

MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS MARINOS Y ACUÍCOLAS:

Normas de higiene

CAPÍTULO IV



CAPÍTULO IV

Normas de higiene

Objetivo

Identificar las normas de higiene de la persona manipuladora de productos marinos y acuícolas.

Tabla de contenidos

Importancia de la higiene personal en los establecimientos pesqueros	3
Normas de conducta de la persona manipuladora	3
Lavado y desinfección de manos	6
Autoevaluación	14
Bibliografía	15



Importancia de la higiene personal en los establecimientos pesqueros

La producción de productos pesqueros desde la captura o cosecha hasta el consumo final, involucra gran cantidad de mano de obra. Por este motivo, es determinante garantizar el control de la higiene del personal, así como la protección de la salud en cada etapa del proceso. Los establecimientos deben transmitir confianza a la persona consumidora final y la mejor manera es asegurando la inocuidad y seguridad de los alimentos.

Una persona aparentemente saludable puede albergar patógenos transmitidos por alimentos como por ejemplo el virus de la hepatitis A. Asimismo, puede propagar enfermedades contagiosas que no se transmiten por alimentos sino mediante contacto directo de persona a persona o a través de intercambio de fluidos corporales al toser o estornudar. Algunos ejemplos de estas enfermedades son el virus del Covid-19, la tuberculosis y la hepatitis B y C.

En algunos de estos padecimientos anteriormente mencionados, la persona pasa por la etapa más contagiosa de la enfermedad durante varias semanas antes de que aparezcan los síntomas, inclusive existen casos donde el microorganismo puede permanecer en el sistema de una persona durante meses sin presentar ningún síntoma (asintomático/a), pero si es capaz de infectar a otros seres humanos.

Normas de conducta de la persona manipuladora

La buena higiene personal es una medida protectora crítica contra las enfermedades transmitidas por alimentos y las personas consumidoras esperan que las practiquen. Un buen programa de higiene personal depende de que las personas manipuladoras de productos pesqueros estén capacitadas y posean los conocimientos, las destrezas y la actitud necesaria para mantener un sistema de inocuidad de los alimentos.

Los lineamientos de normas de higiene son para la prevención del contagio de enfermedades entre las personas y de las personas a los alimentos, deben aplicarse obligatoriamente, velando siempre por su cumplimiento.

Aseo personal

La buena higiene personal es esencial para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos e incluye:

Mantener la limpieza personal	Bañarse cuando es apropiado	Lavarse el cabello	Las uñas de las manos deben estar cortas, limpias y sin esmalte.
No utilizar uñas postizas	El bigote y barba deben estar bien recortados.	Evitar el uso de maquillaje	No utilizar alhajas

Comportamiento personal

Las gotitas de saliva pueden contener miles de microorganismos que causan enfermedades. Las personas manipuladoras deben **evitar** comportamientos que puedan contaminar los alimentos durante su manipulación, con prácticas como:

Fumar

Comer

Tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Escupir

Beber

Masticar

Toser y estornudar. Realizar una buena higiene respiratoria (cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar). Flexionar el codo y toser o estornudar en su parte interna. Ver **Anexo I** en la página 12.

Estado de salud

Las personas colaboradoras deben reportar cualquier síntoma o caso de enfermedad, ya sea antes o durante sus labores. Las personas supervisoras o la dirección del establecimiento manejan las enfermedades de la siguiente manera:

Si	Entonces
La persona manipuladora tiene cortes o heridas leves que no comprometen la inocuidad de los alimentos, se cubren con vendajes impermeables y guantes.	Se le permite seguir manipulando alimentos.
La persona colaboradora tiene uno de estos síntomas: <ul style="list-style-type: none"> • Fiebre (temperatura igual o superior a 37,5 °C) • Dificultad para respirar • Tos y estornudo persistente • Disnea • Cansancio • Diarrea • Vómito • Dolor de garganta • Ictericia (coloración amarillenta en la piel y en los ojos) • Lesiones de la piel (furúnculos o abscesos, cortes, ampollas, dermatitis, lesiones de uñas por hongos) • Secreciones de los oídos, los ojos o la nariz. 	Dependiendo de los síntomas: <ul style="list-style-type: none"> • Ordena que no trabaje con los alimentos ni cerca de ellos. • Le puede pedir que no se presente al establecimiento o que abandone inmediatamente las instalaciones, y si fuera necesario se reporta a la Unidad de Salud respectiva.
El personal que manipula alimentos se le diagnostica una enfermedad contagiosa que compromete la inocuidad de los alimentos o la salud de otras personas.	Se le pide que no se presente al establecimiento y notifique a las personas profesionales de la Salud.

Uso correcto del Equipo de Protección Personal (EPP)

El Equipo de Protección Personal (EPP), incluidas las mascarillas, guantes e indumentaria, puede reducir eficazmente la propagación de las enfermedades, si se utiliza de modo correcto.



Uso de mascarillas

A continuación, se describen los pasos para el correcto uso de las mascarillas. Ver **anexo II** en la página 13.

- Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con agua y jabón, y luego desinfecte con una solución a base de alcohol.
- Cubra la boca y la nariz con la mascarilla, y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la mascarilla.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con agua y jabón, y luego desinfecte con una solución a base de alcohol.
- Cambie de mascarilla tan pronto como esté húmeda (con saliva) y no reutilice las mascarillas de un solo uso. Se recomienda el cambio cada 2 horas para el cubrebocas desechable y cada 4 horas para mascarillas de tela.
- Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con agua y jabón, y luego desinfecte con una solución a base de alcohol.



Uso de guantes

Los guantes pueden ayudar a la inocuidad de los alimentos ya que crean una barrera entre manos y los alimentos. Se deben seguir las siguientes pautas en el uso de guantes:

- Lavar y desinfectar los guantes cuantas veces sean necesario.
- Lavar y desinfectar las manos después de quitárselos para no contaminar los alimentos.
- No tocar la boca y los ojos cuando use guantes.
- Utilizar guantes según el tamaño de las manos. Los guantes demasiado grandes se saldrán de las manos y los demasiado pequeños se rasgarán o romperán con facilidad.
- Cambiar los guantes cuando:
 - Estén sucios o rasgados.
 - Después de realizar cualquier actividad no relacionada con alimentos.
 - Al menos cada 4 horas durante el uso continuo, y con más frecuencia cuando sea necesario.
 - Después de manipular alimentos crudos y antes de manipular alimentos cocidos y listos para comer.

Importante:

Nunca se deben usar los guantes para sustituir el lavado de las manos. Las manos deben lavarse antes de ponerse los guantes y cuando se vayan a cambiar para después utilizar un par limpios. El uso de guantes puede crear una falsa sensación de seguridad cuya consecuencia podría ser que el personal se lave las manos con menos frecuencia de la necesaria.

**Uso de indumentaria protectora**

La indumentaria de la persona que manipula productos pesqueros tiene una parte importante en la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos. El uniforme sucio puede albergar patógenos.

Indumentaria	Medida protectora
Protector para el cabello	Cubrir completamente cabello, bigote y barba.
Calzado antideslizante, limpio y desinfectado.	Resistentes y de preferencia de color claro.
Ropa limpia (delantales, gabacha, abrigos)	Preferencia de color claro, evitando bolsas arriba de la cintura, sin botones o con traslapes.
Mascarillas y guantes	Se utilizan según el protocolo

Importante:

- La ropa de calle se guardará en un compartimiento, separada del uniforme de trabajo.
- No llevar puesto el uniforme de trabajo desde la casa de habitación.
- No salir fuera de las áreas de proceso, ni a zonas de tránsito común (comedor, pasillos, jardines) con la ropa de trabajo que tiene contacto directo con los alimentos.
- El uniforme es exclusivo para el puesto de trabajo.
- Lavar a diario el uniforme de trabajo.
- Uso de zapatos cerrados.
- Lavado y desinfección del calzado.
- No reutilizar indumentaria desechable.

Lavado y desinfección de manos

El lavarse y desinfectarse las manos es una herramienta preventiva que todas las personas deben conocer y estar comprometidas a realizar correctamente, para evitar enfermedades que nos puedan afectar la salud y también para garantizar la inocuidad de los alimentos.

Los protocolos de lavado de manos en la industria de alimentos deben ser exigentes y constantes para lograr que las personas que manipulen alimentos estén comprometidas y tengan claro el impacto positivo que tiene el buen lavado y desinfección de manos.

El correcto lavado de manos salva vidas, se deben mantener limpias las manos para garantizar la inocuidad de los productos que se manipulan.

Técnica del lavado y desinfección de manos

Es importante conocer las ocasiones en las que es necesario aplicar el lavado y desinfección de manos, realizando el proceso cuantas veces sea necesario. La frecuencia será:

Antes de:

- Comer, beber, fumar.
- Tocarse las orejas, boca, nariz, cabello u otras áreas del cuerpo.
- Preparar los alimentos.
- Empezar a trabajar.
- Volver a las áreas de trabajo, después de un receso.

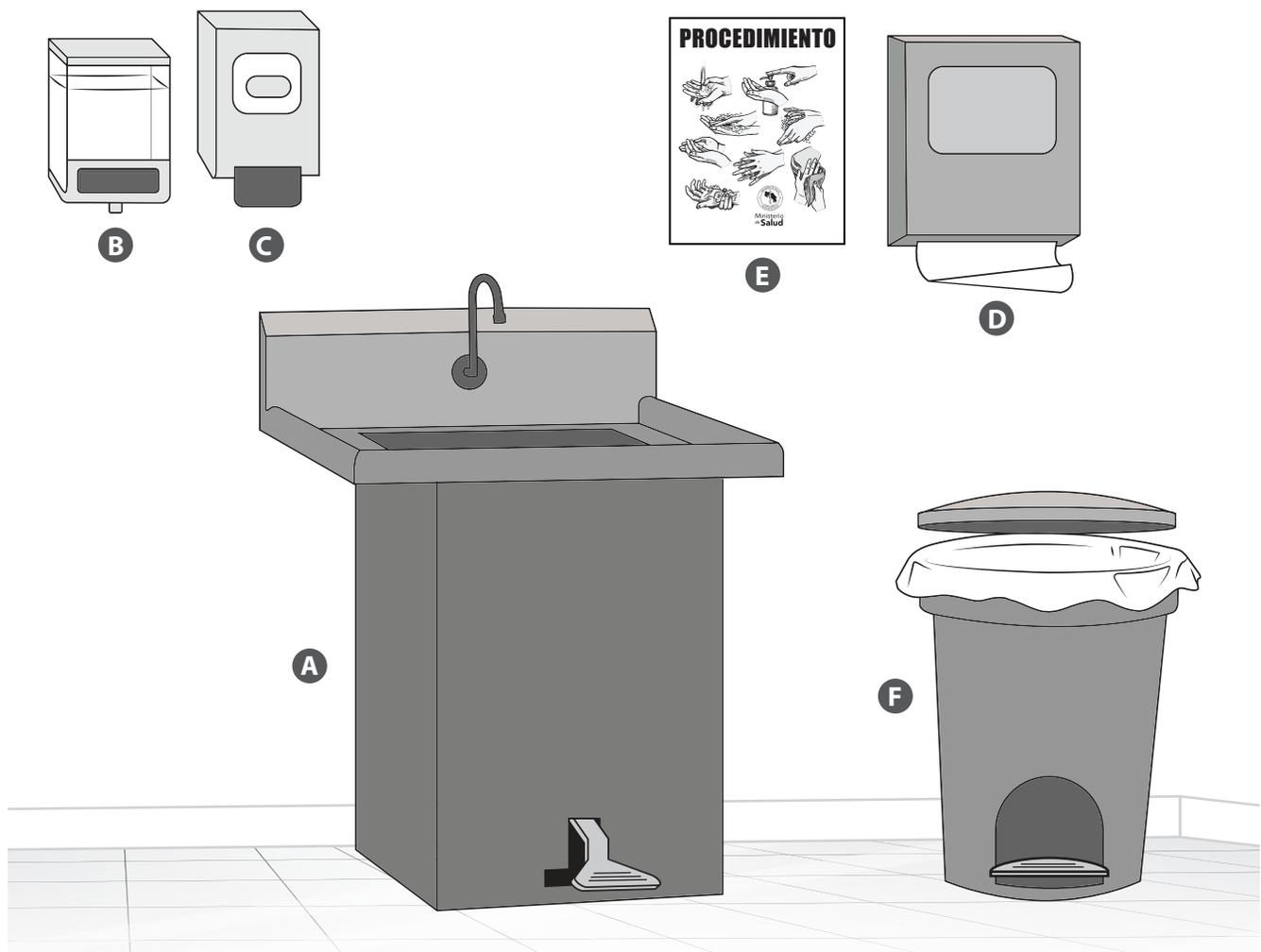
Después de:

- Comer, beber, fumar.
- Soplarse la nariz, toser o estornudar.
- Tocarse la cara (ojos, nariz y boca).
- Tocar a otra persona o tener contacto corporal.
- Manipular un equipo y utensilio sucio.
- Ir al servicio sanitario.
- Trabajar con alimentos crudos y antes de manipular alimentos listos para el consumo.
- Manipular residuos y tirar la basura.
- Aflar cuchillos.
- Tocar objetos como dinero, teléfonos, llaves, cajas registradoras, artículos personales, pasamanos y manijas de puertas.
- Manipular cartones, envases o embalajes sucios.
- Realizar alguna labor ocasional no relacionada con la actividad principal, por ejemplo: manipular grasa o aceite para lubricar una máquina o motor, cargar de combustible (gasolina o diesel) algún motor, utilizar fibras sintéticas o pinturas para dar mantenimiento a embarcaciones o recipientes de fibra, entre otras.

Es importante que desde la captura o cosecha hasta la comercialización de productos marinos y acuícolas, las personas involucradas en cada etapa cumplan con el lavado y desinfección de manos y mantengan una actitud proactiva.

Para realizar un correcto lavado de manos debemos asegurar que el área asignada cuente con los siguientes implementos:

- A** Estación de lavado de manos (preferiblemente de acción mecánica por pedal o sensor).
- B** Dispensador de jabón. Se utiliza jabón antiséptico y preferiblemente líquido. El jabón debe ser neutro en olor.
- C** Dispensador de solución desinfectante. El desinfectante nunca será considerado como sustituto del jabón antiséptico, es un elemento final del procedimiento de lavado y desinfección de manos.
- D** Dispensador de toalla desechable.
- E** Instructivo paso a paso del lavado de manos.
- F** Basurero con tapa para depositar toallas desechables de operación no manual.

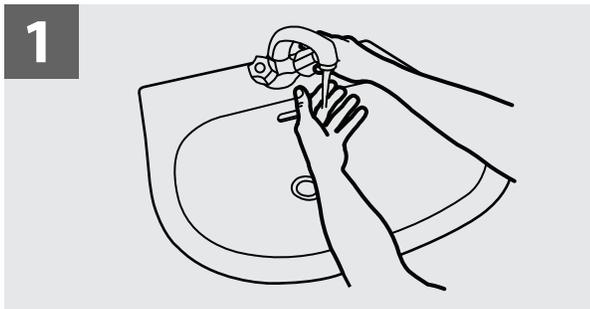


Importante:

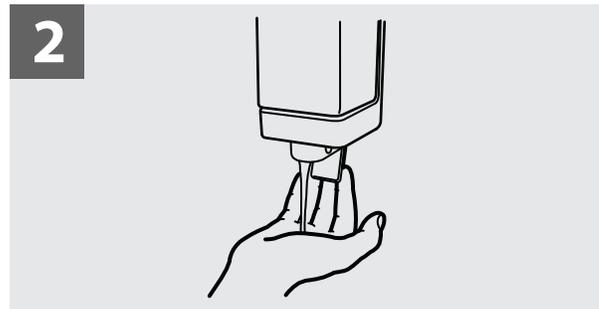
Garantizar el acceso a jabón antibacterial, toallas desechables para secado de manos y alcohol en gel (porcentaje mínimo de alcohol de 70 %) en todos los baños y lavamanos. El alcohol en gel debe utilizarse como complemento, pero no debe sustituir al lavado de las manos.

El método de lavado de manos paso a paso es el siguiente:

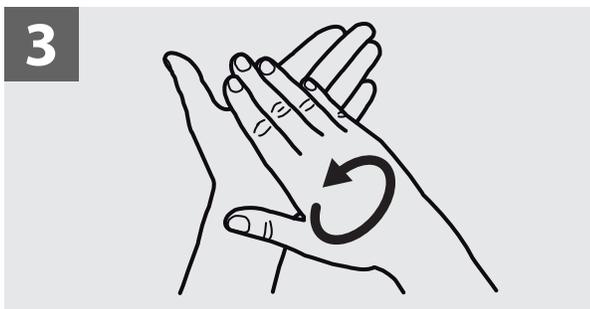
La OMS recomienda ejecutar una buena higiene de las manos, lavándoselas con agua y jabón durante un mínimo de 30 segundos.



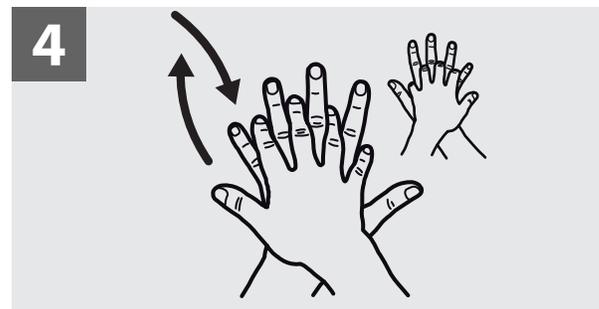
1 Abra el tubo, humedezca las manos con agua y cierre el tubo.



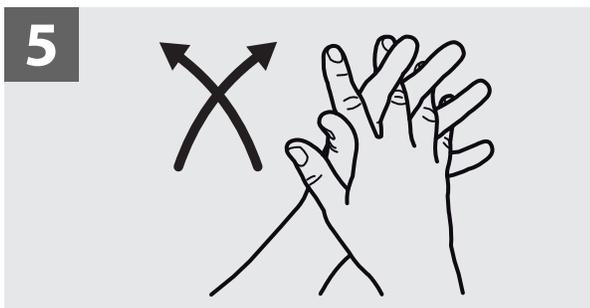
2 Aplique suficiente jabón para cubrir toda la superficie de las manos.



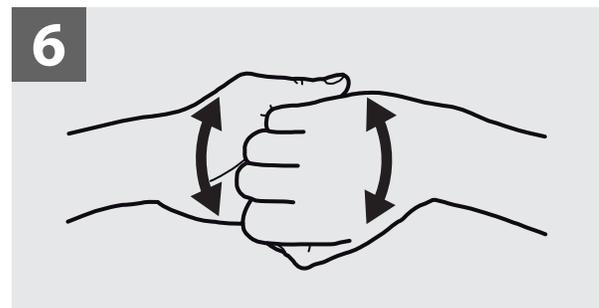
3 Frote sus manos palma con palma.



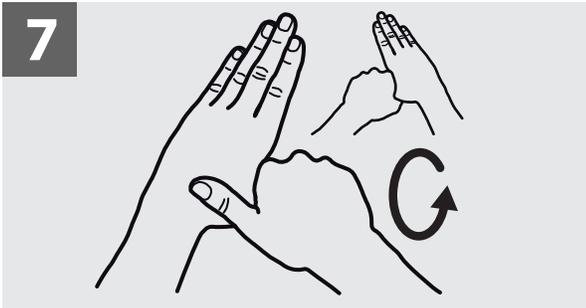
4 Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



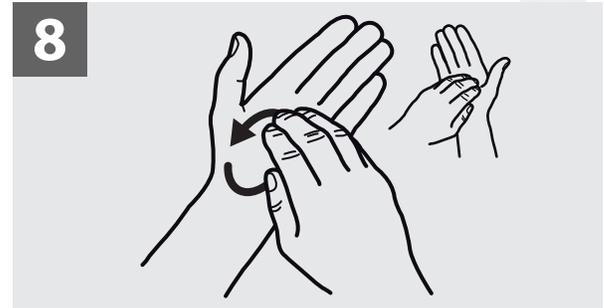
5 Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



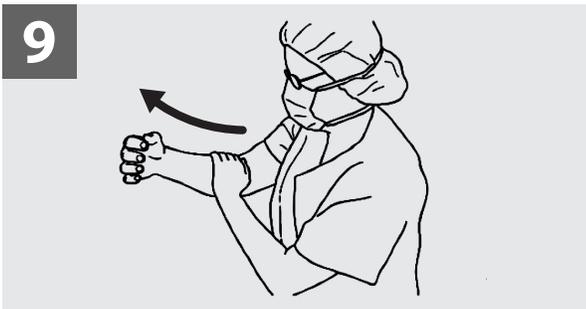
6 Frote el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



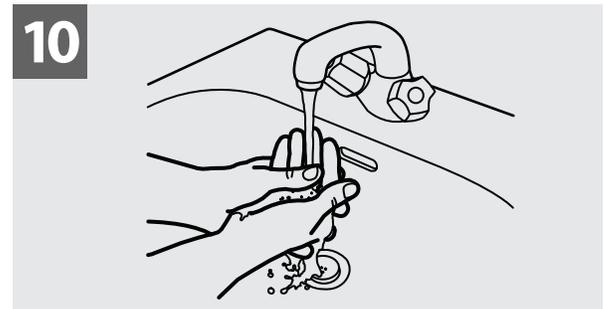
Frote con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



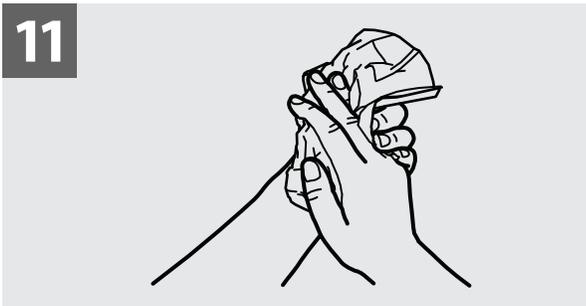
Frote circularmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa.



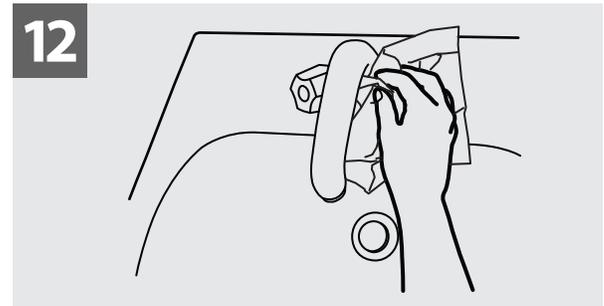
De ser necesario y si están en contacto con los productos, debe lavarse sus antebrazos, se recomienda frotarse del codo hacia las manos.



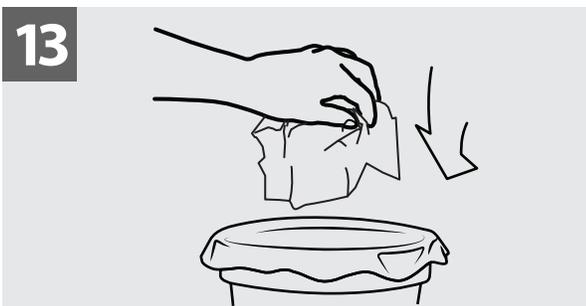
Enjuague sus antebrazos y manos con agua.



Sacuda sus manos y séquelas con toalla desechable.

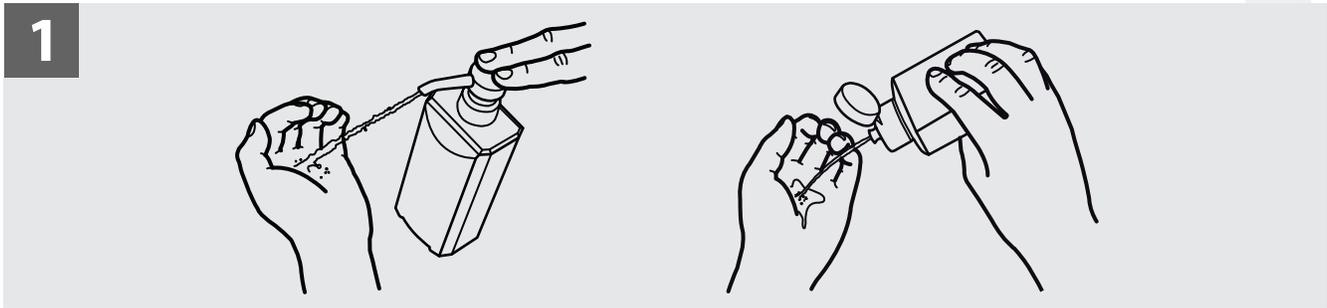


Use la toalla desechable para cerrar la llave.

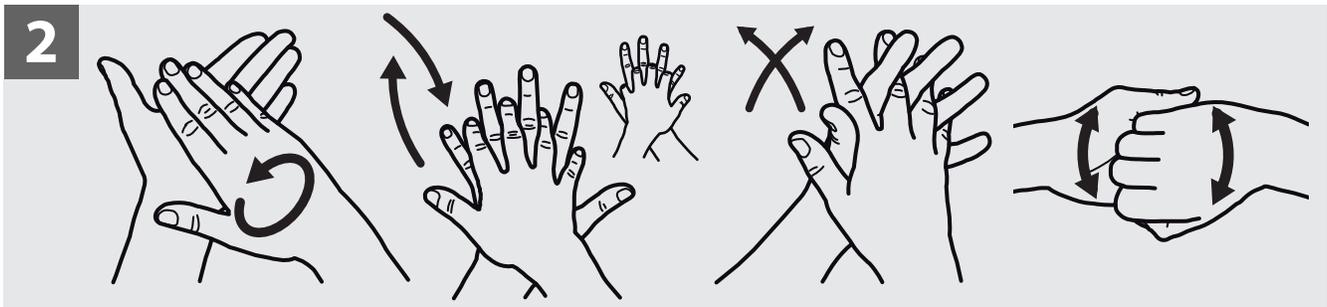


Deposite la toalla en el basurero respectivo.

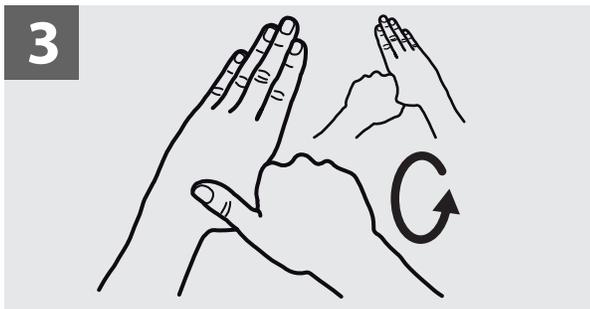
Finalizada la etapa de lavado de manos, se procede con la desinfección de las manos de la siguiente manera:



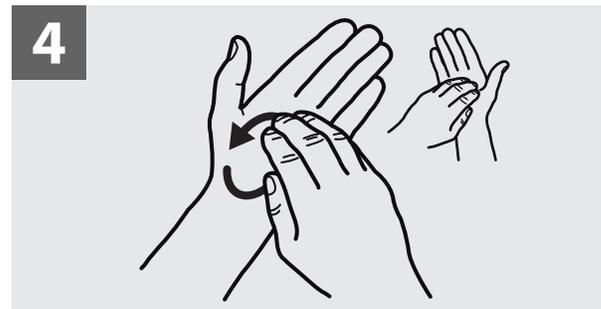
Desinfectese las manos por higiene. Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir toda la superficie de sus manos.



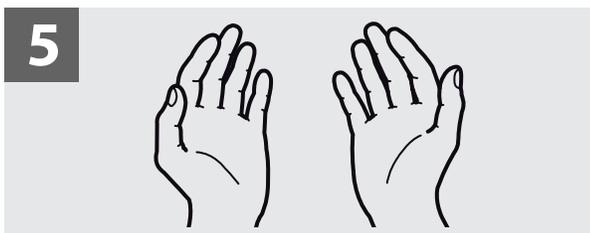
Frote las palmas, dorso y entre los dedos de ambas manos, para que el producto utilizado haga contacto con toda la superficie de sus manos.



Frote con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



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



**Una vez secas,
sus manos son seguras.**

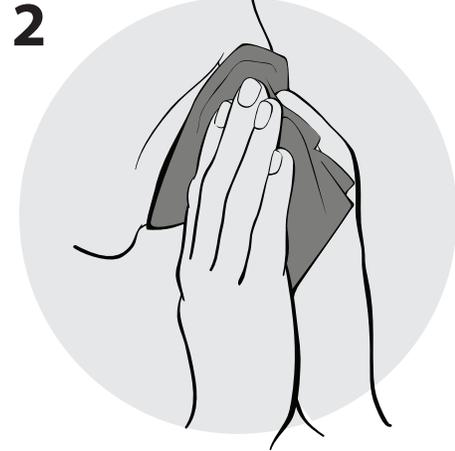


Recuerde

La buena higiene personal es una medida esencial de protección contra la contaminación y las enfermedades transmitidas por alimentos.

Anexo I: Protocolo de tos y estornudo**Forma correcta de toser y estornudar**

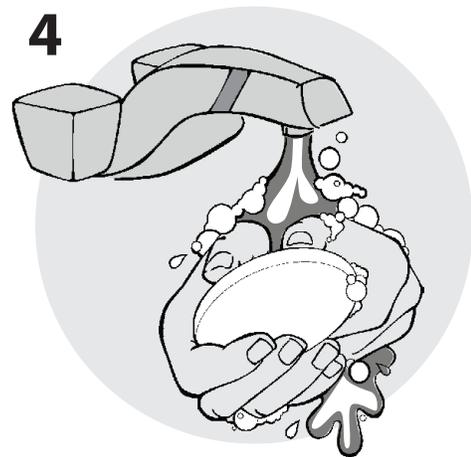
Cubra su boca y nariz con la parte superior del brazo, haciendo un sello para evitar expeler gotitas de saliva.



O cúbrase con un pañuelo desechable.



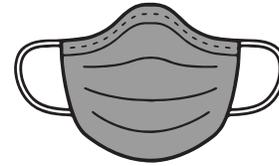
Deposite el pañuelo en el basurero.
No lo lance al medio ambiente.



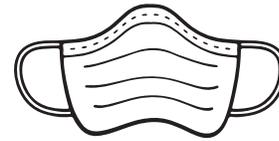
Nunca se toque la cara si no se ha lavado las manos con agua y jabón.

Anexo II: Protocolo de uso de mascarilla**Forma correcta de usar mascarilla****1**

Lave las manos antes y después de tocar la mascarilla.

2

El lado a color mira hacia afuera



El lado blanco mira hacia su boca

Asegúrese de utilizar el lado correcto de la mascarilla. Debe verificarse que no tenga rasgaduras o agujeros.

3

Cúbrase la boca y la nariz, sin dejar espacios entre su cara y la mascarilla.

4

Evite tocar la mascarilla mientras la usa. Si lo hace, lávese las manos antes de tocar la mascarilla.

5

Reemplace la mascarilla por una nueva tan pronto como esté húmeda. Al retirarse la mascarilla quítesela por detrás, sin tocar el frente.

6

La mascarilla quirúrgica no es reutilizable. Deseche inmediatamente en un contenedor cerrado.

Autoevaluación



Resuelva las siguientes preguntas a manera de práctica para comprobar los conocimientos adquiridos en este capítulo. Las respuestas a cada pregunta las podrá encontrar al final del cuestionario.

1. ¿Cuál de los siguientes comportamientos personales representa una buena práctica en el manejo de los productos pesqueros?

- A) Tocarse un grano.
- B) Uso de uñas de las manos cortas.
- C) Tocarse el cabello.
- D) Estornudar sobre el producto pesquero.

2. Después de lavarse las manos, ¿cuál objeto se usa para secarlas?

- A) Delantal.
- B) Un trapo.
- C) Toalla de papel de un solo uso.
- D) Uniforme de trabajo.

3. Las personas que manipulan productos pesqueros no deben trabajar si experimentan los siguientes síntomas:

- A) Fiebre, vómito, diarrea.
- B) Dolor de hombro, irritabilidad, sed.
- C) Sed, insomnio, dolor de rodilla.
- D) Irritabilidad, sed, dolor de oído.

4. Cuando la persona manipuladora de productos pesqueros necesita ir al baño, debe hacer lo siguiente:

- A) Cambiarse el calzado.
- B) Quitarse la gorra o cubre pelo.
- C) Cambiarse el uniforme.
- D) Quitarse el delantal o la gabacha.

Respuestas:
1) B 2) C 3) A 4) D

Bibliografía

- Ministerio de Salud. (2020).** *Lineamientos para la prevención del Covid-19 en las plantas procesadoras de alimentos.* **Recuperado de:** https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamiento_covid19_plantas_procesadoras_alimentos_v1_13042020.pdf **Abril 2020.**
- Organización Mundial de la Salud (Octubre 2010).** *Lavado de Manos.* **Recuperado de:** https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_lavarse_manos_poster_es.pdf?ua=1 **Abril 2020.**
- Organización Mundial de la Salud (Octubre 2010).** *Desinfección de Manos.* **Recuperado de:** https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_lavarse_manos_poster_es.pdf?ua=1 **Abril 2020.**
- SENASA (2015).** *Reglamento General para la inspección veterinaria de los establecimientos de productos pesqueros, decreto 39010-MAG.* **Recuperado de:** http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=79612&nValor3=100738&strTipM=TC **Marzo 2020.**



Núcleo Industria Alimentaria

San José, Costa Rica. Todos los derechos reservados 2020.