



TÉCNICAS ASÉPTICAS ASOCIADAS AL AUTOMASAJE RELAJANTE

Semana 2

*Curso: Técnicas de automasaje
relajante para el cuidado y
bienestar personal*

Elaboración Instituto Nacional de
Aprendizaje, Costa Rica.
Personal técnico NSCA.
Edición con visme.com



Contenidos

INTRODUCCIÓN

CONCEPTOS
GENERALES

LINEAMIENTOS Y
PRINCIPIOS
GENERALES DE
TÉCNICAS ASÉPTICAS

EJEMPLOS DE
PROTOCOLOS DE
LIMPIEZA Y
DESINFECCIÓN

RECOMENDACIONES Y
BIBLIOGRAFÍA



INTRODUCCIÓN

Históricamente, el tema de medidas de higiene y principios asépticos siempre ha estado vinculado con las técnicas de masaje. El contacto físico y manipulación de la piel que se da durante estas técnicas, debe realizarse bajo las medidas de limpieza necesarias para evitar poner en riesgo la salud.

Los protocolos o procedimientos de limpieza son uno de los procesos más importantes en servicios de masajes, aún cuando sea un espacio personal como es el caso del automasaje. Estos no solo protegen la salud física, sino que también son un factor importante para la salud mental y relajación.





En las últimas décadas, conforme se ha ido estudiando el tema de la salud pública, se ha evidenciado la importancia de incorporar las medidas de higiene y bioseguridad; recientemente, debido a la situación de emergencia sanitaria que se ha vivido a nivel mundial a causa del COVID-19, todos estos procedimientos pasaron a un primer plano.

Con esto, ha quedado clara la importancia de la adecuada aplicación de principios de asepsia en todas las actividades de la vida diaria, ya sean personales o laborales. Es por este motivo, que la realización de técnicas de automasaje debe llevarse a cabo siguiendo los principios básicos de técnicas asépticas.





CONCEPTOS GENERALES

Séptico: es muy utilizado; este hace referencia a la presencia de gérmenes patógenos. En otras palabras, este término se refiere a la presencia de microorganismos sobre alguna superficie.

Asepsia: se refiere a la ausencia de materia séptica o bien al estado libre de infección. Por esta razón, cuando se hace referencia al término aséptico se puede utilizar para referirse ya sea a las superficies que se encuentran libres de materia séptica (de microorganismos), o bien para referirse a la condición de un organismo libre de infección.

Higiene: todo proceso que contribuye al mantenimiento de instalaciones y personas para un estado óptimo de limpieza. Además, la higiene se considera un proceso necesario para el cuidado y conservación de la salud.

Limpieza: es el procedimiento que se aplica para lograr la remoción mecánica de toda materia extraña en las superficies. Se consigue en general con la utilización de agua y jabón, permite disminuir la carga microbiana.



CONCEPTOS GENERALES

Desinfección: se considera la destrucción de algunos microorganismos en objetos inanimados . Se realiza por métodos químicos o físicos. Hay tres niveles de desinfección:

- Baja
- Media
- Alta

Esterilización: se puede definir como la eliminación completa de toda forma de vida microbiana. Puede conseguirse a través de métodos físicos, químicos o gaseosos.

Técnicas asépticas: se relacionan con un conjunto de principios y actividades ordenadas y relacionadas entre sí, las cuales tienen el propósito de eliminar, reducir o controlar la presencia de agentes infecciosos (microorganismos), en un organismo, una superficie o en un ambiente.





CONCEPTOS GENERALES

- **Métodos de desinfección y esterilización:** son aquel conjunto de estrategias, equipos o productos que se pueden utilizar para la limpieza y desinfección. En general, se pueden mencionar los métodos físicos (como el agua y jabón), métodos por calor seco (hornos, flameado, agua caliente), métodos por calor húmedo (autoclaves), métodos de radiación ultravioleta, métodos químicos (cloro, amoníaco, glutaraldehído, alcohol, entre otros). Cada uno de los métodos tiene especificaciones en la manipulación e indicaciones claras del tipo de usos o materiales para los cuales está diseñado. Por ende, para la elección del método de desinfección y esterilización, se deben estudiar y analizar cuidadosamente los materiales de fabricación de lo que se desea limpiar y las indicaciones de uso de cada método.



CONCEPTOS GENERALES

- **Técnicas asépticas: concepto y clasificación:** se relaciona con un conjunto de principios y actividades ordenadas y relacionadas entre sí, que tiene el propósito de eliminar, reducir o controlar la presencia de agentes infecciosos (hongos, virus, bacterias, otros) en un organismo, una superficie o en un ambiente.

Existen técnicas asépticas médicas y quirúrgicas, sin embargo, para efectos de este curso se estudiarán las médicas, también conocidas como TAM.



Indicaciones generales

Dentro de las técnicas asépticas, para efectos de este curso, ante todo es importante considerar la técnica de lavado de manos, para estudiar este procedimiento revise infografía elaborada por el Ministerio de Salud de Costa Rica y colocada en la siguiente página.

Se recomienda que tras finalizar el análisis de la infografía se lleve a cabo una práctica de cada procedimiento.

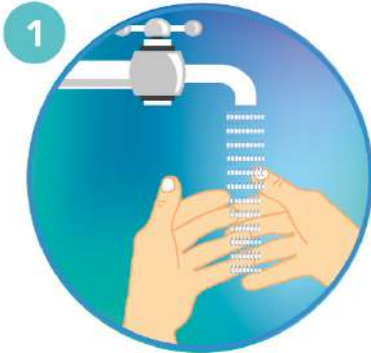


¿Cómo lavarse las manos?



DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES



Humedezca las manos con agua y cierre el tubo



Aplique suficiente jabón



Frote sus manos palma con palma



Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa



Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados



Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos



Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con un movimiento de rotación y viceversa



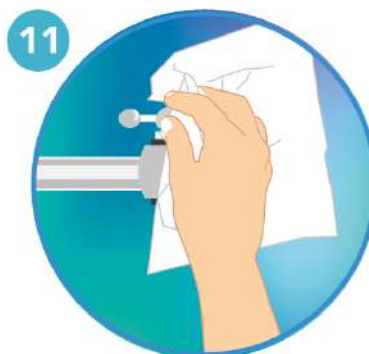
Frote circularmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa



Enjuague abundantemente con agua



Sacuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable



Use la toalla para cerrar la llave



Ministerio
de **Salud**



Indicaciones generales

Además, es importante considerar la limpieza del espacio físico, utensilios y mobiliario, el cual es desarrollado en este documento.

Se debe considerar que el documento incluye la explicación general de algunos equipamientos que se pueden utilizar para la realización de un automasaje, sin embargo, los lineamientos y principios que se explican a continuación son los mismos para cualquier otro espacio, objeto u mobiliario.



Lineamientos generales de técnicas asépticas

- 1. Antes de comenzar la limpieza y desinfección, lea bien las indicaciones de uso de los productos que va a utilizar, esto con el fin de comprender bien la forma de uso, precauciones y otros.
- 2. Lávese las manos, aplicando el adecuado protocolo, antes y después de la limpieza de cualquier espacio, mobiliario o producto.
- 3. Utilice equipo de protección personal para la limpieza y desinfección: colóquese guantes, anteojos y cubrebocas (cuando exista riesgo de salpicadura). Al finalizar elimine los materiales de un solo uso
- 4. Utilice un cepillo exclusivamente para la limpieza de productos para áreas de difícil acceso como tapas, bordes, objetos con relieve u otros de difícil acceso manual o con riesgo de cortadura.



Principios generales de técnicas asepticas

1. Inicie la limpieza por las zonas menos sucias.
2. Inicie limpiando de arriba hacia abajo o de adentro hacia afuera (dejando siempre de último las patas o zona en contacto con el piso).
3. Utilice un paño o tela preferiblemente desechable. Este lo debe ir doblando de manera que no reutilice una misma cara dos veces.



4. Realice la limpieza con movimientos lineales (NO circulares). Dirija los movimientos de los extremos opuestos de la posición de su cuerpo y hacia usted.
5. Su cuerpo o vestimenta no debe tener contacto con el objeto en proceso de limpieza.
6. Siempre debe limpiar antes de desinfectar. Es decir iniciar con agua y jabón antes de usar desinfectantes.
7. Nunca se devuelva, siempre realice los movimientos en la misma dirección (de arriba a abajo, y de extremo a extremo).





Ejemplos de procedimientos de limpieza
de materiales, mobiliario, utensilios.

Protocolos de limpieza y desinfección

A continuación, se muestran algunos ejemplos de la forma correcta de aplicar los principios básicos para protocolos de limpieza y desinfección según técnicas asépticas.

Se debe considerar que los ejemplos se desarrollan acorde con las imágenes seleccionadas para ejemplificar los procedimientos; sin embargo, en caso de que un mobiliario u objeto tenga una forma o estructura significativamente diferente, se debe personalizar el procedimiento. Para ello revise y aplique los principios y lineamientos generales explicados anteriormente.

Ejemplo limpieza de sillas



1. Inicie limpiando el respaldo de la silla, tanto en la cara anterior como posterior.
2. Continúe con las varillas que conectan el respaldo con el asiento. (Limpie los reposa brazos en todas sus caras, siempre iniciando de arriba hacia abajo)
3. Realice limpieza del asiento en todas sus caras, iniciando por la parte superior.
4. Limpie los tubos o travesaños de la parte inferior.
5. Finalice con las patas o zonas que tienen contacto con el piso (las ruedas también en caso de que tenga)

Ejemplo limpieza de camilla para masajes

1. Inicie limpiando la zona de reposo corporal.
2. Continúe con la cabecera.
3. En tercer lugar los soportes internos.
4. Finalice con las patas en un movimiento de arriba hacia abajo.



Ejemplo limpieza de carrito auxiliar

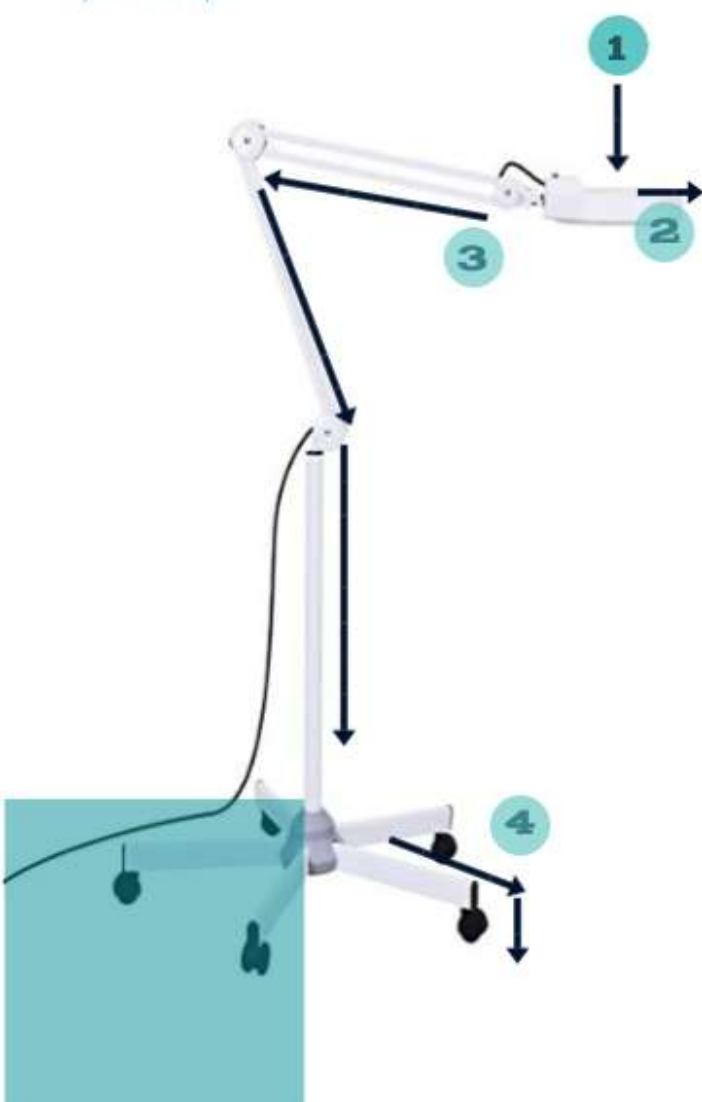
1. Inicie limpiando el piso superior, tanto en la cara superior como inferior.
2. Continúe con las varillas que conectan el piso superior con el siguiente.
3. Realice los pasos 1 y 2 en los siguientes niveles del carrito.
4. Finalice con las patas que tienen contacto con el piso (las ruedas también en caso de que tenga)



Protocolo de limpieza de recursos o equipo eléctrico

1. Consulte siempre con el proveedor que tipo de materiales puede utilizar en las superficies del equipo sin ocasionarle daños.
2. A nivel general se recomienda usar agua y jabón en cantidades necesarias sin ocasionar daño del equipo.
3. El producto de limpieza nunca debe ingresar a la parte interna (eléctrica) del equipo.
4. El equipo siempre debe estar desconectado por razones de seguridad.
5. Todos los equipos deben secarse al finalizar la limpieza.





Ejemplo de limpieza de lupa para uso estético

1. Inicie limpiando la zona de vidrio (lupa) por ambas caras, iniciando con la superior.
2. Luego limpie los bordes de la lupa.
3. Continúe con la limpieza de la columna (tubos) del mismo (cuide los cables en caso de que se encuentren externos). Recuerde siempre limpiar de arriba hacia abajo sin devolverse.
4. Finalice limpiando la base y ruedas del mismo.

Consideraciones finales en la limpieza de equipos y mobiliario

Para ejemplificar los protocolos, se seleccionaron equipos y mobiliario de uso común en la aplicación de masajes, sin embargo, se debe considerar que para las técnicas de automasaje se puede utilizar camas, sillones u otros según los gustos y preferencias de cada persona. Independientemente de que se utilicen espacios caseros para el automasaje, siempre se deben considerar las técnicas de limpieza y desinfección para garantizar seguridad a lo largo del proceso.

Recuerde aplicar los lineamientos y principios generales para todo tipo de mobiliario y equipos.



Protocolo de limpieza y desinfección de productos cosméticos (envases) y/o insumos

1. Los recipientes de productos cosméticos deben limpiarse externamente con cuidado para que no caiga agua u otro líquido en el interior.
2. Siempre se limpian con la tapa debidamente cerrada o los bloqueos puestos.
3. Recuerde que por principio de asepsia, nunca se mete la mano o dedos dentro del producto, tampoco se tiene contacto con el orificio de salida del producto.
4. Utilice siempre recipientes para dosificar la cantidad de producto a usar por tratamiento, de esta manera cuidara la integridad de los mismos. Para esta dosificación, además, utilice espátulas o paletas para la toma y colocación de los productos.
5. Recuerde revisar cuales productos deben descartarse tras su uso.
6. Todo recipiente o insumo a utilizar primero debe limpiarse con agua y jabón y luego desinfectarse.



Al igual que con los equipos y mobiliario, para ejemplificar la forma correcta de aplicar los protocolos de limpieza y desinfección según técnicas asépticas en utensilios, se seleccionaron algunos ejemplos comunes.

En este caso se seleccionó un objeto punzo cortante (tijera) que puede ser utilizado para abrir productos cosméticos. Un objeto de plástico con dosificador de producto (botella para aceite) y un objeto con cerdas (brocha) que puede ser utilizado para la aplicación de productos según gusto o preferencia de cada persona.

Se debe considerar que los ejemplos se desarrollan acorde con las imágenes seleccionadas para ejemplificar los procedimientos; sin embargo, en caso de que un utensilio tenga una forma o estructura significativamente diferente, se debe personalizar el procedimiento. Para ello revise y aplique los principios y lineamientos generales explicados anteriormente



Ejemplo con tijeras



1. Lave la tijera con agua y jabón, utilice un cepillo para evitar tocar superficies punzo cortantes con las manos.
2. Enjuague abundantemente y seque el material.
3. Sumérjalo por completo en desinfectante seleccionado (respete el tiempo de acción del producto utilizado).
4. Enjuague abundantemente y seque el material.
5. En caso de ser elaborado de material termoresistente puede introducirse a autoclave. Tras finalizar el tiempo de autoclavado, retírelo (puede dejarlo en la bolsa hasta nuevo uso).

Ejemplo de botella para aceite



1. Coloque el seguro de la botella para evitar derrames de producto.
2. Limpie la zona de dosificación, según la superficie será necesario utilizar un cepillo para la limpieza apropiada de cada espacio.
3. Lave el cuerpo del envase con agua y jabón, siempre iniciando de arriba para abajo.
4. Termine con la limpieza de la base del mismo.
5. Seque el producto con una toalla limpia o desechable.

Ejemplo con brochas



1. Tome la brocha, de manera que las cerdas queden hacia abajo.
2. Inicie con la limpieza del mango, iniciando desde la punta y terminado en el casquillo (zona de metal).
3. Continué con la limpieza del casquillo.
4. Limpie las cerdas repetidamente hasta retirar por completo el producto. (Puede utilizar una superficie de silicón con relieve para limpiar la brocha mediante movimientos lineales de un lugar a otro).
5. Enjuague abundantemente hasta que note que el agua sale limpia de las cerdas.
6. Deje secar idealmente con ventilación o calor natural.

Recomendaciones y conclusiones

Este material fue elaborado en el contexto de COVID-19, en el cual las medidas de limpieza y protección personal han adquirido especial importancia para proteger la salud.

Todos los protocolos son ejemplos que aplican principios básicos, sin embargo las recomendaciones podrían variar en diferentes circunstancias.

Revise las características de cada espacio, el tipo de material y la recomendación de productos y protocolo para cada caso específico.

Recuerde que estos procesos de limpieza son para proteger la salud, deben aplicarse aun en casos de automasaje y espacios personales.

Consulte siempre fuentes oficiales para aprender acerca de estos procedimientos y los productos recomendados y autorizados por autoridades sanitarias.

Recuerde completar el estudio de este tema con los demás materiales colocados en la carpeta de recursos de esta semana.

Referencias bibliográficas

American SPA (2020). The ultimate guide to SPA sanitation. Recuperado desde https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2020/05/American-Spa_Ultimate-Guide-to-Spa-Sanitation.pdf

Caja costarricense del Seguro Social. (2017). Manual de procedimientos de limpieza y desinfección en áreas y superficies ambientales. Código MP.GMDDSS.SAVE.080116. Versión 02.

Ministerio de Salud. (2020). Lineamientos generales para limpieza y desinfección de espacios físicos ante el COVID-19. Costa Rica: Versión 1, fecha 29-05-2020.

Videocinco (s.f). Manual de Seguridad e higiene aplicado a la estética. Editorial Videocinco. Madrid, España.

- Material diseñado con www-visme.com
- Todas las imágenes de este material fueron tomadas de la galería *Creative Commons* de Visme y Freepik.