

HIGIENE DE LAS MANOS: ¿CÓMO, CUÁNDO Y POR QUÉ?

¿Por qué?

- En todo el mundo, miles de personas mueren cada día a causa de infecciones adquiridas durante la atención sanitaria.
- Las manos son la principal vía de transmisión de gérmenes en la atención sanitaria.
- La higiene de las manos es la medida más importante para evitar la transmisión de gérmenes dañinos y prevenir las infecciones nosocomiales.
- Este folleto explica cómo y cuándo practicar la higiene de manos.

¿Quién?

Los profesionales sanitarios, las personas cuidadoras o cualquier persona implicada en los cuidados del paciente ha de tener en cuenta la higiene de las manos.

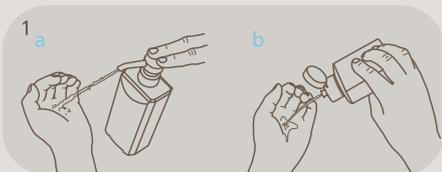
¿Cómo?

- Realizar la higiene de las manos frotándolas con una solución hidroalcohólica, si está disponible. Es más rápido, más efectivo y mejor tolerado por sus manos.
- Lavar las manos con agua y jabón cuando estén visiblemente sucias y si la solución hidroalcohólica no está disponible.

¿CÓMO REALIZAR LA HIGIENE DE LAS MANOS CON SOLUCIONES HIDROALCOHÓLICAS?

UTILIZAR SOLUCIONES HIDROALCOHÓLICAS.
LAVAR LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN CUANDO ESTÉN VISIBILMENTE SUCIAS.

20-30 SEG



1a 1b
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir toda la superficie a tratar.



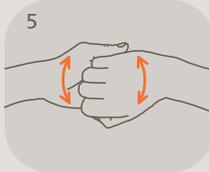
2
Frótese las palmas de las manos entre sí.



3
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



4
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



5
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



6
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.



7
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.

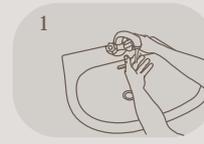


8
... una vez secas, sus manos son seguras.

¿CÓMO LAVAR LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN?

LAVAR LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN CUANDO ESTÉS VISIBILMENTE SUCIAS. DE LO CONTRARIO, UTILIZAR SOLUCIÓN HIDROALCOHÓLICA

40-60 SEG



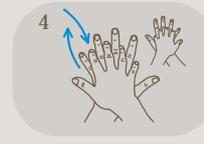
1
Mójese las manos con agua.



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



3
Frótese las palmas de las manos entre sí.



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



5
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos.



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



7
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.



8
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



9
Enjuáguese las manos con agua.



10
Séquelas con una toalla de un solo uso.



11
Sírvese de la toalla para cerrar el grifo.



12
... y sus manos son seguras.

Por favor, recuerde:

- No llevar uñas artificiales cuando se entre en contacto directo con los pacientes.
- Mantener las uñas naturales cortas.

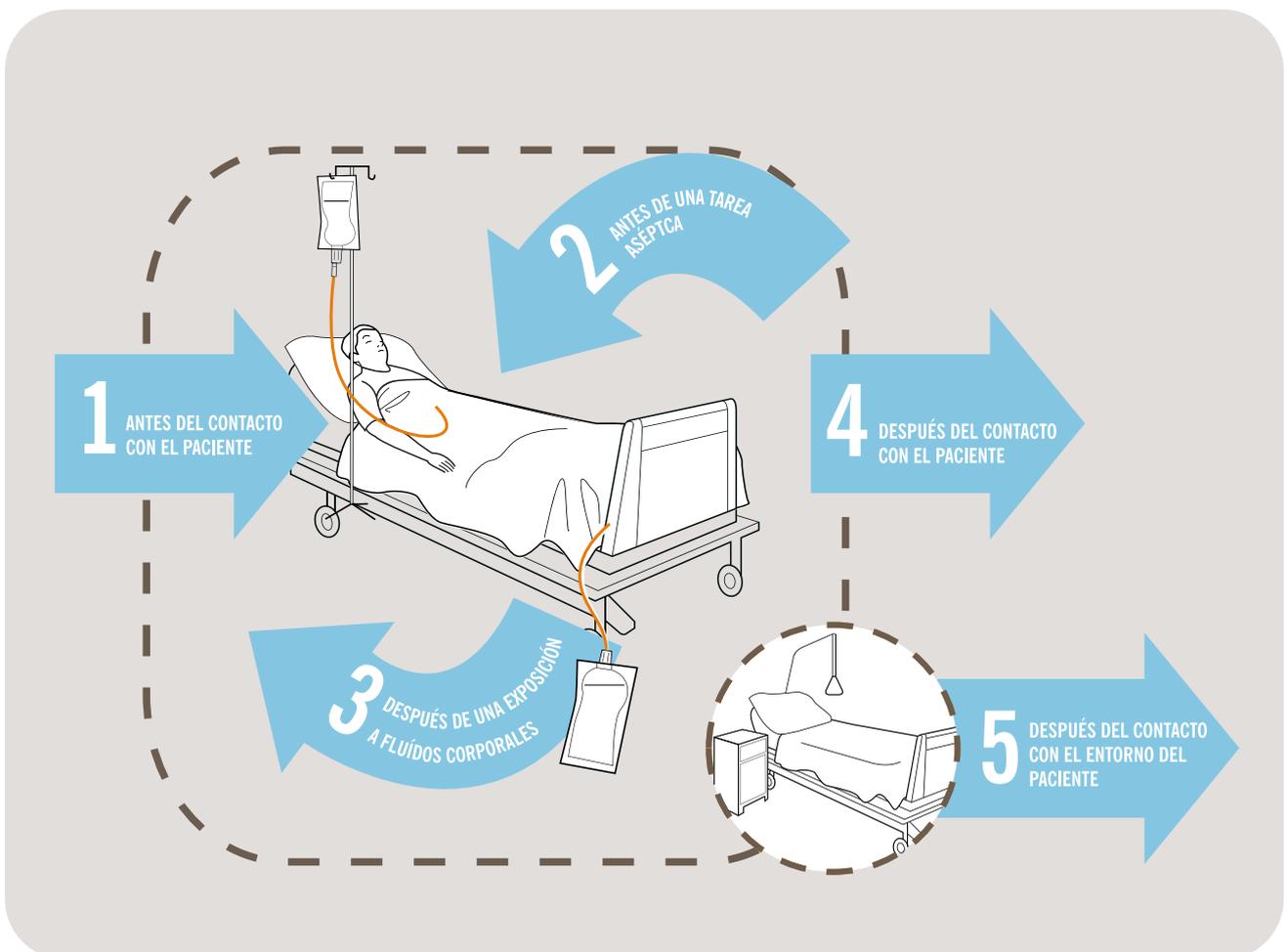
Cuidados de las manos

- Cuide sus manos usando regularmente cremas o lociones protectoras, al menos una vez al día.
- No lavarse las manos de manera rutinaria con agua y jabón inmediatamente antes o después de usar soluciones hidroalcohólicas.
- No utilizar agua caliente para enjuagarse las manos.
- Después de utilizar solución hidroalcohólica o lavarse con agua y jabón, dejar secar las manos completamente antes de ponerse los guantes.

Cuidados de las manos:

¿CUÁNDO?

Los 5 momentos para la HIGIENE DE LAS MANOS*





*Debe procederse a la higiene de las manos en todas las indicaciones que figuran a continuación, con independencia de si se utilizan guantes o no.

1 ANTES DEL CONTACTO CON EL PACIENTE

¿CUÁNDO? Realizar la higiene de las manos antes de tocar al paciente, cuando nos aproximemos a él o ella*.

¿POR QUÉ? Para proteger al paciente contra los gérmenes patógenos portados en nuestras manos

EJEMPLOS

- Gestos de cortesía: Estrechar la mano, dar una palmada en el brazo...
- Contacto físico directo: Ayudar al paciente a moverse, asearlo, dar un masaje...
- Examen clínico: tomar el pulso, la presión sanguínea, auscultar, palpación abdominal...

2 ANTES DE UNA TAREA ASÉPTICA

¿CUÁNDO? Realizar la higiene de las manos inmediatamente antes de cualquier tarea aséptica*.

¿POR QUÉ? Para proteger al paciente contra los gérmenes patógenos, incluidos los gérmenes que porta el propio paciente.

EJEMPLOS

- Contacto con mucosas: cuidado oral/dental, administración de gotas oculares, aspiración de secreciones
- Contacto con piel no intacta: lesión cutánea, apósito de heridas y cualquier tipo de inyección
- Contacto con dispositivos médicos: inserción de catéteres, accesos vasculares, sistemas de drenaje
- Preparación de alimentos, medicación, apósitos

3 DESPUÉS DE UNA EXPOSICIÓN A FLUIDOS CORPORALES

¿CUÁNDO? Realizar la higiene de las manos inmediatamente después de una posible exposición a fluidos corporales (y después de quitarse los guantes)

¿POR QUÉ? Para protegerse a uno mismo y al entorno de los gérmenes patógenos del paciente.

EJEMPLOS

- Contacto con mucosas y piel no intacta, según se detalla en la indicación "Antes de una tarea aséptica"
- Contacto con dispositivos médicos o muestras biológicas: extracción y manipulación de muestras, sistemas de drenaje, inserción y retirada de tubos endotraqueales...
- Orina, heces, vómitos...
- Manipulación de desechos (vendajes, toallitas, pañales), limpieza de material o áreas visiblemente sucias (cuartos de año, instrumental clínico...)

4 DESPUÉS DEL CONTACTO CON EL PACIENTE

¿CUÁNDO? Realizar la higiene de las manos después de tocar al paciente, o su entorno inmediato, cuando nos alejemos de él o ella*.

¿POR QUÉ? Para protegerse a uno mismo y al entorno de los gérmenes patógenos del paciente.

EJEMPLOS:

- Gestos de cortesía: Estrechar la mano, dar una palmada en el brazo...
- Contacto físico directo: Ayudar al paciente a moverse, asearlo, dar un masaje...
- Examen clínico: tomar el pulso, la presión sanguínea, auscultar, palpación abdominal...

5 DESPUÉS DEL CONTACTO CON EL ENTORNO DEL PACIENTE

¿CUÁNDO? Después de tocar cualquier objeto o mobiliario en el entorno inmediato del paciente, al alejarnos (incluso si no se ha tocado al paciente)

¿POR QUÉ? Para protegerse a uno mismo y al entorno de los gérmenes patógenos del paciente.

EJEMPLOS

- Cambiar la ropa de cama, ajustar la velocidad de perfusión, monitorización de alarmas, colocar barandillas, limpiar la mesita de noche...

HIGIENE DE LAS MANOS Y USO DE GUANTES

- Cuide sus manos usando regularmente cremas o lociones protectoras, al menos una vez al día.
- No lavarse las manos de manera rutinaria con agua y jabón inmediatamente antes o después de usar soluciones hidroalcohólicas.
- No utilizar agua caliente para enjuagarse las manos.
- Después de utilizar solución hidroalcohólica o lavarse con agua y jabón, dejar secar las manos completamente antes de ponerse los guantes.

GUANTES ESTÉRILES

Procedimientos quirúrgicos, parto vaginal, radiología intervencionista, accesos vasculares (vías centrales), preparación de nutrición parenteral, quimioterápicos

GUANTES INDICADOS EN

Contacto potencial con sangre, fluidos corporales, secreciones, excreciones y elementos visiblemente sucios por fluidos corporales

EXPOSICIÓN DIRECTA: Contacto con sangre, mucosas, piel no intacta, presencia potencial de organismos infecciosos y peligrosos, situaciones de epidemia y emergencia, inserción y retirada de cánulas IV, extracción de sangre, examen pélvico o vaginal, aspiración endotraqueal...

EXPOSICIÓN INDIRECTA: vaciado de cuñas, limpieza de instrumental, manipulación de desechos, de fluidos corporales

GUANTES NO INDICADOS

(excepto por las precauciones de CONTACTO)

No contacto potencial con sangre o fluidos corporales, o entornocontaminado

EXPOSICIÓN DIRECTA: tomar la presión sanguínea, temperatura o pulso; inyección SC e IM; bañar y vestir al paciente; transportar al paciente; cuidado de lóculos y oídos (sin secreciones);

Manipulación de vías vasculares en ausencia de fuga de sangre.

EXPOSICIÓN INDIRECTA: Usar el teléfono; escribir en la historia; administrar medicación oral; repartir o recoger las bandejas de comida; quitar o colocar la ropa de cama; colocar cánulas de oxígeno o equipos de ventilación no invasiva; mover el mobiliario del paciente.

Los guantes deben llevarse de acuerdo con las precauciones estándares y de contacto. La pirámide muestra algunos ejemplos clínicos en los que los guantes no están indicados, y otros en los que sí (incluyendo guantes estériles). La higiene de las manos debe realizarse siempre que sea oportuno, esté indicado o no el uso de guantes.

Glosario

PREPARACIÓN ALCOHÓLICA: una preparación que contiene alcohol (líquido, gel o espuma), diseñada para su aplicación en las manos y eliminar los gérmenes.

TAREA ASÉPTICA: una tarea durante la cual no debería transmitirse gérmenes.

FLUIDOS CORPORALES: sangre, excreciones como orina, heces, vómitos, secreciones como saliva, lágrimas, esperma, leche, secreciones mucosas; exudados y trasudados como líquido cefalorraquídeo, linfático, ascitis

CUIDADO DE LAS MANOS: acciones para prevenir la irritación de la piel.

HIGIENE DE LAS MANOS: limpieza de las manos (generalmente realizada por fricción son preparaciones alcohólicas o lavado de las manos con agua y jabón)

INDICACIÓN: momento durante la atención sanitaria en el que debe llevarse a cabo la higiene de las manos para prevenir la transmisión de gérmenes patógenos y/o infecciones.