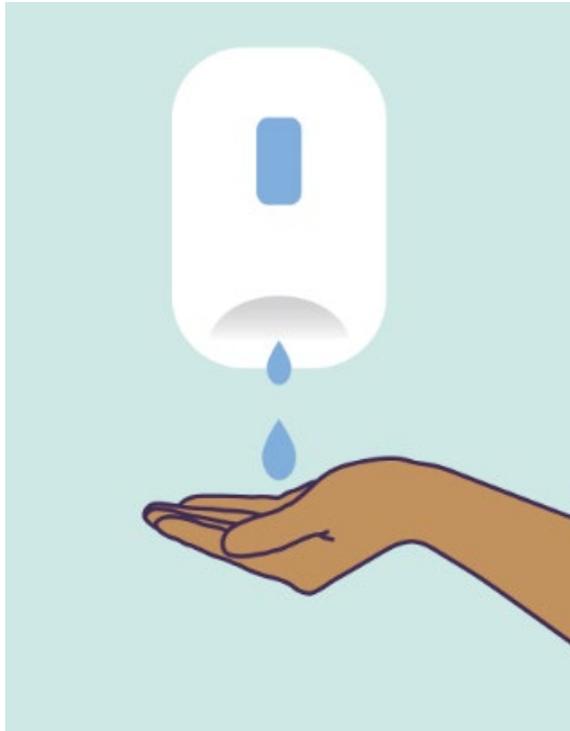


Higiene de manos

Formación del personal

Healthcare-Associated Infections Program
Center for Health Care Quality
California Department of Public Health

Estrategias de prevención de infecciones: Volver a lo básico



Higiene de Manos



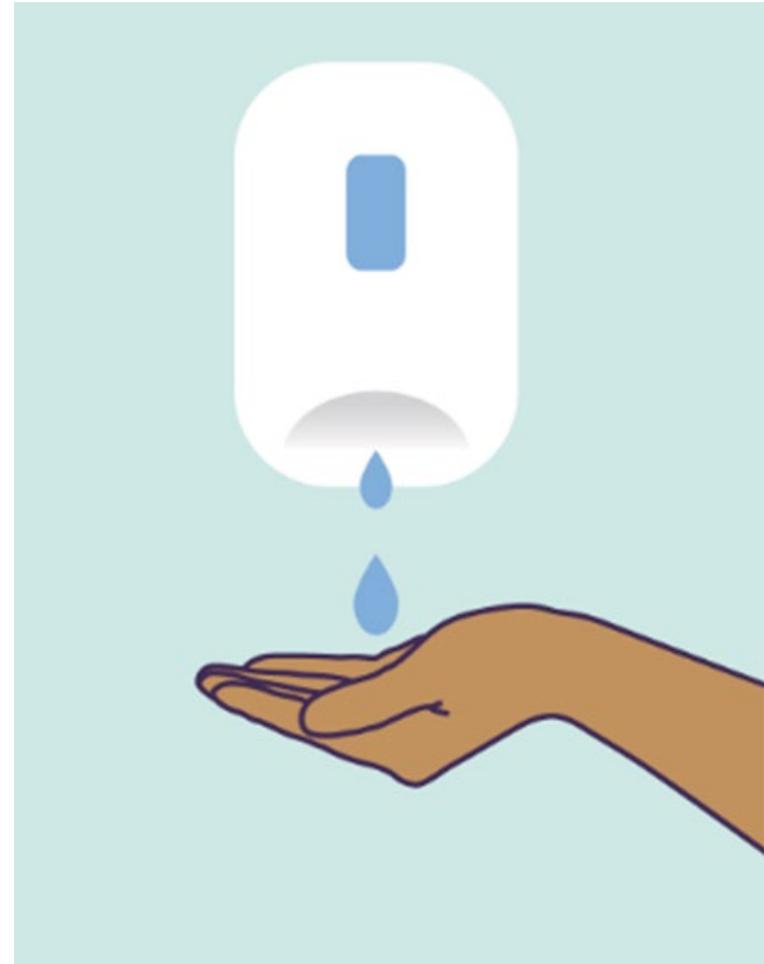
Limpieza y desinfección



Equipo de protección personal y precauciones

Terminología de higiene de manos

- **La higiene de manos incluye:**
 - **Lavado de manos:** lavarse las manos con agua y jabón
 - **Lavado de manos antiséptico:** lavarse las manos con agua y jabón que contenga un agente antiséptico
 - **Masaje de manos a base de alcohol (ABHR):** Frotarse las manos con un agente que contiene alcohol

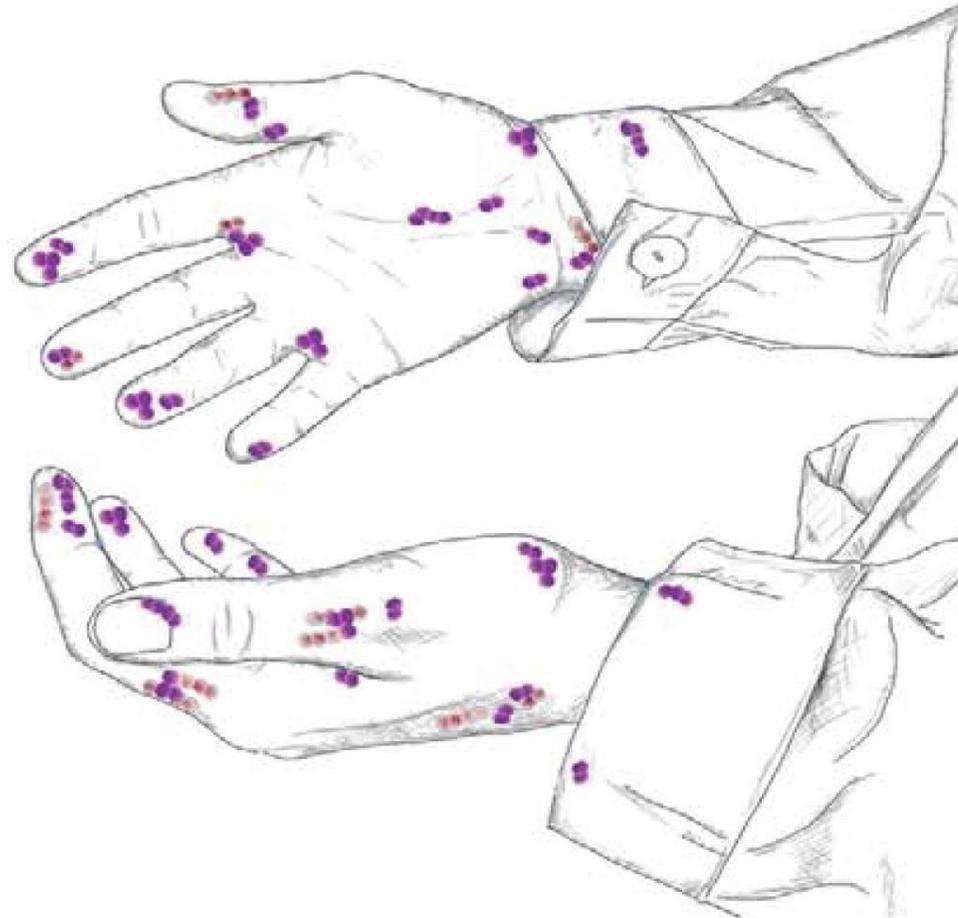


Eficacia del producto de higiene de manos



* menos eficaz en presencia de material orgánico

La transmisión puede ocurrir a través de las manos del trabajador sanitario

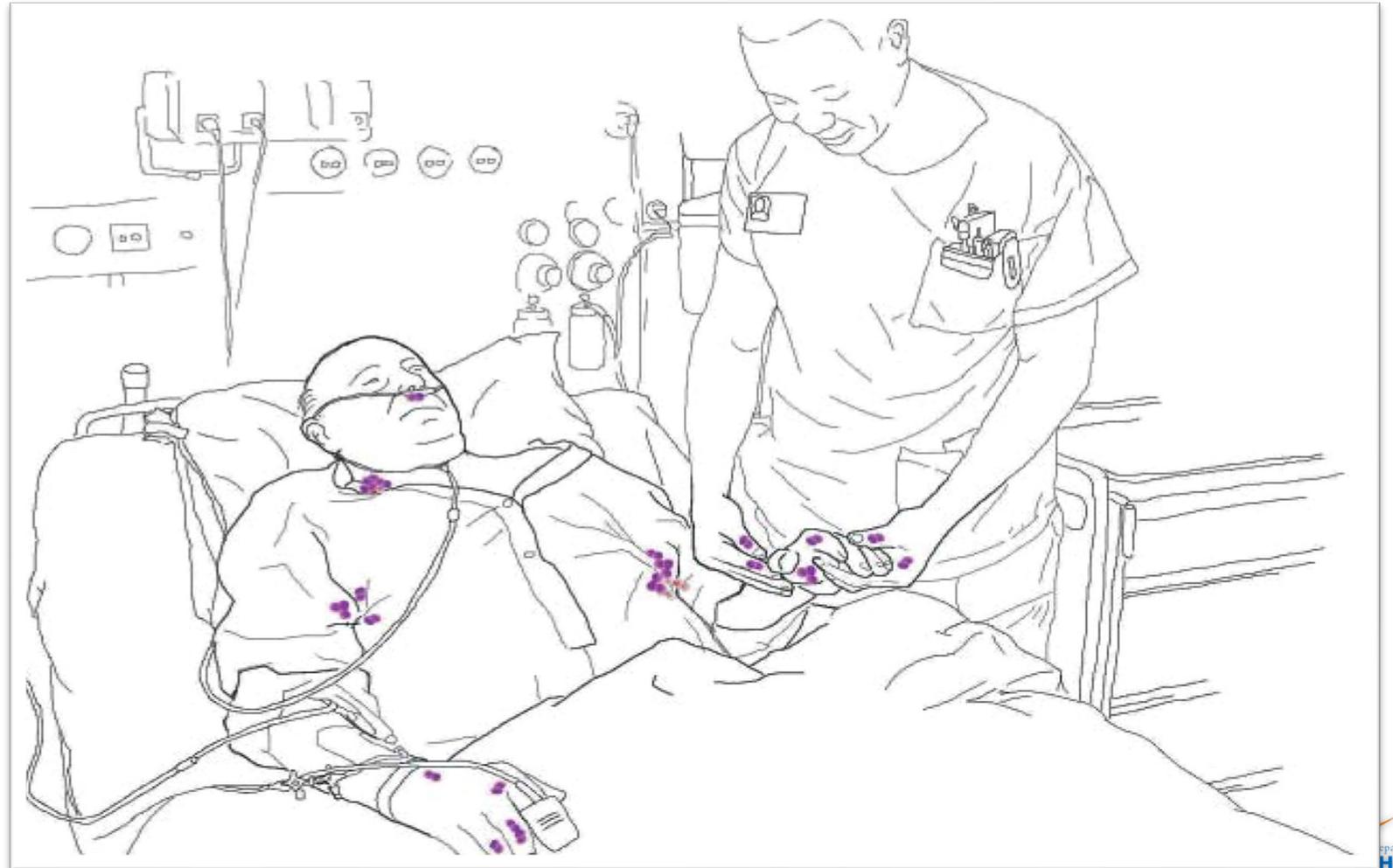


Paso 1: Gérmenes en la piel y el medio ambiente del paciente

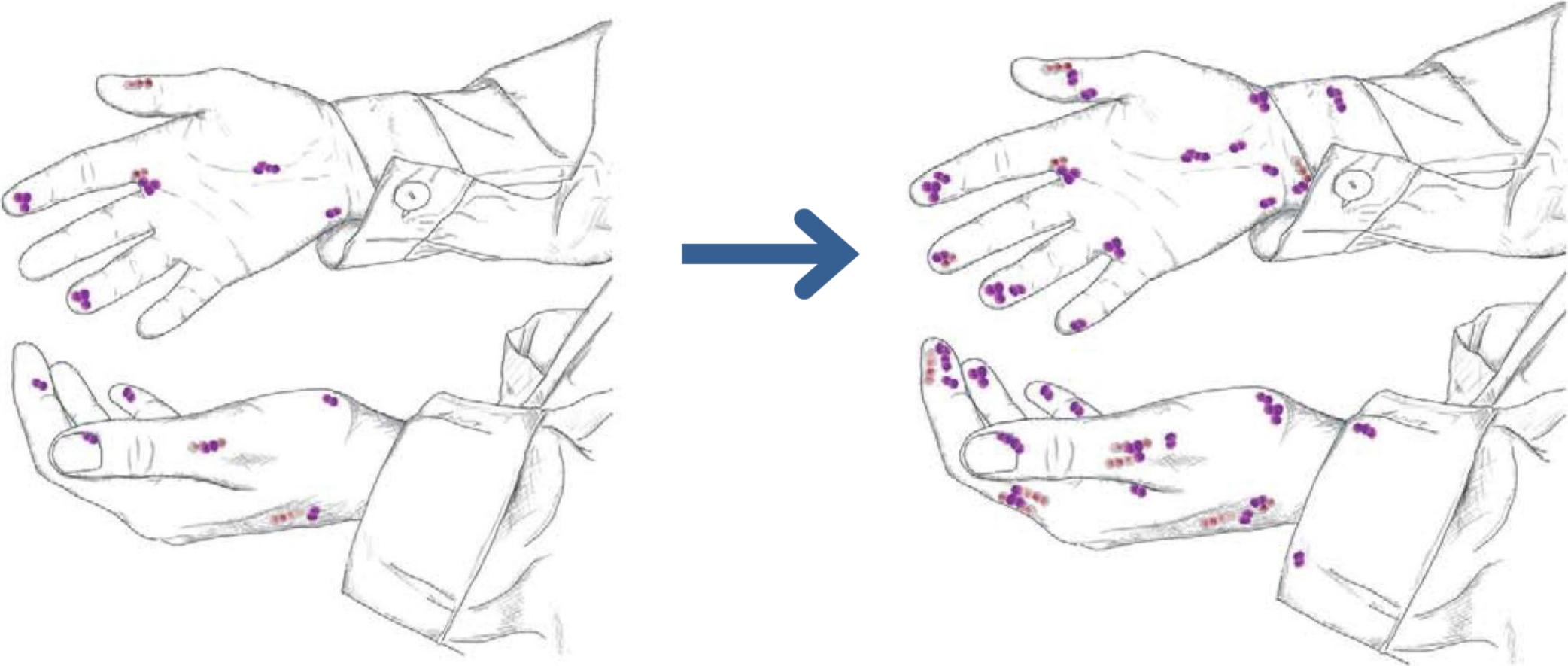


Paso 2: Contaminación de las manos del trabajador de la salud

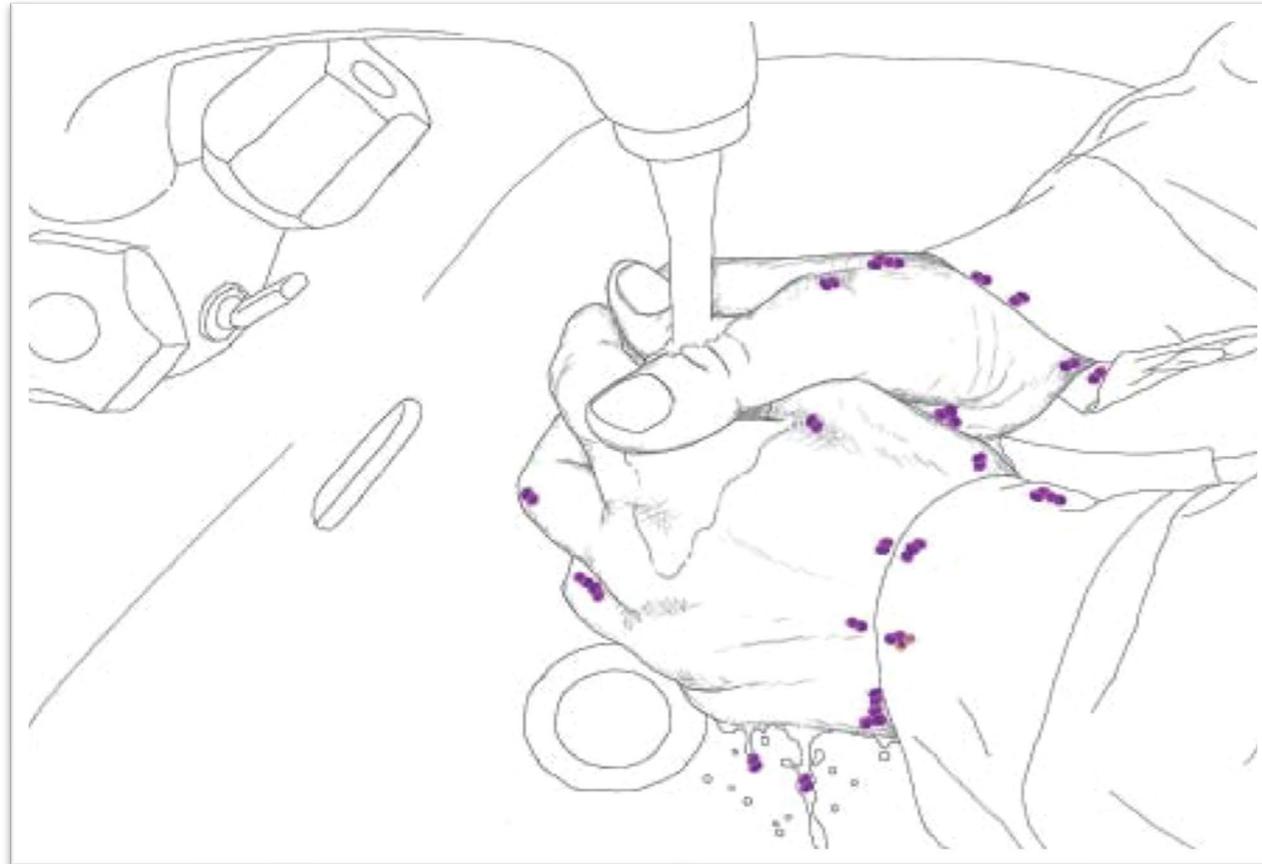
Por contacto directo e indirecto, los gérmenes del paciente contaminan las manos de los trabajadores de la salud.



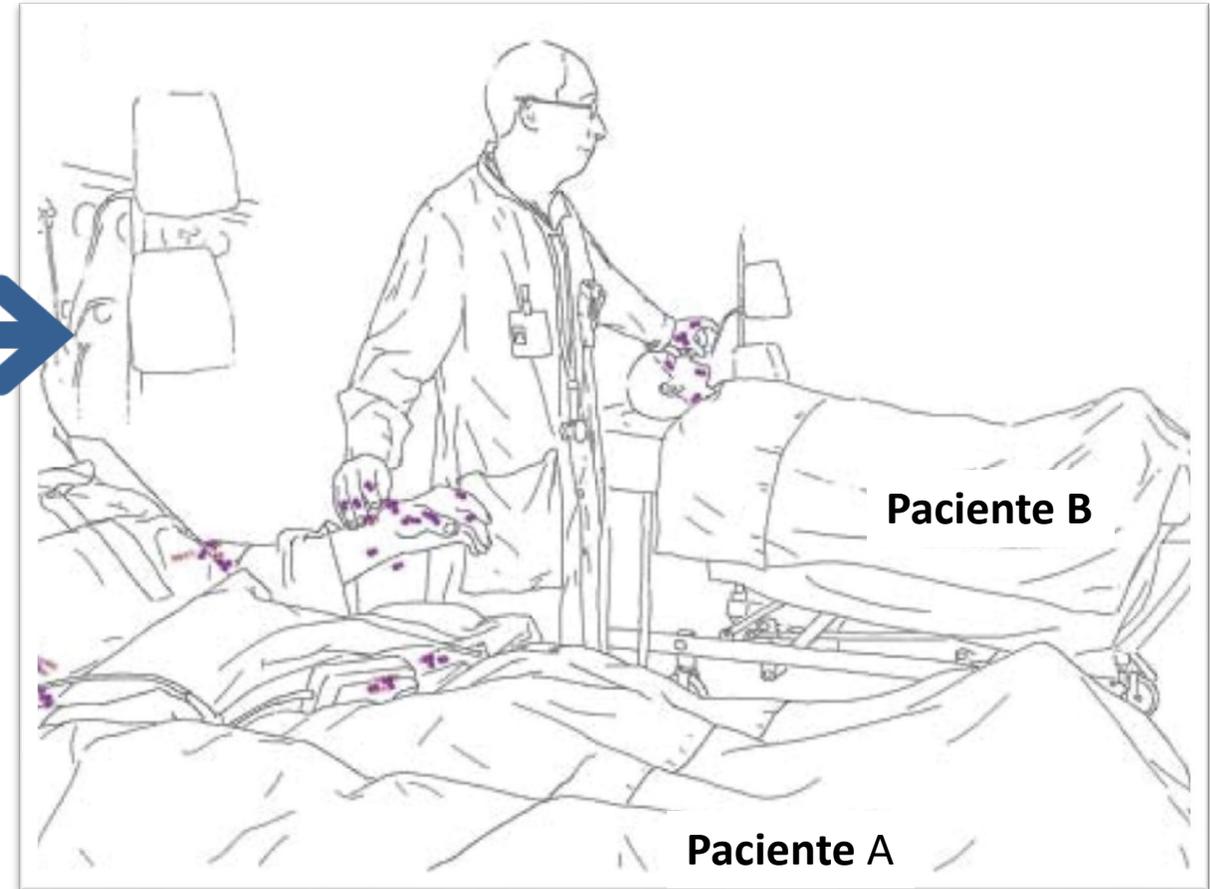
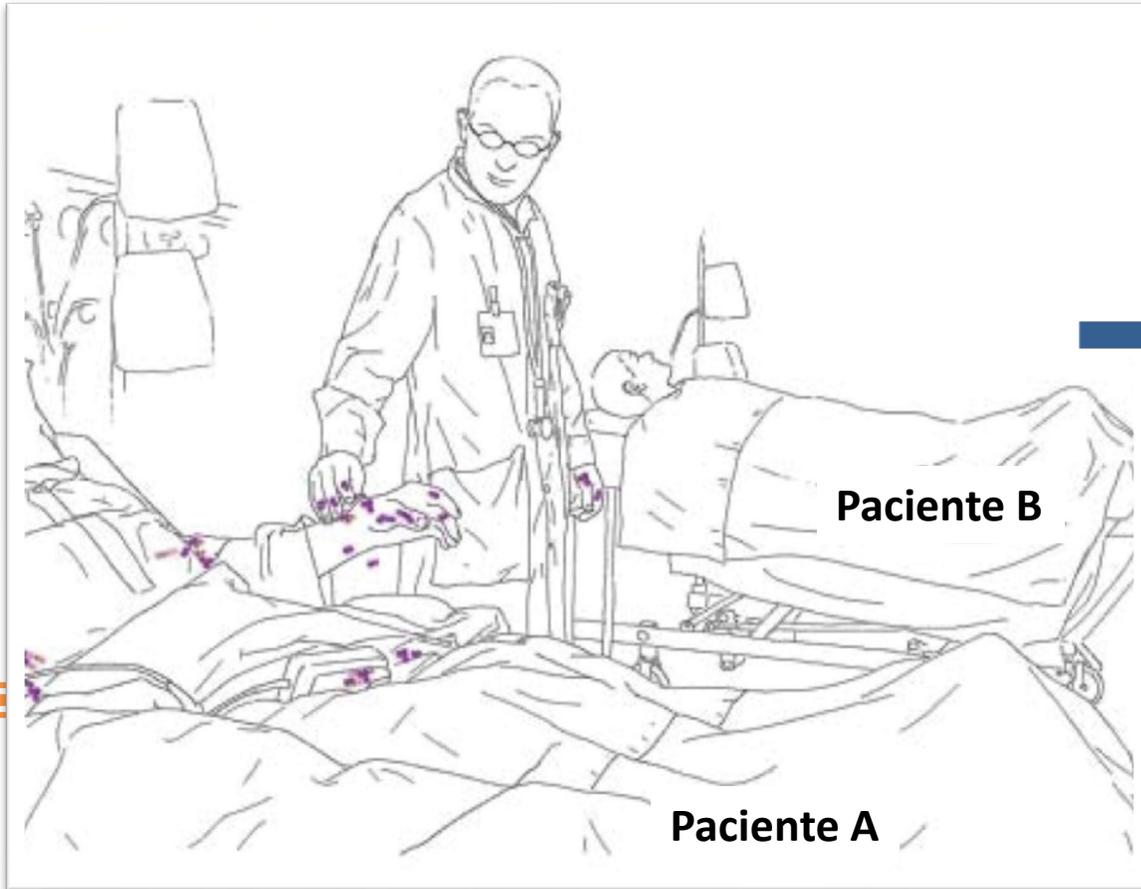
Paso 3: Los gérmenes sobreviven y se multiplican en las manos de los trabajadores de la salud



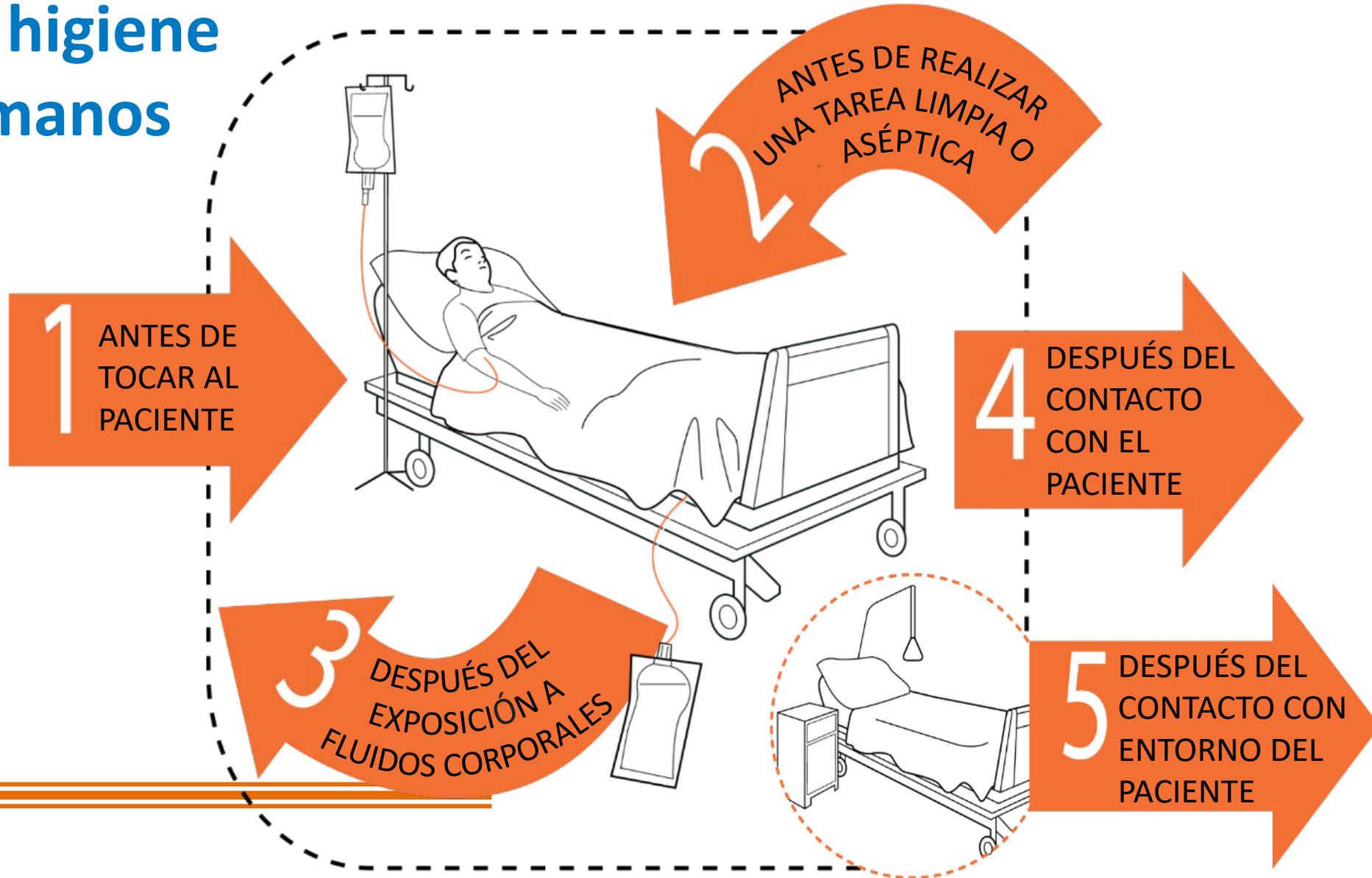
Paso 4: Las manos permanecen contaminadas si no se realiza la higiene de las manos o si no se realiza correctamente



Paso 5: Transmisión de un paciente a otro a través de las manos del trabajador sanitario



Los 5 momentos para la higiene de las manos



Realizar la higiene de las manos antes de tocar a un paciente

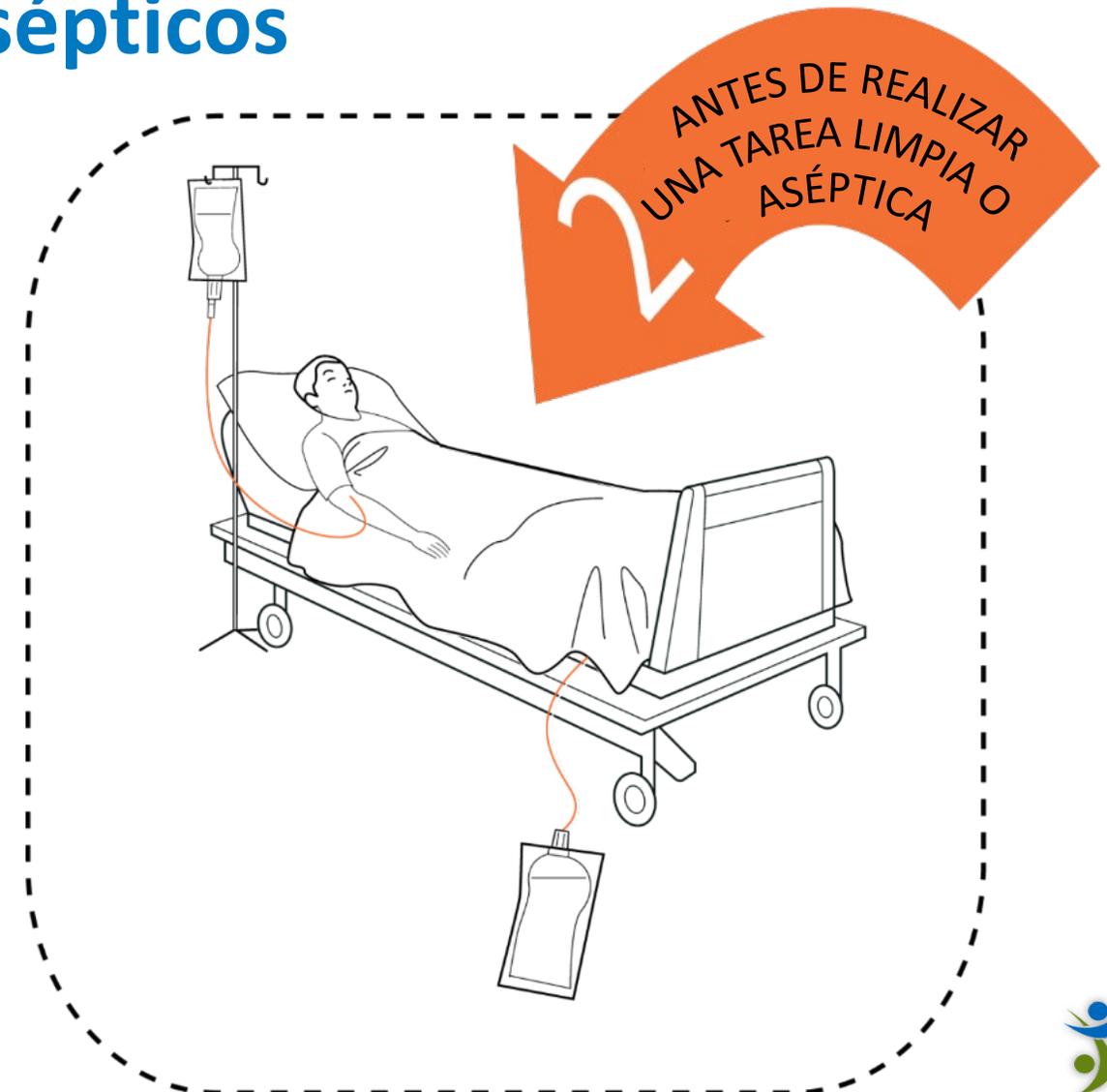
Lávese las manos antes de tocar a un paciente para protegerlo contra los gérmenes dañinos que se encuentran en sus manos.

1 ANTES DE TOCAR AL PACIENTE



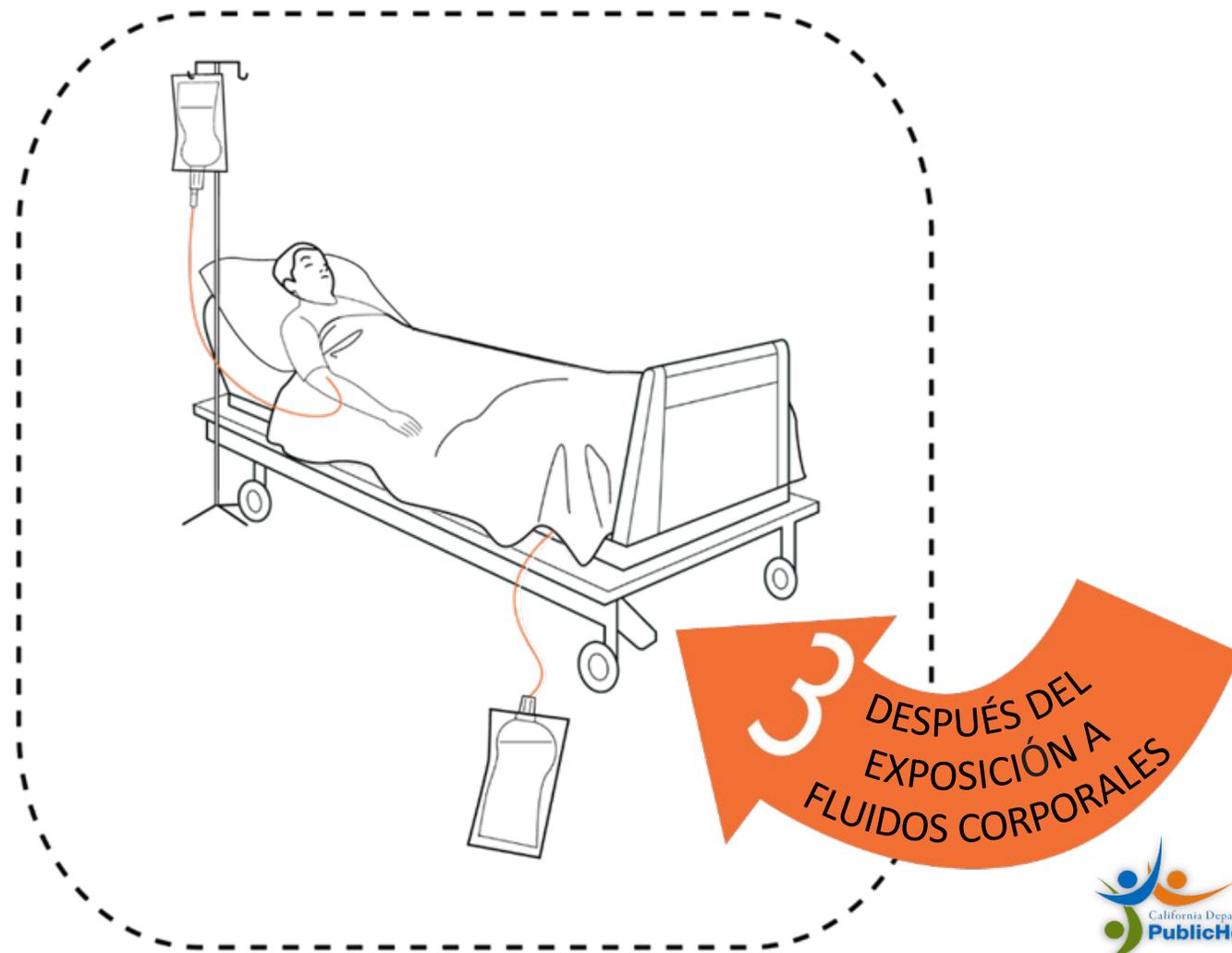
Realice la higiene de las manos antes de los procedimientos limpios / asépticos

Lávese las manos antes de acceder a sitios críticos para proteger al paciente contra gérmenes dañinos.



Realice la higiene de las manos después del riesgo de exposición a fluidos corporales

Lávese las manos después del riesgo de exposición a fluidos corporales para protegerse y proteger el entorno sanitario de gérmenes dañinos.



Realizar higiene de las manos después de tocar a un paciente

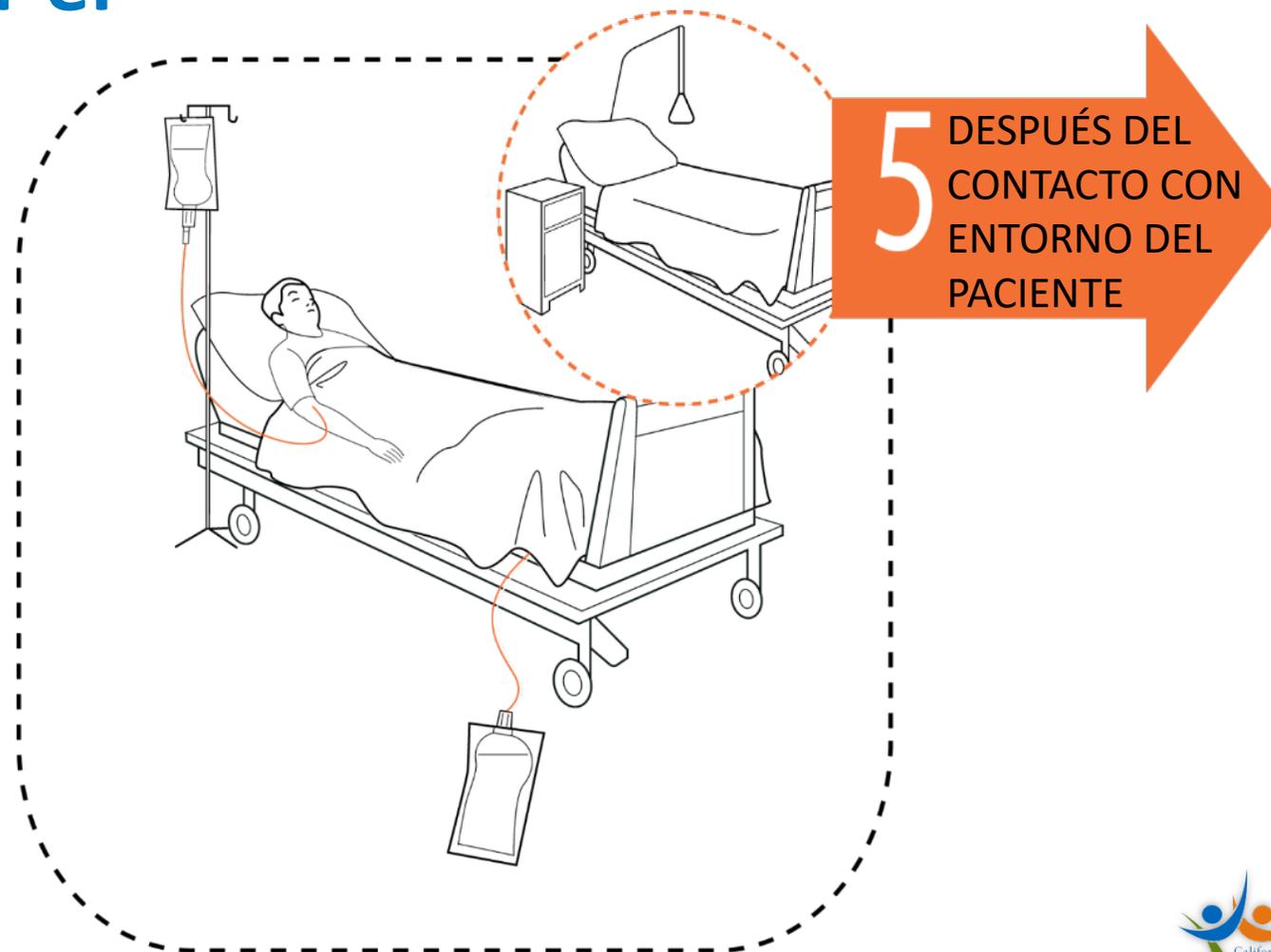
Lávese las manos después de tocar a un paciente para protegerse y proteger el entorno sanitario de los gérmenes dañinos.

4 DESPUÉS DEL CONTACTO CON EL PACIENTE



Realice la higiene de las manos después de tocar el entorno del paciente

Lávese las manos después de tocar cualquier objeto o mueble en el entorno del paciente, incluso si no lo ha tocado.

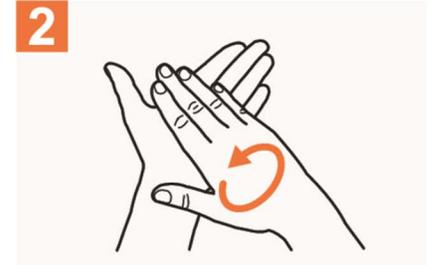


Lávese las manos después de tocar cualquier objeto o mueble en el entorno del paciente, incluso si no lo ha tocado

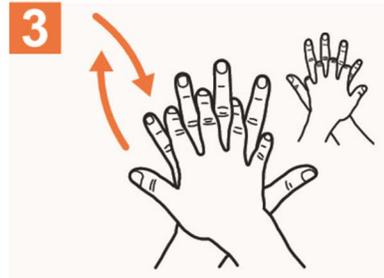
Esto tarda entre 20 y 30 segundos.



1a Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



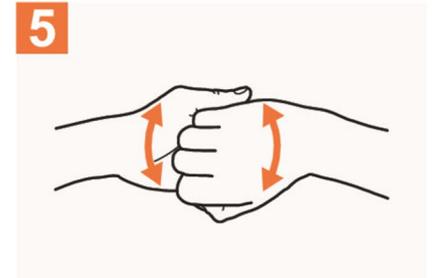
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



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;



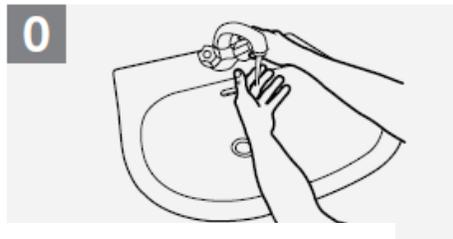
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



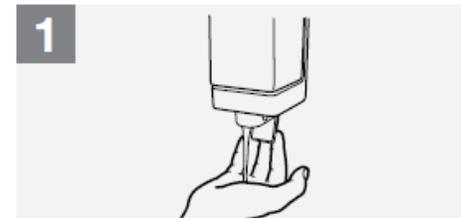
8 Una vez secas, sus manos son seguras.

Técnica correcta de higiene de manos: cómo lavarse las manos

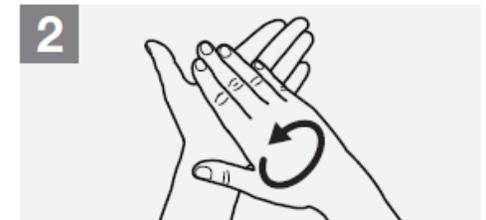
Esto tarda entre 40 y 60 segundos.



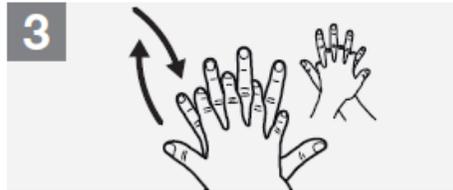
Mójese las manos.



Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.



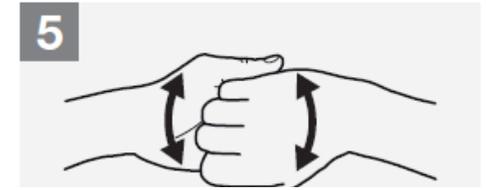
Frótese las palmas de las manos entre sí.



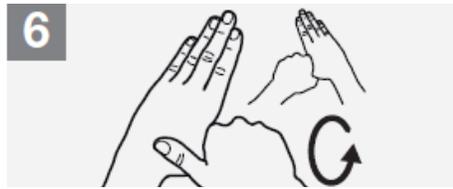
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



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



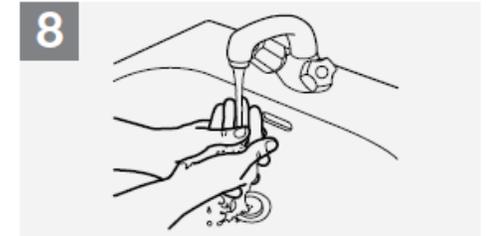
Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.



Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frótese lo con un movimiento de rotación, y viceversa.



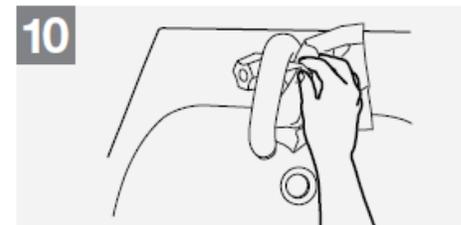
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



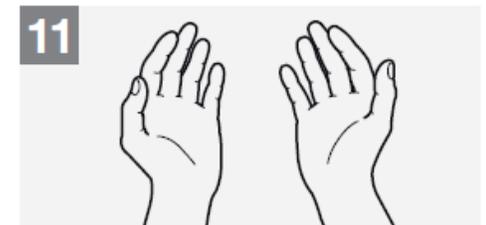
Enjuáguese las manos.



Séquese las con una toalla de un solo uso.



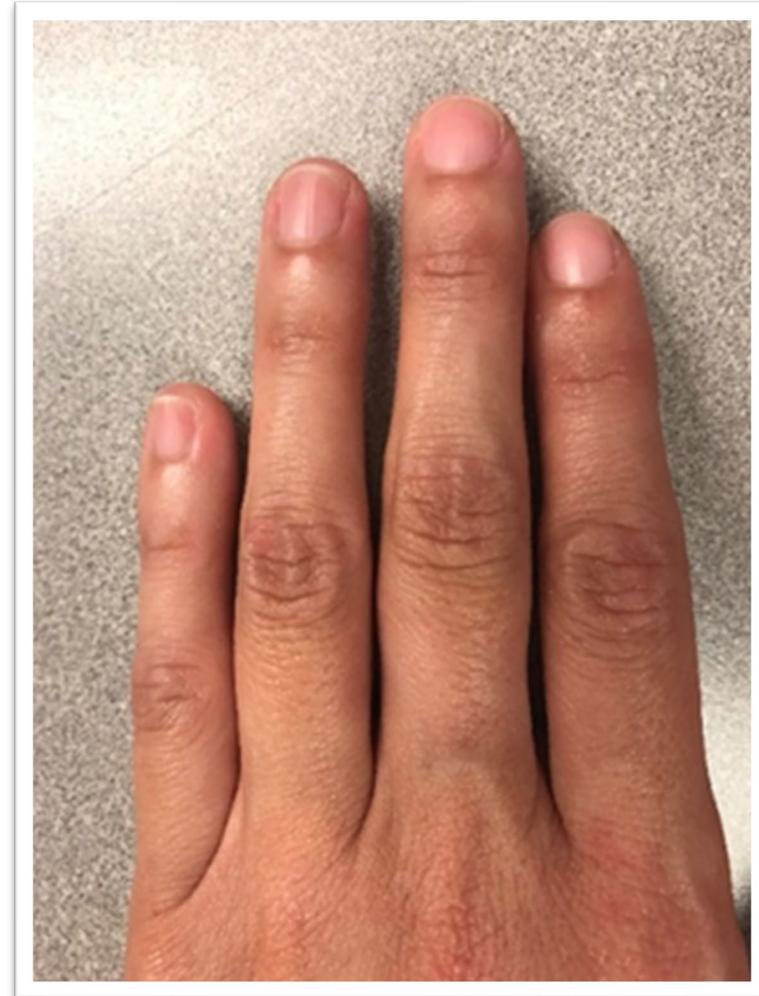
Utilice la toalla para cerrar el grifo.



Sus manos son seguras.

Uñas de los dedos

- Los trabajadores sanitarios **no deben** usar uñas artificiales ni esmaltes en gel.
- El esmalte se puede usar pero debe estar intacto (no astillado)
- Las puntas de las uñas deben mantenerse a $\frac{1}{4}$ de pulgada de largo.



Higiene de manos y uso de guantes

- El uso de guantes no reemplaza la higiene de las manos
- Realice siempre **la higiene de manos antes de ponerse y después de quitarse los guantes**
- Los guantes deben quitarse para realizar la higiene de manos según sea necesario y cambiarse según sea necesario



≠



Resumen

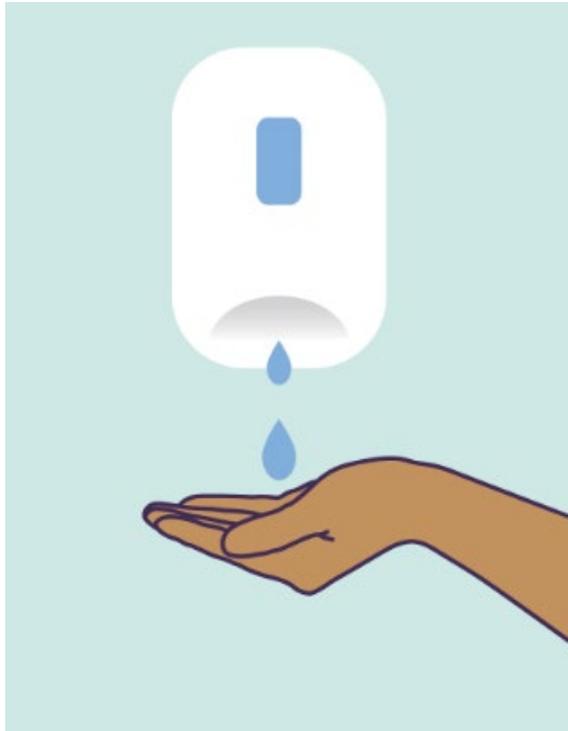
- La higiene de manos reduce la incidencia de infecciones asociadas a la atención médica (HAI)
- Recuerda tus "5 momentos" de higiene de manos
- Siga la técnica adecuada al realizar la higiene de manos
- ABHR es el método preferido para la higiene de manos

Limpieza ambiental y desinfección

Formación del personal

Healthcare-Associated Infections Program
Center for Health Care Quality
California Department of Public Health

Estrategias de prevención de infecciones: Volver a lo básico



Higiene de Manos



Limpieza y
desinfección



Equipo de
protección personal
y precauciones

Terminología

- **La limpieza** es la eliminación de tierra visible (por ejemplo, material orgánico e inorgánico) de objetos y superficies
- **La desinfección** elimina la mayoría de los gérmenes presentes en las superficies que pueden causar infecciones o enfermedades



Proceso de limpieza

¿Cómo puede **ayudar** a detener la propagación de gérmenes?



[APIC EVS Basics](#) (PDF) (apic.org/wp-content/uploads/strive/A-Module-1/103B-EVS%20Basic%20ICP_Infographic_ES.pdf)
 Estos [materiales de APIC son descargables](#) (apic.org/resources/topic-specific-infection-prevention/environmental-services/) de pago. Todos pueden ser adaptados para su uso en sus instalaciones, excepto las versiones de audio pregrabadas de las presentaciones del módulo.

Orden de limpieza

Siga un proceso estándar para la limpieza.



Equipos de limpieza

- Cambie los paños de limpieza según sea necesario
- Use equipos de limpieza de manera que se evite la contaminación



Reclamo de etiqueta de la EPA para desinfectante

- Aclara las instrucciones de uso del fabricante
- **El tiempo de contacto húmedo** es el tiempo requerido para que un desinfectante mate los microorganismos en una superficie previamente limpiada.



Superficies de alto contacto

Realizar al menos una limpieza / desinfección diaria en superficies que puedan estar contaminadas (por ejemplo, **superficies de alto contacto**)



**MANIJAS DE LAS
PUERTAS**



**INTERRUPTORES
DE LUZ**



**LIPIADORES DE
CACEROLES**

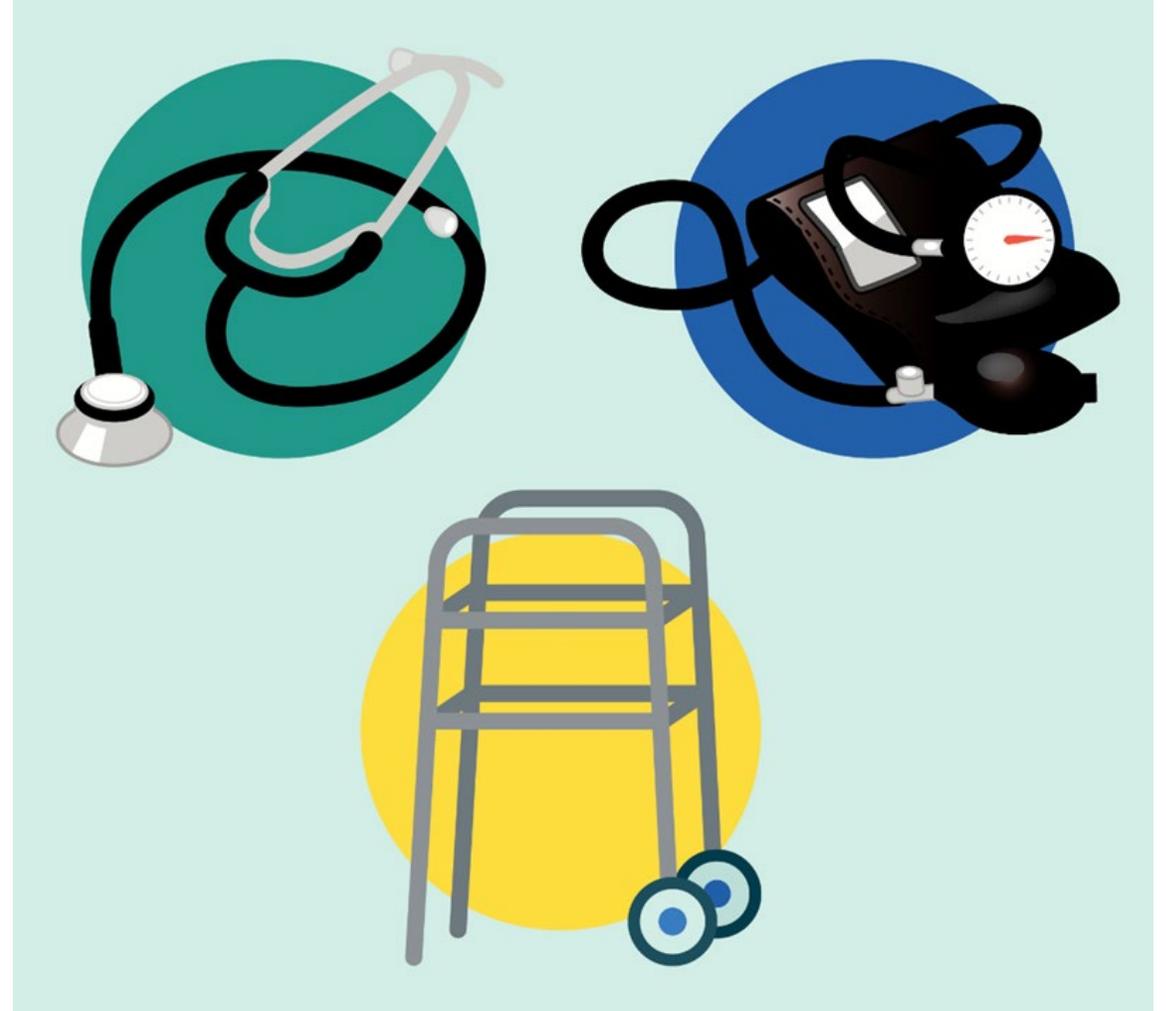


**ASIDEROS DE
INODORO**

Ver lista de ejemplos en [CDC Environmental Cleaning Toolkit](http://www.cdc.gov/hai/toolkits/Evaluating-Environmental-Cleaning.html)
(www.cdc.gov/hai/toolkits/Evaluating-Environmental-Cleaning.html)

Limpieza y desinfección de equipos médicos compartidos

- Limpie el equipo médico después de cada uso del paciente
- **Todos son responsables de la limpieza y desinfección ambiental**



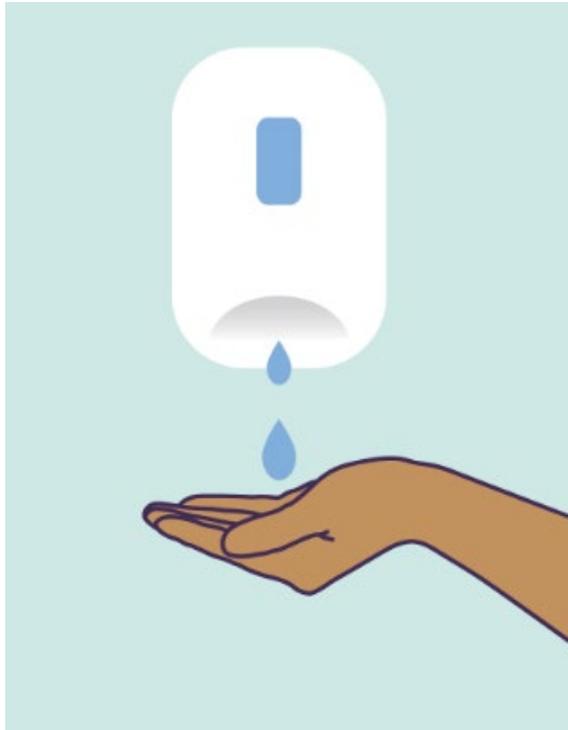
Summary

- Un ambiente de cuidado adecuadamente limpio es esencial para prevenir infecciones
- **Lávese las manos** antes y después de limpiar y según sea necesario
- Siga un **proceso estándar** que garantice la consistencia y evite la contaminación
- Limpie/desinfecte **las superficies de alto contacto** al menos diariamente
- Siga las instrucciones del fabricante en la etiqueta, incluido **el tiempo de contacto húmedo** para el uso adecuado del desinfectante
- **Todo el personal** tiene un papel en garantizar un entorno limpio de atención al paciente

Equipo de protección personal y precauciones Formación del personal

Healthcare-Associated Infections Program
Center for Health Care Quality
California Department of Public Health

Estrategias de prevención de infecciones: Volver a lo básico



Higiene de Manos



**Limpieza y
desinfección**



**Equipo de
protección personal
y precauciones**

Secuencia para poner el PPE

Realizar higiene de manos antes de ponerse el PPE.

1. Bata
2. Mascarilla o respirador
3. Gafas o protector facial
4. Guantes

Cómo ponerse una bata

- Seleccione el tipo y el tamaño adecuados
- La abertura está en la parte posterior
- Asegure en el cuello y la cintura
- Si la bata es demasiado pequeña, use dos batas
 - Vestido #1 corbatas en el frente
 - Vestido #2 corbatas en la espalda



Cómo ponerse un cubrebocas

- Coloque sobre la nariz, la boca y la barbilla
- Coloque una pieza nasal flexible sobre el puente nasal
- Asegurar en la cabeza con lazos o elástico
- Ajustar para que encaje



Cómo ponerse un respirador

- **Seleccione preferiblemente, un respirador que haya probado su ajuste**
- Coloque sobre la nariz, la boca y la barbilla
- Coloque una pieza nasal flexible sobre el puente nasal
- Asegure en la cabeza con elástico
- Ajustar para que encaje
- Realice una verificación de ajuste –
- Inhalar– el respirador debe colapsar
- Exhalar: verifique si hay fugas alrededor de la cara
 - **Inhalar– el respirador debe colapsar**
 - **Exhalar: verifique si hay fugas alrededor de la cara**



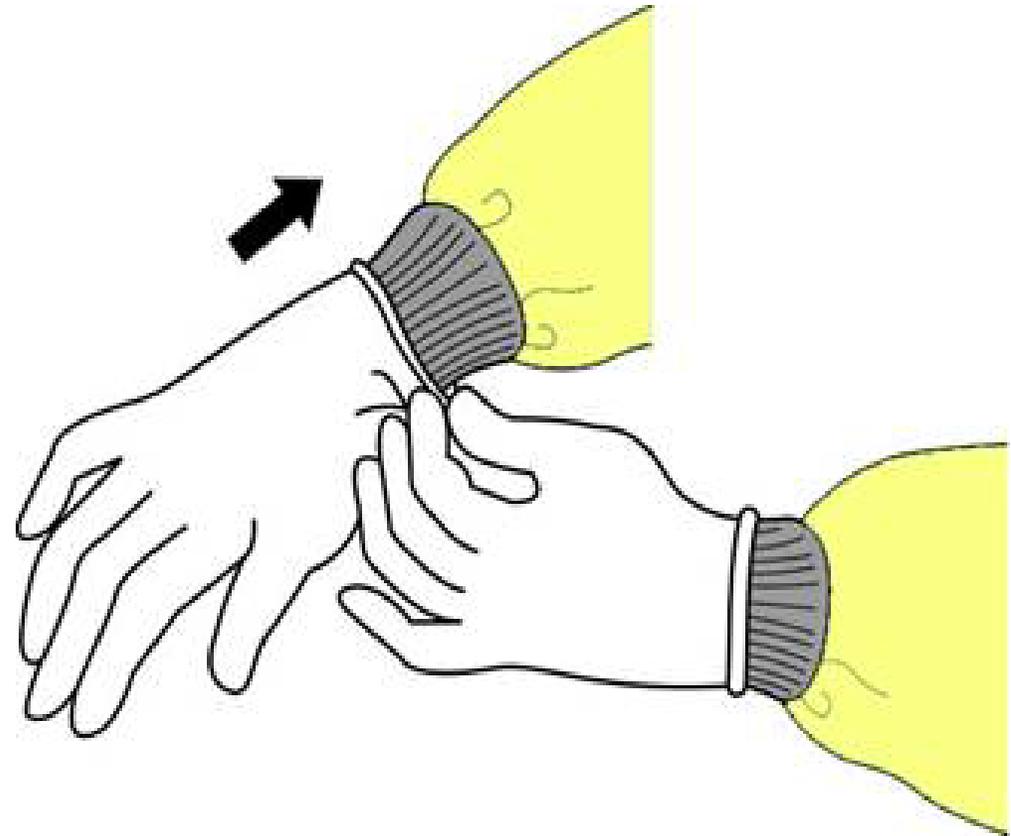
Cómo ponerse protección para los ojos y la cara

- Coloque los lentes protectores sobre los ojos y asegúrese a la cabeza con los auriculares o la diadema
- Coloque el protector facial sobre la cara y asegúrese en la frente con una diadema
- Ajuste para adaptarse cómodamente



Cómo ponerse guantes

- Ponerse los guantes al final
- Seleccionar el tipo y el tamaño de guantes correctos
- Inserte las manos en los guantes
- Extienda los guantes sobre los puños de la bata de aislamiento



Use prácticas seguras de PPE

- Mantener las manos enguantadas lejos de la cara
- Evite tocar o ajustar otros PPE
- Quítese los guantes si se rompen; realizar la higiene de manos antes de ponerse otros guantes nuevos
- Limitar tocar superficies y otros elementos



Retire el PPE en las áreas apropiadas

- En la puerta, antes de salir de la habitación del paciente o en la antesala
- Retire el respirador fuera de la habitación, después de que la puerta se haya cerrado*

* Asegúrese de que los suministros de higiene de manos estén disponibles en los puntos necesarios, ya sea un lavamanos o un sanitizante de manos a base de alcohol

[UCSF Health Video: Donning and Doffing PPE with N95 & Eye Protection](#)

(www.youtube.com/watch?v=-sBNxli21n0&feature=emb_title)



Retire el PPE de forma segura

Reconocer las áreas “Limpias y contaminadas” de los PPE.

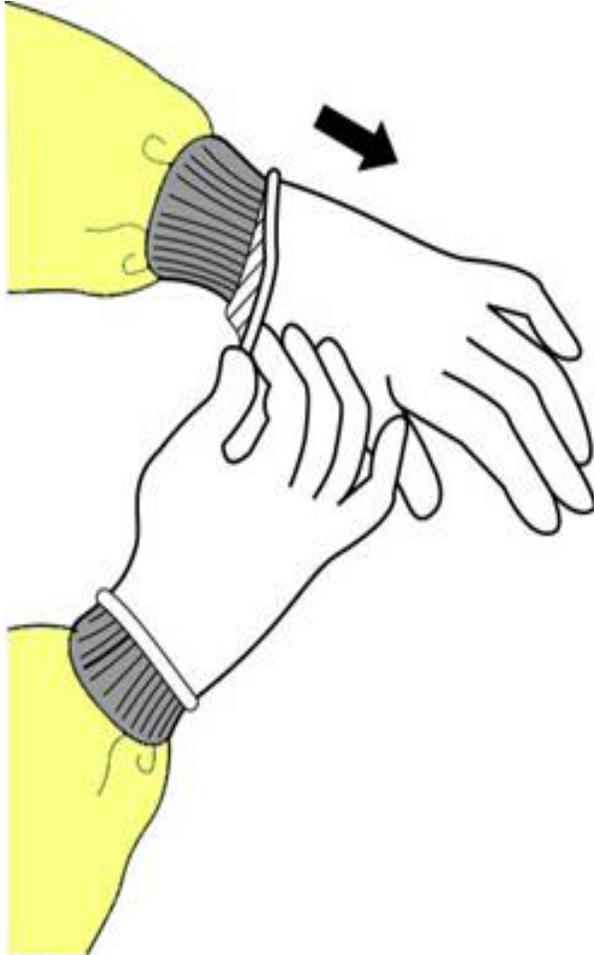
- Contaminadas
 - Las áreas de PPE que probablemente hayan estado en contacto con sitios del cuerpo, objetos y/o superficies con organismos infecciosos
 - Incluye el exterior y la parte delantera del PPE
- Limpio
 - Áreas de PPE que es probable que no hayan estado en contacto con el organismo infeccioso
 - Incluye la parte posterior interior y exterior del PPE

Secuencia para la extracción del PPE

1. Quítese los guantes*
 - Realizar la higiene de manos
2. Quitar la bata*
 - Realizar la higiene de manos
3. Quítese el protector facial / gafas
 - Realizar la higiene de manos
4. Quítese la máscara o el respirador
 - Realizar la higiene de manos

* La bata y los guantes se pueden quitar juntos.

Cómo quitarse los guantes (Método 1)



- **Paso 1:** Tomar el borde exterior cerca de la muñeca.
- **Paso 2:** Pelar y alejar de la piel de la mano, girando el guante de adentro hacia afuera
- **Paso 3:** Sostenga con la mano opuesta enguantada.

Continuación de cómo quitarse los guantes (Método 1)

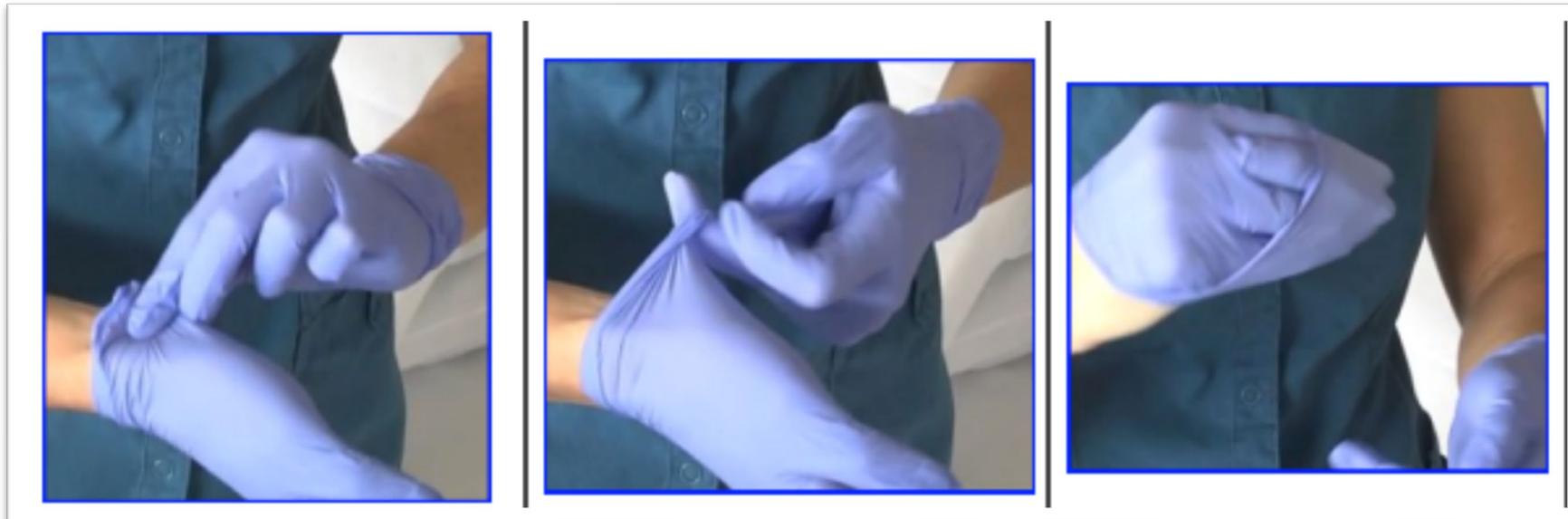


- **Paso 4:** Deslice el dedo sin guante debajo de la muñeca para retirar el guante restante
- **Paso 5:** Despegar desde el interior, creando una bolsa para ambos guantes
- **Paso 6:** Desechar

Siempre realice la higiene de manos después de quitarse el guante.

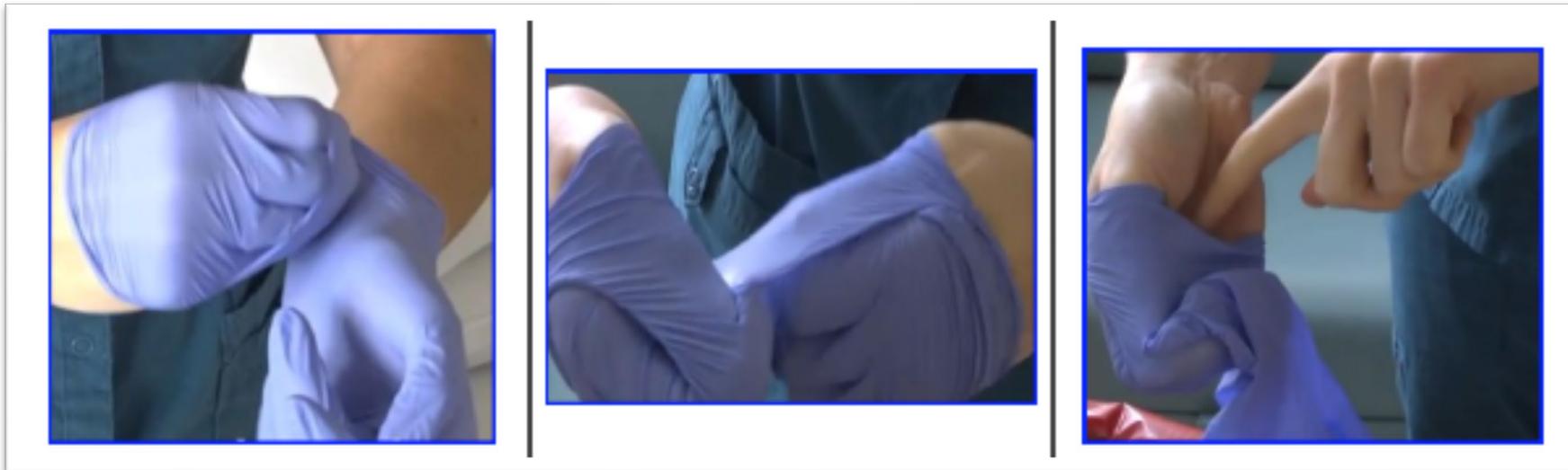
Cómo quitarse los guantes (Método 2 - Pico)

- **Paso 1:** Usando una mano enguantada, pellizque y tire de la base de la otra mano enguantada.
- **Paso 2:** Use el dedo medio para recoger el manguito del guante.
- **Paso 3:** Tire del guante de adentro hacia afuera sobre todos los dedos y el pulgar para formar un "pico".



Continuación cómo quitarse los guantes (Método 2 – Pico)

- **Paso 4:** Con la mano con pico, pellizque el guante opuesto en la base y tire del manguito.
- **Paso 5:** Enrolle el guante de adentro hacia afuera y fuera de la mano.
- **Paso 6:** Con la mano sin guante, use el dedo índice para quitar el guante de pico en la base del pico y desecharlo en el contenedor de desechos apropiado.
- **Siempre realice la higiene de manos después de quitarse el guante.**



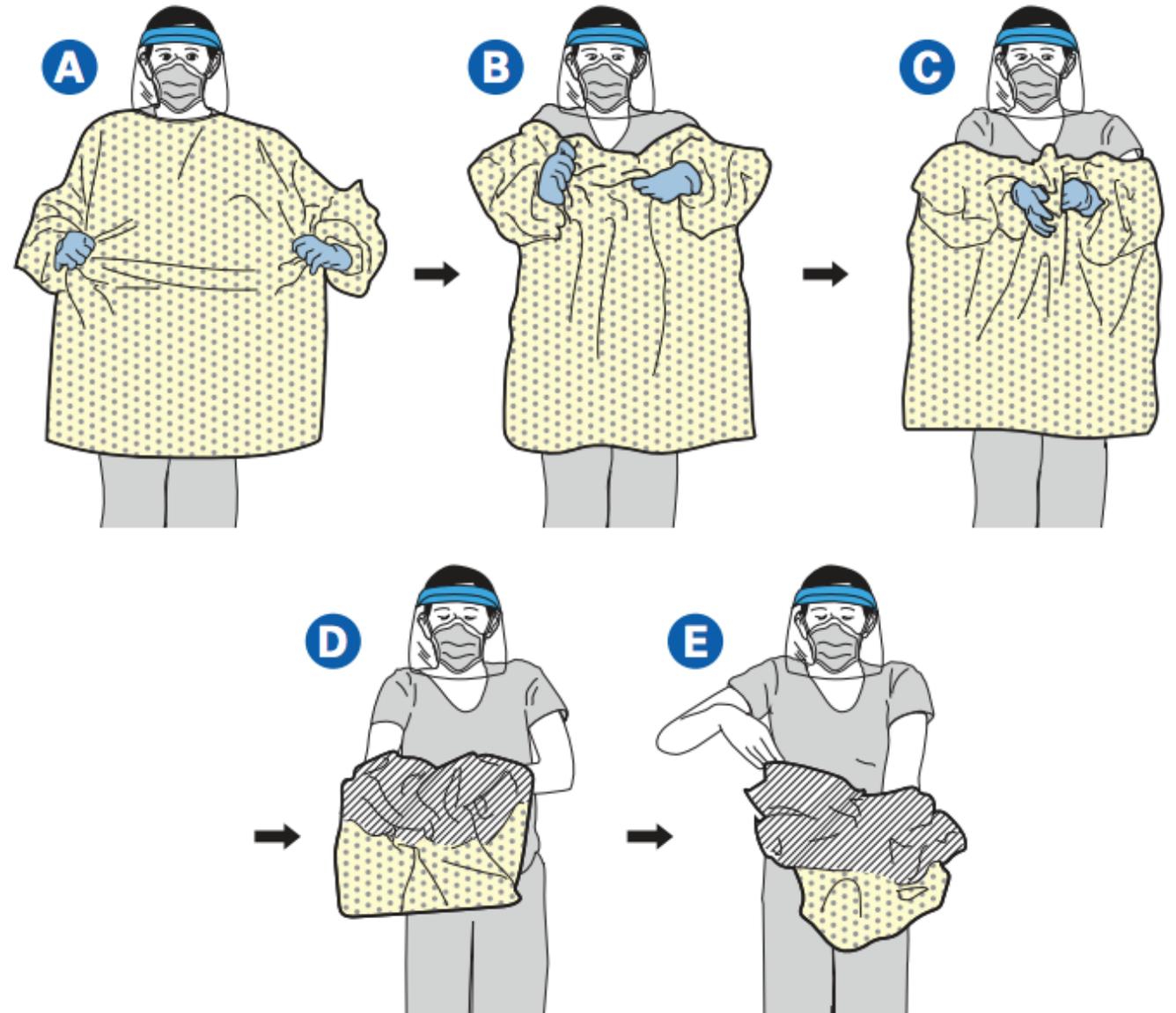
Cómo quitarse la bata de aislamiento



- Desabrochar las cintas
- Pelar la bata lejos del cuello y del hombro
- Gire lo contaminado del exterior hacia el interior
- Doblar o enrollar en un paquete
- Desechar
- **Realizar la higiene de manos.**

Cómo quitarse la bata y los guantes juntos

- Con las manos enguantadas, toma la bata por el frente
- Retire la bata del cuerpo para que las cintas se rompan
- Doblar y enrollar en un paquete; quitarse los guantes al mismo tiempo
- Desechar
- **Realizar la higiene de manos**



Cómo quitarse los lentes protectores y el protector facial



- Tome los auriculares o las diademas con las manos sin guantes
- Levantar lejos de la cara
- Colocar en el recipiente designado para su reutilización o eliminación

Cómo quitar un respirador

- Retirar afuera de la habitación o en la antesala
- Levantar primero el elástico inferior sobre tu cabeza
- Luego levantar el elástico superior
- Desechar

[Secuencia de EPP de los CDC](#) (PDF)

(www.cdc.gov/hai/pdfs/ppe/PPE-Sequence.pdf)



Cómo quitar un cubrebocas con cintas

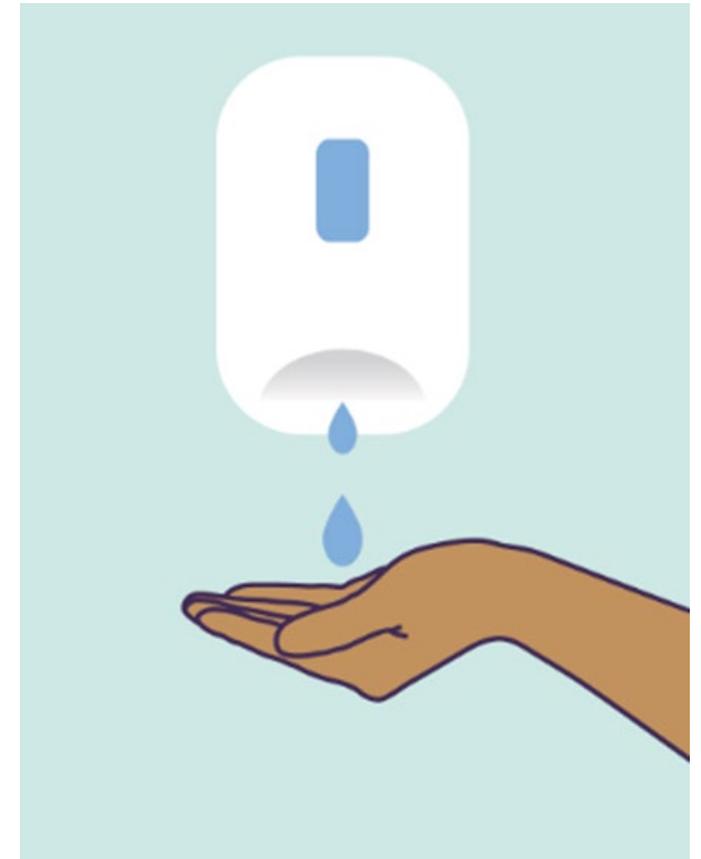


- Retirar a una distancia de por lo menos 6 pies del paciente, por ejemplo, en la puerta
- Desatar la parte inferior, luego la cinta de arriba
- Retirar de la cara
- Desechar

Realizar la higiene de manos después de quitarse el PPE

- Realice la higiene de manos inmediatamente después de quitarse el PPE y de preferencia después de cada paso
- Usar sanitizante de manos a base de alcohol o lavarse con agua y jabón

Excepción: Si las manos se contaminan visiblemente durante la extracción del PPE, lavarse las manos con agua y jabón antes de continuar con la extracción del PPE



Resumen

- Seleccione y utilice el **equipo de protección personal (PPE) adecuado** según sea necesario
- **Capacitar a todos los trabajadores de la salud** sobre el proceso de Quitar y Poner el PPE
- El EPP debe usarse de manera segura para **evitar la auto contaminación y cruzada**
- **Realizar higiene de manos** antes de Poner el PPE y después de cada paso de la extracción del PPE