. Si tiene que botar las agujas usadas en la basura, esterilícelas primero, métalas en una caja o en una lata y luego selle el recipiente.