

## **HIGIENE DE MANOS:** Quién, Cómo, Cuándo y Por Qué

### ¿Quién?

Todos los profesionales **sanitarios**, los **familiares** o cualquier persona implicada en los **cuidados** del paciente deben realizar una higiene de manos adecuada

¿Cómo?  ¡ No olvides ninguna zona de tus manos !  
¡ Usa sólo 1 de las 2 técnicas, según proceda !

Frotándolas con **solución hidroalcohólica (SHA)** durante al menos 20 segundos. **De elección**, por ser la más rápida, efectiva y mejor tolerada (ver excepciones abajo)

- ✓ Con **agua y jabón** durante al menos 60 segundos, cuando estén visiblemente **sucias**, o tras 5 lavados con SHA; y en microorganismos **esporuladores (Clostridium) y Norovirus**

¿Cuándo?  ¡ Tienes 5 momentos !

- 1) Antes de tocar al paciente.
- 2) Antes de un procedimiento invasivo.
- 3) Después de exposición a fluidos orgánicos.
- 4) Después del contacto con el paciente.
- 5) Después del contacto con el entorno del paciente.

¿Por qué?






- Miles de personas sufren cada año infecciones adquiridas durante la atención sanitaria en nuestro país (IRAS)
- Las manos son la principal vía de transmisión de microorganismos en cualquier atención sanitaria.
- Por todo ello, la higiene de manos es **la medida más efectiva para evitar cualquier infección nosocomial**.



Hospital Universitario  
**Ramón y Cajal**

# ASPECTOS CLAVE EN HIGIENE DE MANOS



-  Zonas frecuentemente olvidadas
-  Zonas a veces olvidadas
-  Zonas con mejor Higiene de Manos

Servicio de Medicina Preventiva y Salud Pública  
(Mayo 2017)

# 5

## Momentos para la higiene de manos

### Antes de...

- 1 Contacto directo con el paciente.
- 2 Realizar un procedimiento invasivo.

#### ¿Por qué?

Para proteger al paciente de los microorganismos de tus manos.



### Después de...

- 3 Realizar procedimientos o exposición a fluidos corporales.
- 4 Contacto con el paciente.
- 5 Contacto con el entorno del paciente.

¿Por qué? Para protegerte y proteger el entorno del paciente frente a microorganismos.

- La correcta higiene de manos es un método eficaz y sencillo para prevenir la transmisión de microorganismos entre profesionales y pacientes.
- Los guantes no sustituyen la necesidad de una correcta higiene de manos que debe realizarse antes y después de usarlos.

## Técnica para una correcta higiene de manos

Con agua y jabón:  
40-60 segundos



Con solución alcohólica:  
20-30 segundos



2 Palma contra palma.



3 Palma de la mano izquierda sobre el dorso de la mano derecha con los dedos entrelazados y viceversa.



4 Palma contra palma con los dedos entrelazados.



5 Dorso de los dedos contra la palma opuesta con los dedos recogidos.



6 Fricción en rotación del pulgar derecho dentro de la palma de la mano izquierda y viceversa.



7 Fricción en rotación con movimientos de vaivén. Los dedos juntos de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda y viceversa.



8 Aclarar y secar con toalla de un sólo uso

Sírvase de la toalla para cerrar el grifo



8 Dejar secar al aire

Recuerda

No dejes de hacer lo que está en tus manos