

TEMA 6- PERSONAL: HIGIENE, HÀBITS I SALUT.

PERSONAL: HIGIENE, HÁBITOS Y SALUD

LA HIGIENE PERSONAL

La higiene del personal que manipula los alimentos es de máxima importancia para evitar las enfermedades de origen alimentario. Todas las medidas correctas tomadas en la industria de diseño y construcción, maquinaria, limpieza y desinfección, quedarían anuladas por una actuación poco higiénica de los manipuladores durante los procesos de fabricación, distribución o servicio de alimentos.

Las **manos** son la parte del cuerpo de mayor importancia para el manipulador de alimentos, pudiendo ser un vehículo de transmisión de gérmenes. Llevar guantes no representa una ventaja, desde el punto de vista bacteriológico, sobre las manos desnudas, a menos que los guantes conserven una superficie lisa, sin roturas y sean lavados frecuentemente.



La higiene del personal que manipula los alimentos es de máxima importancia para evitar las enfermedades de origen alimentario.

Está comprobado que la mayor parte de las bacterias que aparecen normalmente en el intestino y que pueden atravesar el papel higiénico o ser recogidas de la carne cruda u otros alimentos, se eliminan fácilmente mediante el correspondiente lavado de las manos, no así las que persisten en la piel (poros, heridas,...).

La periodicidad en la limpieza de manos debe ser muy elevada. Es necesario lavarse las manos al incorporarse al trabajo; tras los descansos y, después de manipular: materias primas potencialmente contaminadas como carnes crudas, desperdicios o material sucio. Igualmente, cuando se haya tocado el pelo, la nariz o la boca, objetos sucios como pañuelos y todas las veces que se hayan utilizado los servicios higiénicos.

Deberá usarse el jabón líquido y un desinfectante eficaz, así como cepillo de uñas, aclarándose a continuación con agua corriente. Las uñas se mantendrán cortas, sin barniz y muy limpias.

En cuanto al secado de las manos hay que destacar que la toalla corriente de tela es un buen vehículo de transmisión de gérmenes que debe eliminarse. El sistema de secado más recomendable es el de toallas de papel de un solo uso.

El personal dedicado a la manipulación de alimentos debe utilizar **ropa de trabajo exclusiva**, calzado adecuado a su función y todo ello en perfecto estado de limpieza. El objeto de esta exigencia es el de conseguir que la vestimenta sea lo más aseptica posible, de forma que al no tener contacto con otros ambientes distintos al del propio lugar de trabajo no pueda contaminarse con agentes perniciosos del exterior.

Esta ropa debe ser de colores claros y de tejidos que faciliten el lavado diario.

Cuando se alterne el trabajo con alimentos y otras faenas de limpieza o de manejo de desperdicios, deberá utilizarse ropa distinta para cada trabajo.

Igualmente, se prestará cuidado con los útiles de trabajo y se prescindirá de llevar elementos personales (anillos, bolígrafos,...), para evitar que caigan al producto o sean un foco de contaminación.



En cuanto al secado de las manos hay que destacar que la toalla corriente de tela es un buen vehículo de transmisión de gérmenes que debe eliminarse. El sistema de secado más recomendable es el de toallas de papel de un solo uso.

El cabello debe mantenerse limpio y sujeto con gorro, redecilla o pañuelo de cabeza. El pelo y la caspa pueden difundir estafilococos por pequeñas lesiones en el cuero cabelludo.

HÁBITOS DEL MANIPULADOR

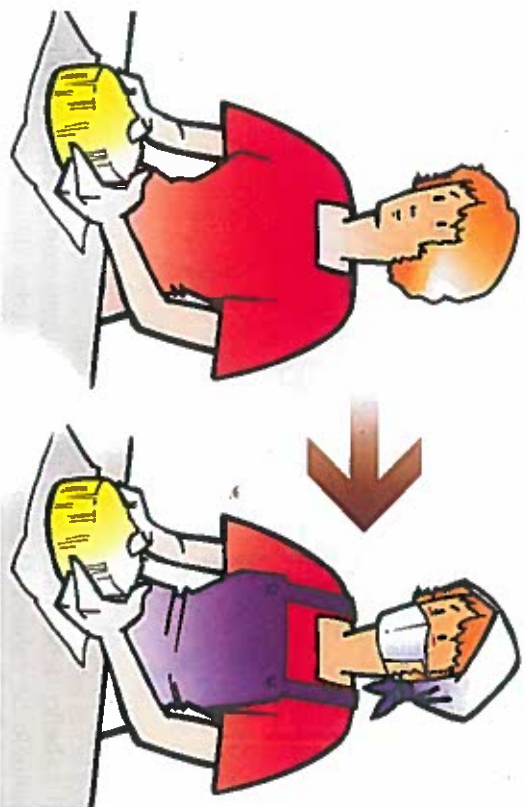
El manipulador de alimentos debe ser consciente de la gran responsabilidad de su actividad laboral, procurando que todos sus hábitos y prácticas proporcionen la máxima asepsia posible.

Por ello, debe desterrar de su forma de actuar multitud de pequeños hábitos y gestos cotidianos que puedan contaminar los alimentos como: restregarse los ojos, rascarse la cabeza, tocarse la nariz.

Igualmente, debe controlar los golpes de tos y estornudos, alejándose de los alimentos y colocándose de forma automática un pañuelo en la boca, dado que puede dispersar desde la nariz, boca o garganta un gran número de bacterias suspendidas en gotitas de saliva. Los

pañuelos sucios pueden albergar millones de gérmenes, los de papel desechable son mas higiénicos que los de tela.

Debe también abstenerse de fumar, mascar chicle o tabaco y de comer mientras se preparan alimentos, ya que es fácil que el cigarrillo o lo que se mastique haga pasar parte de saliva a las manos.



Como norma general, la medida más eficaz para reducir la contaminación de los alimentos causada por el manipulador es emplear, siempre que sea posible, utensilios limpios en lugar de las manos, tales como cubiertos, pinzas, sistemas mecánicos para cortar, papel de estano, papel de un solo uso o películas plásticas. Es preciso que el manipulador se acstumbre al uso correcto de estos utensilios y deje de manejar los alimentos con las manos, aunque inicialmente resulte más lento en beneficio de la seguridad sanitaria que se adquiere con esta práctica.

ESTADO DE SALUD DEL MANIPULADOR

En las industrias o establecimientos donde se manipulan alimentos no pueden trabajar personas con enfermedades transmisibles por alimentos, o personas portadoras de microorganismos causantes de éstas.

El personal manipulador de alimentos tiene la obligación de comunicar a sus superiores cualquier alteración de su salud que pueda contaminar los alimentos que manipula.

Existen individuos enfermos, que muestran síntomas correspondientes al germen que los infecta, pero también hay individuos que contienen bacterias patógenas en su organismo sin que aparezcan en ellos señales de enfermedad. A estos últimos se les denomina **Portadores sanos** y se caracterizan por tener una infección latente, en fase de incubación, en fase de convalecencia, o crónica, que les hace eliminar gérmenes por las heces o por las secreciones de boca o nariz. Estos portadores sanos son especialmente peligrosos, por la dificultad de distinguirlos de aquellos otros que no representan ningún riesgo para la salud.

En consecuencia, infecciones digestivas, de garganta o vías respiratorias, gènio-uritarias y de la piel, son ejemplos concretos de procesos patológicos que pueden contaminar directa o indirectamente a los alimentos.

Por ello, los manipuladores que presenten estos síntomas deben informar al responsable del establecimiento, quien valorará la necesidad de someter a esa persona a examen médico y, en caso necesario, la suspensión temporal de la zona de manipulación.

En el supuesto de que aparezca algún síntoma de diarrea, la separación de las tareas de manipulación de alimentos no envasados debe ser inmediata, el manipulador, además de vigilar escrupulosamente su propia marcha en este aspecto, debe cuidar la aparición de cuadros diarreicos en sus familiares y otras personas que convivan con él, para, en su caso, tomar medidas que permitan evitar el riesgo de contagio o de convertirse en portador, con la consiguiente repercusión en la contaminación de los alimentos que maneje.

También debe tenerse presente que cualquier herida, corte o quemadura, por limpios que se encuentren, deberán ser cuidadosamente protegidos con vendaje adecuado e impermeable, que impidan la contaminación de los alimentos que se manipulan.