

HIGIENE DE LAS MANOS: POR QUÉ, CÓMO Y CUÁNDO

¿Por qué?

- Miles de personas mueren cada día en el mundo por infecciones que adquirieron cuando recibían atención sanitaria.
- Las manos son las principales vías de transmisión de los gérmenes durante la atención sanitaria.
- Por consiguiente, la higiene de las manos es la medida más importante para evitar la transmisión de gérmenes dañinos y prevenir las infecciones relacionadas con la atención sanitaria.
- Este folleto explica cómo y cuándo se debe realizar la higiene de las manos.

¿Quién?

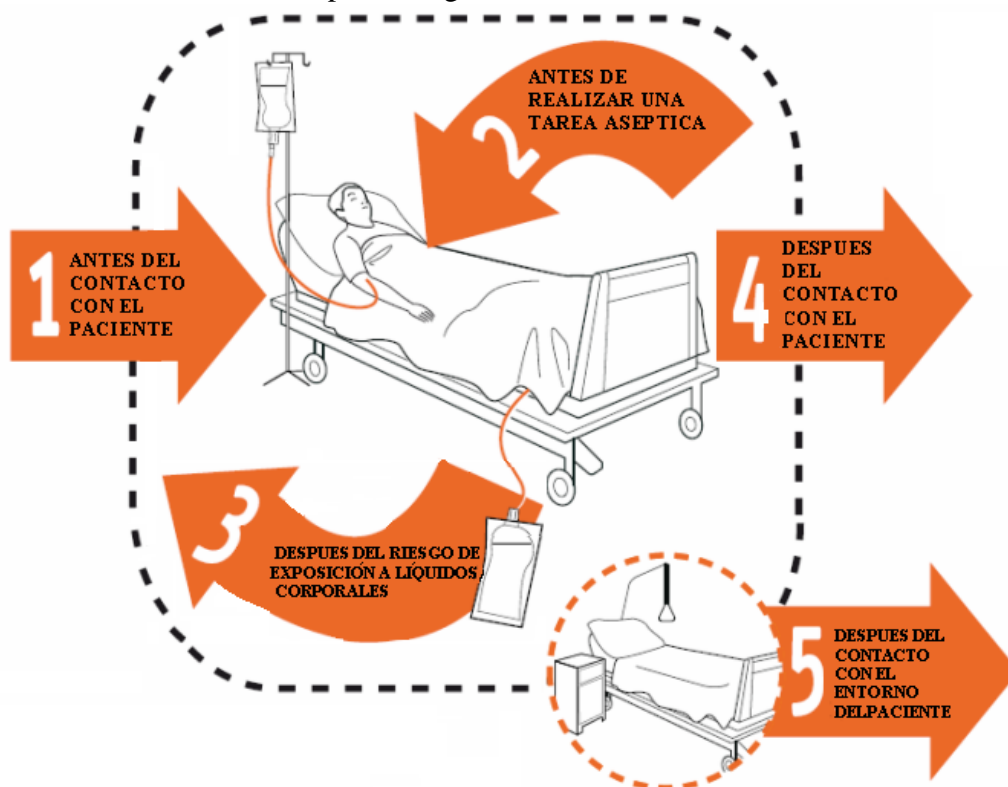
- Cualquier profesional sanitario, cuidador o persona implicada en la atención al paciente tiene que preocuparse por la higiene de las manos.

¿Cómo?

- Lávese las manos **frotándolas con una formulación alcohólica**, si dispusiera de ella. Es más rápido, más eficaz y las manos lo toleran mejor que si las lavara con agua y jabón.
- **Lávese las manos con agua y jabón** sólo cuando las tenga visiblemente sucias y si no dispusiera de una formulación alcohólica.

¿Cuándo?

Sus 5 momentos para la higiene de las manos



FOLLETO BREVE SOBRE LA HIGIENE DE LAS MANOS

La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

CÓMO LAVARSE LAS MANOS CON LA FORMULACIÓN ALCOHÓLICA.

LÁVESE LAS MANOS CON LA FORMULACIÓN ALCOHÓLICA PARA LA HIGIENE DE LAS MANOS;

LÁVESELAS CON JABÓN SOLO CUANDO ESTÉN VISIBLEMENTE SUCIAS.



Duración de todo el procedimiento: **20-30 segundos.**

1a  **1b** 

La palma derecha sobre el dorso de la mano izquierda, con los dedos entrelazados, y viceversa.

2 

Frótese las manos, palma contra palma,

3 

El dorso de los dedos contra la palma opuesta, con los dedos estrechamente trabados

4 

Fricción rotatoria del pulgar izquierdo con la mano derecha y viceversa

5 

Palma contra palma, con los dedos entrelazados,

6 

Fricción rotatoria, hacia atrás y hacia delante

7 

Apretando bien los dedos de la mano derecha en la palma izquierda y viceversa

8 

Una vez secas, sus manos son seguras

FOLLETO BREVE SOBRE LA HIGIENE DE LAS MANOS

La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

CÓMO LAVARSE LAS MANOS CON JABÓN

LÁVESE LAS MANOS CON JABÓN SOLO CUANDO ESTÉN VISIBLEMENTE SUCIAS.

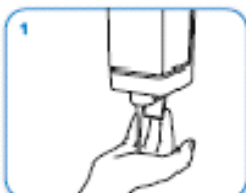
EN CASO CONTRARIO, USE LA FORMULACIÓN ALCOHÓLICA PARA EL LAVADO DE LAS MANOS.



Duración de todo el procedimiento: **40-60 segundos**



Mójese las manos con agua.



Aplique suficiente jabón para cubrir toda la superficie de la mano.



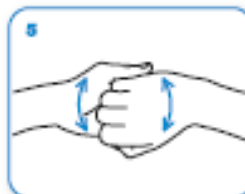
Frótese las manos, palma contra palma.



La palma derecha sobre el dorso de la mano izquierda, con los dedos entrelazados, y viceversa, palma contra palma, con los dedos entrelazados.



Y viceversa, palma contra palma, con los dedos entrelazados.



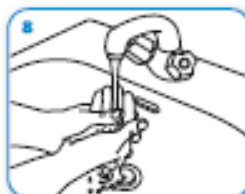
El dorso de los dedos contra la palma opuesta, con los dedos estrechamente trabados.



Fricción rotatoria del pulgar izquierdo con la mano derecha y viceversa



Fricción rotatoria, hacia atrás y hacia delante, apretando bien los dedos de la mano derecha en la palma izquierda y viceversa



Aclárese las manos con agua,



Séqueselas a fondo con una toalla desechable



Use la toalla para cerrar el grifo



Ahora sus manos son seguras

FOLLETO BREVE SOBRE LA HIGIENE DE LAS MANOS

La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

RECUERDE

- No use uñas postizas ni extensiones de uñas cuando entre en contacto directo con los pacientes.
- Lleve las uñas naturales cortas.

CUIDADO DE LAS MANOS

- Cuide sus manos usando regularmente una crema o loción protectora, al menos una vez al día.
- No se lave sistemáticamente las manos con agua y jabón inmediatamente antes o después de usar una formulación alcohólica para el lavado de las manos.
- No use agua caliente para aclarar las manos.
- Después de lavarse las manos con formulación alcohólica o con agua y jabón, deje que se sequen por completo antes de ponerse los guantes.

HIGIENE DE LAS MANOS Y USO DE GUANTES

- El uso de los guantes no suple la necesidad de lavarse las manos.
- Cuando lleve guantes, quíteselos para realizar la higiene de las manos si se diera una indicación para el lavado de las manos.
- Deseche los guantes después de realizar cada tarea y lávese las manos (los guantes pueden tener gérmenes).
- Póngase los guantes sólo cuando esté indicado (consulte los ejemplos que se presentan en la siguiente pirámide), ya que de otro modo se convierten en un riesgo importante de transmisión de gérmenes.

La higiene de las manos debe realizarse en todas las situaciones descritas a continuación, independientemente de si se utilizaron guantes o no.

1	ANTES DEL CONTACTO CON EL PACIENTE	<p>¿CUANDO? Lávese las manos antes de tocar a un paciente cuando se acerque a él*.</p> <p>¿POR QUÉ? Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que tiene usted en las manos.</p>
EJEMPLOS:		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestos de cortesía y consuelo: darse la mano, acariciar el brazo. • Contacto físico directo: ayudar al paciente a moverse, a lavarse, darle un masaje. • Exploración clínica: determinación del pulso y de la tensión arterial, auscultación torácica, palpación abdominal. 		

2	ANTES DE REALIZAR UNA TAREA ASEPTICA	<p>¿CUANDO? Lávese las manos inmediatamente antes de realizar una tarea aséptica.</p> <p>¿POR QUÉ? Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que podrían entrar en su cuerpo, incluidos los del propio paciente.</p>
EJEMPLOS:		
<ul style="list-style-type: none"> • Contacto con las mucosas: atención bucodental, administración de colirio en los ojos, aspiración de secreciones • Contacto con piel no intacta: atención de las lesiones de la piel, cura de heridas, aplicación de cualquier tipo de inyección. • Contacto con dispositivos médicos: inserción de catéter, apertura de un sistema de acceso vascular o un sistema de drenaje. • Preparación de comida, medicación material para curaciones. 		

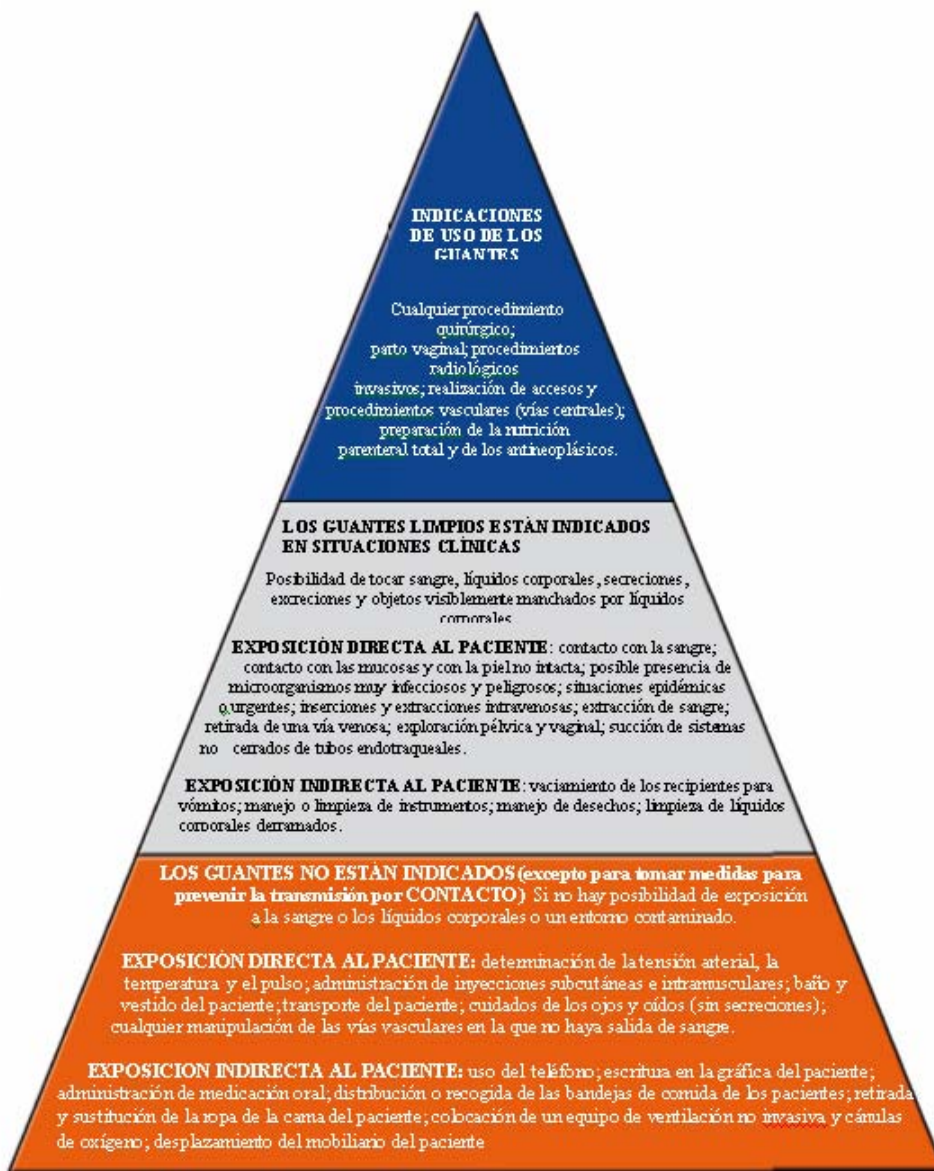
3	DESPUÉS DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN A LÍQUIDOS CORPORALES	<p>¿CUANDO? Lávese las manos inmediatamente después de un riesgo de exposición a líquidos corporales (y después de quitarse los guantes).</p> <p>¿POR QUÉ? Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de gérmenes dañinos del paciente.</p>
EJEMPLOS:		
<ul style="list-style-type: none"> • Contacto con las mucosas y con piel no intacta, como se detalla en la indicación “Antes de realizar una tarea aséptica”. • Contacto con dispositivos médicos o muestras clínicas: extracción y manipulación de cualquier muestra líquida, apertura de un sistema de drenaje, inserción y extracción de un tubo endotraqueal. • Limpieza de orina, heces y vómitos. • Manipulación de desechos (vendajes, pañales, compresas para la incontinencia urinaria), limpieza de zonas o materiales contaminados y visiblemente sucios (cuarto de baño, instrumental médico). 		

4	DESPUÉS DEL CONTACTO CON EL PACIENTE	<p>¿CUANDO? Lávese las manos después de tocar a un paciente y la zona que lo rodea, cuando deje la cabecera del paciente</p> <p>¿POR QUÉ? Para que usted se proteja y para proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.</p>
EJEMPLOS:		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestos de cortesía y consuelo: darse la mano, acariciar el brazo. • Contacto físico directo: ayudar al paciente a moverse, a lavarse, darle un masaje. • Exploración clínica: determinación del pulso y de la tensión arterial, auscultación torácica, palpación abdominal. 		

FOLLETO BREVE SOBRE LA HIGIENE DE LAS MANOS

La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

5	DESPUÉS DEL CONTACTO CON EL ENTORNO DEL PACIENTE	<p>¿CUANDO? Lávese las manos antes de tocar cualquier objeto o mueble del entorno inmediato del paciente, cuando lo deje (incluso aunque no haya tocado al paciente).</p> <p>¿POR QUÉ? Para que usted se proteja y para proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.</p>
EJEMPLOS:		
? Cambio de la ropa de cama, ajuste de la velocidad de perfusión, control de alarmas, manipulación de la barandilla de la cama, limpieza de la mesita de noche.		



Los guantes deben llevarse conforme a las PRECAUCIONES CONVENCIONALES y las MEDIDAS PARA PREVENIR LA TRANSMISIÓN POR CONTACTO. La pirámide detalla algunos ejemplos clínicos en los que no están indicados los guantes, y otros en los que está indicado usar guantes limpios o

FOLLETO BREVE SOBRE LA HIGIENE DE LAS MANOS

La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

estériles. La higiene de las manos debe realizarse cuando sea adecuado, independientemente de estas indicaciones para el uso de guantes.

GLOSARIO

Formulación alcohólica: preparado alcohólico (líquido, gel o espuma) formulado para aplicarlo en las manos con el fin de destruir los gérmenes.

Tarea aséptica: tarea durante la cual no se deben transmitir gérmenes.

Líquidos corporales: sangre; excreciones como la orina, las heces o los vómitos; secreciones como la saliva, las lágrimas, el esperma, la leche y las secreciones mucosas; exudados y trasudados como la linfa, el líquido cefalorraquídeo, el líquido ascítico (excepto el sudor).

Cuidado de las manos: medidas para impedir la irritación cutánea.

Higiene de las manos: cualquier acción del lavado de las manos (generalmente realizada mediante el lavado de las manos con una formulación alcohólica o bien el lavado con agua y jabón).

Lavado de las manos con una formulación alcohólica: tratamiento de las manos con un preparado antiséptico (formulación alcohólica).

Lavado de las manos con agua y jabón: lavado con agua y jabón normal o antimicrobiano.

Indicación: momento de la atención de salud en el que se debe realizar la higiene de las manos para prevenir la transmisión o la infección por gérmenes dañinos.

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en la presente publicación. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización.



1a 1b 2

La palma derecha sobre el dorso de la mano izquierda, con los dedos entrelazados, y viceversa.

Frótese las manos, palma contra palma.

3 4 5

El dorso de los dedos contra la palma opuesta, con los dedos estrechamente trabados.

Fricción rotatoria del pulgar izquierdo con la mano derecha y viceversa.

Palma contra palma, con los dedos entrelazados.

6 7 8

Fricción rotatoria, hacia atrás y hacia delante.

Apretando bien los dedos de la mano derecha en la palma izquierda y viceversa.

Una vez secas, sus manos son seguras.



1 2 3

Mójese las manos con agua.

Aplique suficiente jabón para cubrir toda la superficie de la mano.

Frótese las manos, palma contra palma.

4 5 6

La palma derecha sobre el dorso de la mano izquierda, con los dedos entrelazados, y viceversa, palma contra palma, con los dedos entrelazados.

Y viceversa, palma contra palma, con los dedos entrelazados.

El dorso de los dedos contra la palma opuesta, con los dedos estrechamente trabados.

7 8 9

Fricción rotatoria del pulgar izquierdo con la mano derecha y viceversa.

Fricción rotatoria, hacia atrás y hacia delante, apretando bien los dedos de la mano derecha en la palma izquierda y viceversa.

Aciérese las manos con agua.

10 11

Séqueles a fondo con una toalla desechable.

Use la toalla para cerrar el grifo.

Ahora sus manos son seguras.

FOLLETO BREVE SOBRE LA HIGIENE DE LAS MANOS

La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.