

Recomendaciones para evitar un accidente biológico

Es importante recordar lo importante que es el tener unas buenas medidas de seguridad para evitar un accidente biológico, tanto por seguridad de los deportistas como por la seguridad de los sanitarios.

Las infecciones transmitidas por la sangre y fluidos contaminados con sangre son fundamentalmente, producidas por los virus de la hepatitis B, C y el VIH.

Los pacientes y/o deportistas han de ser considerados potencialmente infecciosos.

Precauciones estándar para disminuir el riesgo de contagio laboral

- Todos los trabajadores sanitarios (que tengan contacto directo o indirecto con la sangre u otros fluidos de los pacientes) deberían vacunarse frente a la Hepatitis B.
- Lavado de manos antes y después de atender al paciente /deportista (se usen guantes o no) y cuando haya habido contacto con sangre y/o fluidos corporales.
- Los cortes y heridas siempre se deben cubrir con apósitos impermeables tipo tiritas) antes de iniciar la actividad laboral.
- Utilización de elementos de protección de barrera.
- Protección de manos con guantes. No evitan el pinchazo pero reducen el volumen de sangre transferido. Se usarán guantes:
- Siempre que el trabajador sanitario presente cortes, heridas o lesiones cutáneas, además de cubrir lesiones abiertas con apósitos.
 - Al tocar la sangre, tejidos y fluidos corporales.
 - Al tocar mucosas o piel no integra de los pacientes.
 - Al manejar objetos, materiales o tocar superficies que hayan estado en contacto con los fluidos corporales.
 - Al realizar extracciones, colocar vías u otros procedimientos invasivos.
- La utilización de bata, se recomienda en aquellas situaciones en que se prevean salpicaduras con sangre o fluidos corporales.
- La protección ocular se debe usar cuando se prevea la producción de salpicaduras de sangre, líquidos corporales a la mucosa ocular (gafas de plástico o mascarilla con protector plástico ocular.

- Las mascarillas se utilizarán cuando se pueda producir salpicaduras de sangre o fluidos corporales a las mucosas oral o nasal.
 - Hay que tener en cuenta el tipo de mascarillas empleadas, en función de otras posibles vías de transmisión.
 - En la resucitación cardiorrespiratoria: Utilizar bolsas protectoras para boca a boca o boca-nariz, o utilizar ambú.

- Manejo de objetos punzantes o cortantes. Se pondrá cuidado en el manejo de agujas, lancetas, hojas de bisturí etc. durante y tras su uso.
 - No re-encapuchar agujas.
 - Uso de dispositivos de bioseguridad y material desechable.

- Eliminación del material desechable:
 - Los objetos se eliminarán en los contenedores rígidos.
 - Estos contenedores conviene que estén próximos a la zona de trabajo, para evitar su transporte y manipulación.
 - La eliminación debería hacerla el mismo profesional que ha realizado el procedimiento evitando la manipulación por otros trabajadores.
 - No llenar los contenedores más de 2/3 de su capacidad, para evitar que los objetos perforen el plástico por excesivo llenado o que al cerrarlo sobresalgan.
 - Nunca se eliminarán en los cubos de basura.

- Reducir los procedimientos de riesgo:
 - Unificar extracciones de sangre.
 - En cirugía se evitará en lo posible, las técnicas en las que no se visualice de forma directa la aguja o el bisturí.

- Desinfección o esterilización de los objetos o instrumentos y superficies que entren en contacto con sangre, mucosas o piel no intacta de pacientes.