

Higiene de manos

Guía para unas manos limpias

(Hand Hygiene A Guide to Clean Hands)



¿Por qué necesito limpiarme las manos?

(Why do I need to clean my hands?)

Limpiarse las manos (lo que también se conoce como higiene de manos) es una de las mejores formas de evitar que se transmitan los gérmenes. La principal forma en que se transmiten los gérmenes es a través de las manos. Puede recoger gérmenes casi en cualquier parte, lo que incluye teléfonos, perillas de las puertas y pasamanos. Puede transmitir estos gérmenes en un hospital, clínica u otro centro de atención médica sin darse cuenta.

Incluso si sus manos parecen limpias, pueden tener gérmenes que causan infecciones. Cuando se olvida de limpiarse las manos o no se las limpia bien, puede transmitir gérmenes a otras personas. También puede transmitirse los gérmenes a sí mismo si sus manos no están limpias y se toca los ojos, la boca, la nariz o una cortadura en el cuerpo.

Es importante que anime a los miembros de su familia, visitantes y el equipo de atención médica a que se limpien las manos cada vez que lo visitan o lo ayudan en su cuidado. Ayude a detener la transmisión de gérmenes que causan infecciones en centros de atención médica.

¿Cuándo tengo que limpiarme las manos?

(When do I need to clean my hands?)

Límpiese siempre las manos:

- antes de preparar y comer alimentos
- antes de tocarse los ojos, nariz o boca
- después de ir al baño, sonarse la nariz, o toser o estornudar tapándose con las manos
- antes de tener contacto con pacientes o personas que viven en un centro de atención médica (residentes) y antes de entrar en su cuarto
- después de tener contacto con pacientes o residentes y después de dejar su cuarto, la unidad o el centro de atención médica

¿Debo usar desinfectante para manos o agua y jabón?

(Should I use hand sanitizer or soap and water?)

Puede usar desinfectante para manos (alcohol en gel para manos) o agua y jabón para limpiarse las manos.



Es mejor usar desinfectante para manos cuando:

- sus manos no parecen o no se sienten sucias
- va a entrar o salir del cuarto de un paciente o residente, una unidad o un centro de atención médica

Siga estos pasos para limpiarse las manos con desinfectante para manos:

1. Enróllese las mangas largas y empuje hacia arriba el reloj, la pulsera u otros objetos que lleve en la muñeca.
2. Póngase en las manos una cantidad suficiente de desinfectante para manos.
3. Frote el desinfectante en todas las partes de las manos, muñecas, dedos, punta de los dedos y pulgares.
4. Frótelo hasta que las manos estén completamente secas.



Es mejor usar **agua y jabón**:

- cuando sus manos parecen o se sienten sucias
- antes de comer o preparar alimentos
- después de ir al baño

Siga estos pasos para limpiarse las manos con agua y jabón:

1. Enróllese las mangas largas y empuje hacia arriba el reloj, la pulsera u otros objetos que lleve en la muñeca.
2. Mójese las manos con agua tibia.
3. Ponga en las manos jabón suficiente para cubrirlas.
4. Frote el jabón por todas las partes de sus manos, muñecas, dedos, punta de los dedos y pulgares.
5. Lávese y restriéguese las manos durante 15 a 30 segundos.
6. Enjuáguese las manos con agua corriente tibia.
7. Séquese las manos dándose toques suaves con una toalla de papel.
8. Cierre el grifo con la toalla de papel.



¿Cuándo es necesario que mi equipo de atención médica se limpie las manos?

(When does my healthcare team need to clean their hands?)

Su equipo de atención médica sigue los “4 Moments for Hand Hygiene (4 momentos para la higiene de manos)” cuando lo atiende. Se limpiarán las manos:

Momento 1 (Moment 1)

- antes de entrar en su cuarto
- antes de tocarlo o de tocar algo a su alrededor, lo que incluye su ropa y efectos personales

Momento 2 (Moment 2)

- antes de ponerse guantes
- antes de realizar un procedimiento, como colocar una línea intravenosa (IV), cambiarle el apósito, cuidar del catéter o preparar su medicamento

Momento 3 (Moment 3)

- después de tener contacto con cualquiera de sus líquidos corporales, como sangre, orina (pipí), materia fecal (heces), vómito o saliva (escupitajo)
- después de quitarse los guantes que tuvieron contacto con sus líquidos corporales (como al cambiarle el apósito o extraerle sangre para una prueba sanguínea)

Momento 4 (Moment 4)

- después de tocarlo o de tocar cualquier objeto a su alrededor
- antes de salir de su área

Si no ve que un miembro de su equipo de atención médica se limpia las manos, dígame: “I didn't see you clean your hands, would you mind cleaning them (No vi que se limpiara las manos. ¿Le importaría hacerlo?)” Su equipo de atención médica agradece sus preguntas.

Recuerde a los visitantes que también se limpien las manos, para que no entren gérmenes en su cuarto.

Al mantener limpias nuestras manos, podemos crear un entorno más seguro entre todos.

Vigente a partir del: 30 de noviembre de 2020

Autor: Prevención y Control de Infecciones (Infection Prevention and Control), Alberta Health Services

Este material solo tiene fines informativos. No se debe usar en lugar del consejo o las indicaciones de profesionales de la salud ni del tratamiento médico. Si tiene preguntas, consulte a su profesional de la salud.