

Higiene eficaz de las manos: prevención de la propagación de enfermedades

Limpiarse las manos reduce la transmisión de gérmenes a los pacientes y el riesgo de que el proveedor de atención médica se infecte por gérmenes que le transmite el paciente

- **Hay dos métodos para la limpiarse las manos: Frotarse con desinfectante de manos con alcohol y lavarse con agua y jabón**
 - o Los desinfectantes de manos con alcohol son los productos más eficaces para reducir la cantidad de gérmenes en las manos de los proveedores de atención médica.
 - o Los desinfectantes de manos con alcohol son el método preferido para limpiarse las manos en la mayoría de las situaciones clínicas.
 - o Lávese las manos con agua y jabón siempre que estén visiblemente manchadas/sucias, antes de comer y después de usar el baño.
 - o **Debido a la posible escasez de desinfectante de manos, es aceptable lavarse las manos con agua y jabón en lugar de usar desinfectante de manos.**
- **Cuándo higienizarse las manos:**
 - o Es posible que deba higienizarse las manos varias veces durante un solo episodio de atención médica. Estas son las indicaciones clínicas para la higiene de manos:
 - Usando desinfectante de manos con alcohol:
 - Inmediatamente antes de tocar a un paciente
 - Antes de hacer una tarea aséptica
 - Antes de pasar de un área del cuerpo sucia a un área del cuerpo limpia del mismo paciente
 - Después de tocar a un paciente o el entorno que rodea al paciente
 - Después de entrar en contacto con sangre, humores corporales o superficies contaminadas
 - Inmediatamente después de quitarse los guantes
 - Lávese las manos con agua y jabón:
 - Cuando las manos están visiblemente sucias
 - Después de cuidar a un paciente con diarrea o sospecha de diarrea
 - Después exposición o sospecha de exposición a esporas (por ejemplo, B. anthracis, brotes de C difficile)
- **Técnicas para la higiene de las manos:**
 - o Usando desinfectante de manos con alcohol:
 - Aplíquese el producto en las manos y frótelas
 - Cubra todas las superficies hasta que las manos se sientan secas
 - Esto debería tomar alrededor de 20 segundos
 - o Lavándose las manos con agua y jabón:
 - Mójese las manos primero con agua
 - Aplíquese en las manos la cantidad de jabón recomendada por el fabricante
 - Frótese las manos vigorosamente por lo menos durante 20 segundos, cubriendo todas las superficies de las manos y los dedos.
 - Enjuáguese las manos con agua tibia y use toallas desechables para secarlas.
 - Use una toalla para cerrar el grifo.