
Higiene de manos



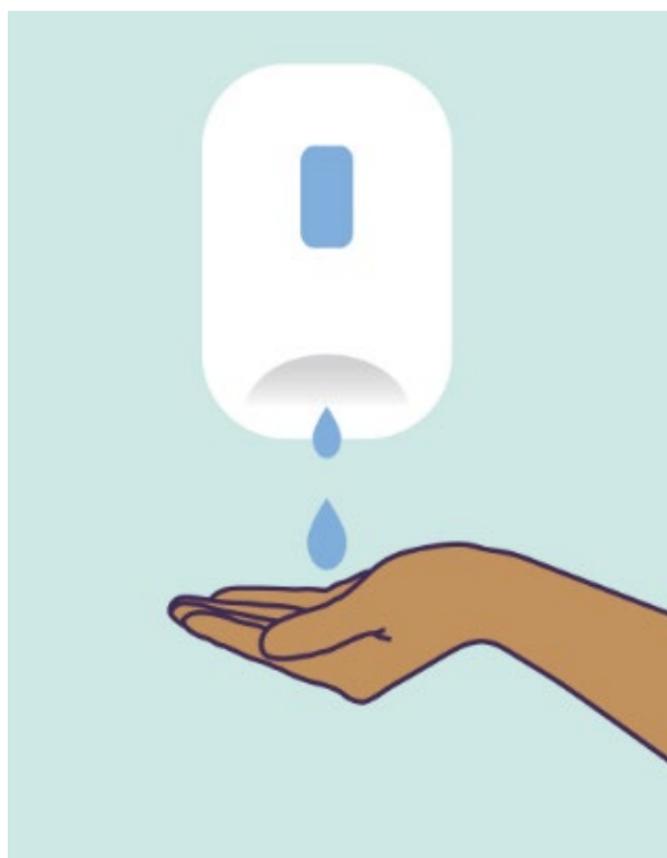
Estrategias de prevención de infecciones: conceptos básicos

Muchas infecciones asociadas a los trabajadores de la salud (HAI por sus siglas en Inglés) pueden prevenirse al implementar acciones simples que requieren el mínimo de recursos, tales como **higiene de manos, limpieza del área y equipo de trabajo y medidas de aislamiento.**

Los objetivos de esta presentación son:

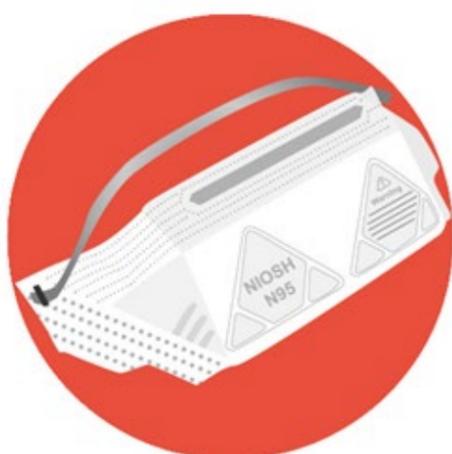
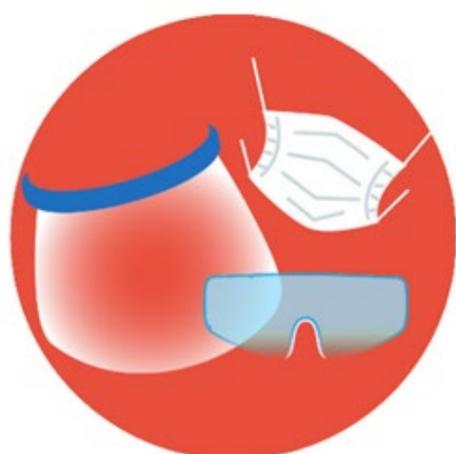
- Describir la importancia de la higiene de manos
- Describe los cinco pasos de la contaminación de las manos
- Discutir el lavado de manos frente a un desinfectante para manos a base de alcohol (ABHR)
- Enumere las indicaciones para la higiene de las manos
- Describa la técnica correcta de higiene de manos
- Hable sobre el uso de guantes y la higiene de las manos

Estrategias para Prevenir Infecciones: Bases



Higiene de las manos

Limpieza y desinfección



Equipo de protección personal y precauciones

Higiene de manos

Hay algunas formas de realizar la higiene de las manos.

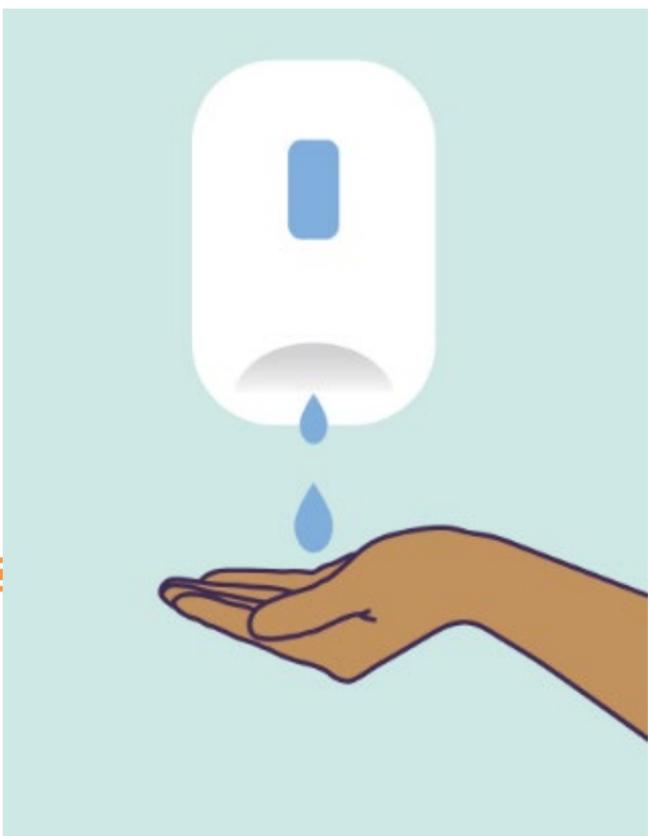
- Una forma es **lavarse las manos con agua y jabón**.
- Otra forma es **lavarse las manos con agua y jabón antiséptico**. A esto se le llama lavado de manos antiséptico.
- La tercera forma es **frotarse las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o ABHR**.

Higiene de manos

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
contenga alcohol

Eficacia del producto de higiene de manos

- Como muestra esta imagen, **el mejor método de higiene de manos es utilizar un ABHR.**
- Use ABHR cada vez que haya una indicación de higiene de manos, a menos que sus manos estén visiblemente sucias.
- **Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), las soluciones a base de alcohol son más efectivas** que lavarse las manos con agua y jabón. Las soluciones a base de alcohol reducen el número de bacterias en las manos más que los jabones o detergentes antimicrobianos.
- Cuando atienda a un paciente con **organismos formadores de esporas, como *C. difficile*, lávese las manos con agua y jabón común o antimicrobiano.**

Eficacia del producto de higiene de manos

El Mejor

**Gel de manos a
base de
alcohol***

Mejor

**Jabón
Antimicrobiano**

Bueno

Jabón simple

* menos eficaz en presencia de material orgánico

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

La transmisión es una forma en que los gérmenes (como virus, bacterias u otros microbios) se mueven de una persona u objeto a otra persona.

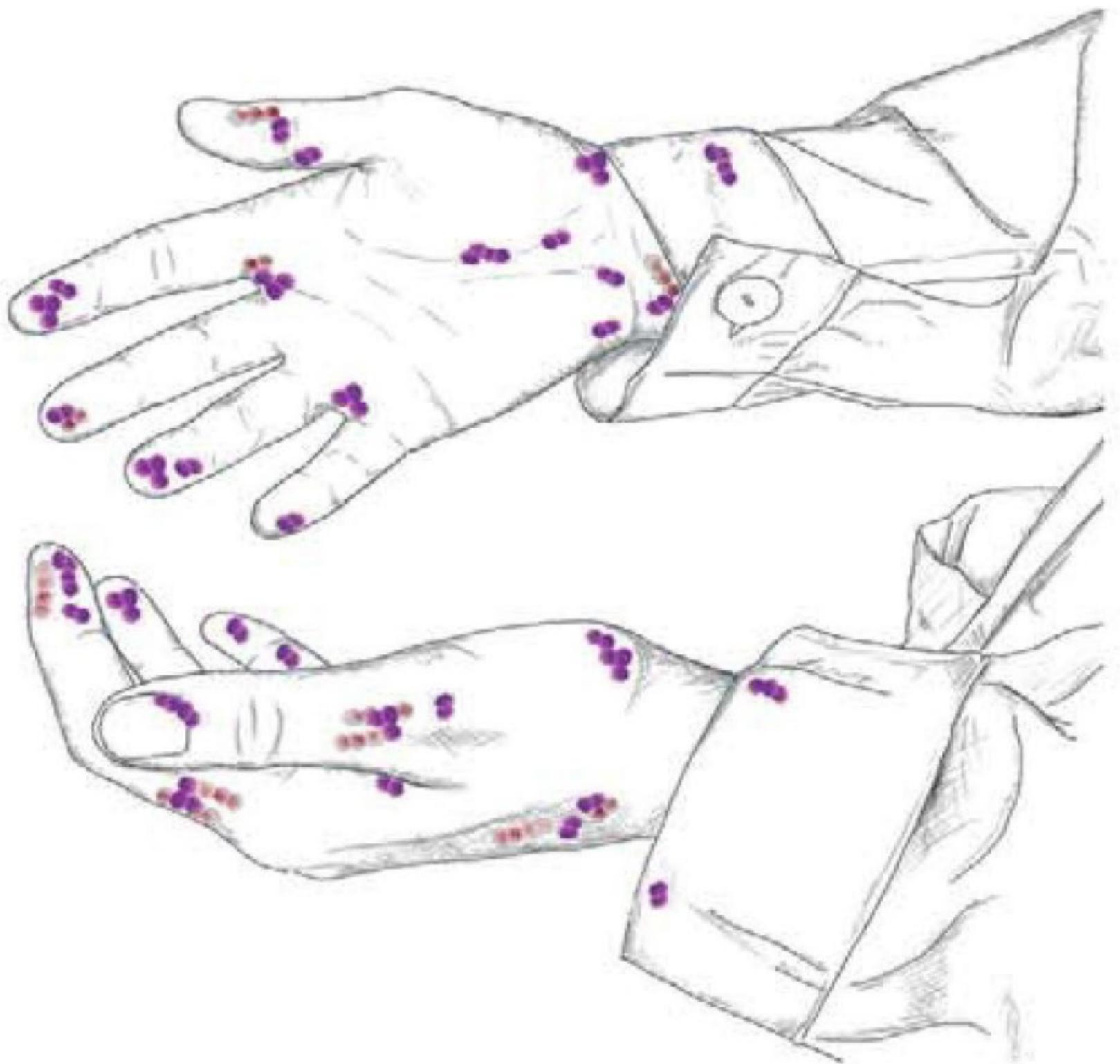
Los gérmenes no se mueven solos.

Los gérmenes dependen de las personas y el medio ambiente, incluido el equipo médico, para moverse en los entornos de atención médica.

Las manos de los trabajadores de la salud son la forma más común de propagación de gérmenes.

La transmisión manual de un paciente a otro requiere los siguientes cinco pasos.

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



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

- Los gérmenes están presentes en la piel de los pacientes. Casi 1 millón de escamas de piel muerta que contienen gérmenes viables se eliminan diariamente de la piel normal al entorno inmediato del paciente, como la ropa de cama y los muebles. Estos y otros objetos del medio ambiente se contaminan con los gérmenes del paciente.
 - Las superficies circundantes del paciente pueden estar contaminadas por los propios gérmenes del paciente o por los gérmenes de otras personas y por objetos inanimados.
-
-

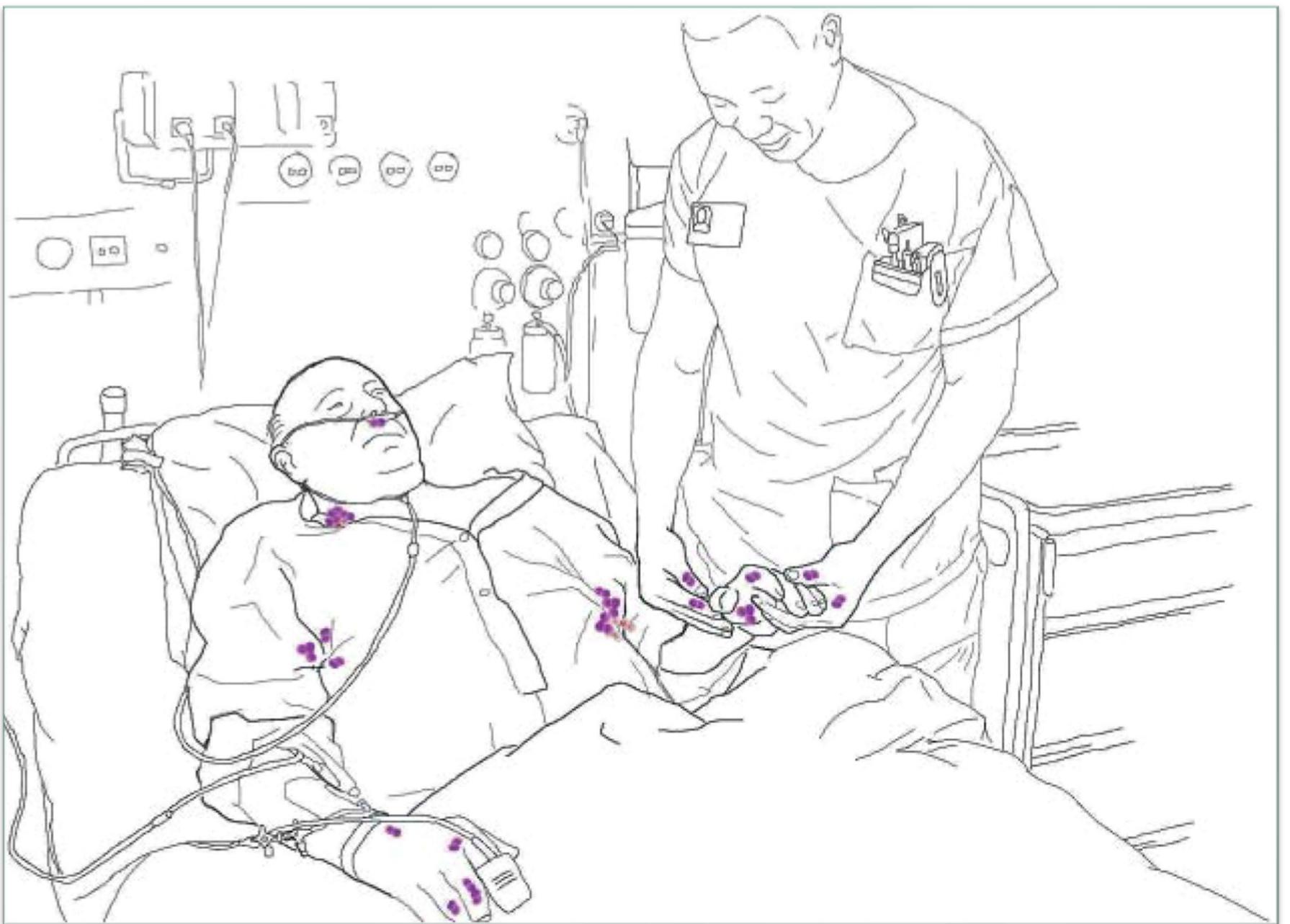
Paso 1: Gérmenes en la piel y el medio ambiente del paciente



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.
 - Las manos de los trabajadores de la salud se contaminan al tocar los gérmenes presentes en los pacientes, el equipo médico y las superficies de alto contacto. Los trabajadores de la salud portan los gérmenes en sus manos y pueden propagarlos cuando no se llevan a cabo una higiene adecuada de las manos.
-
-

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



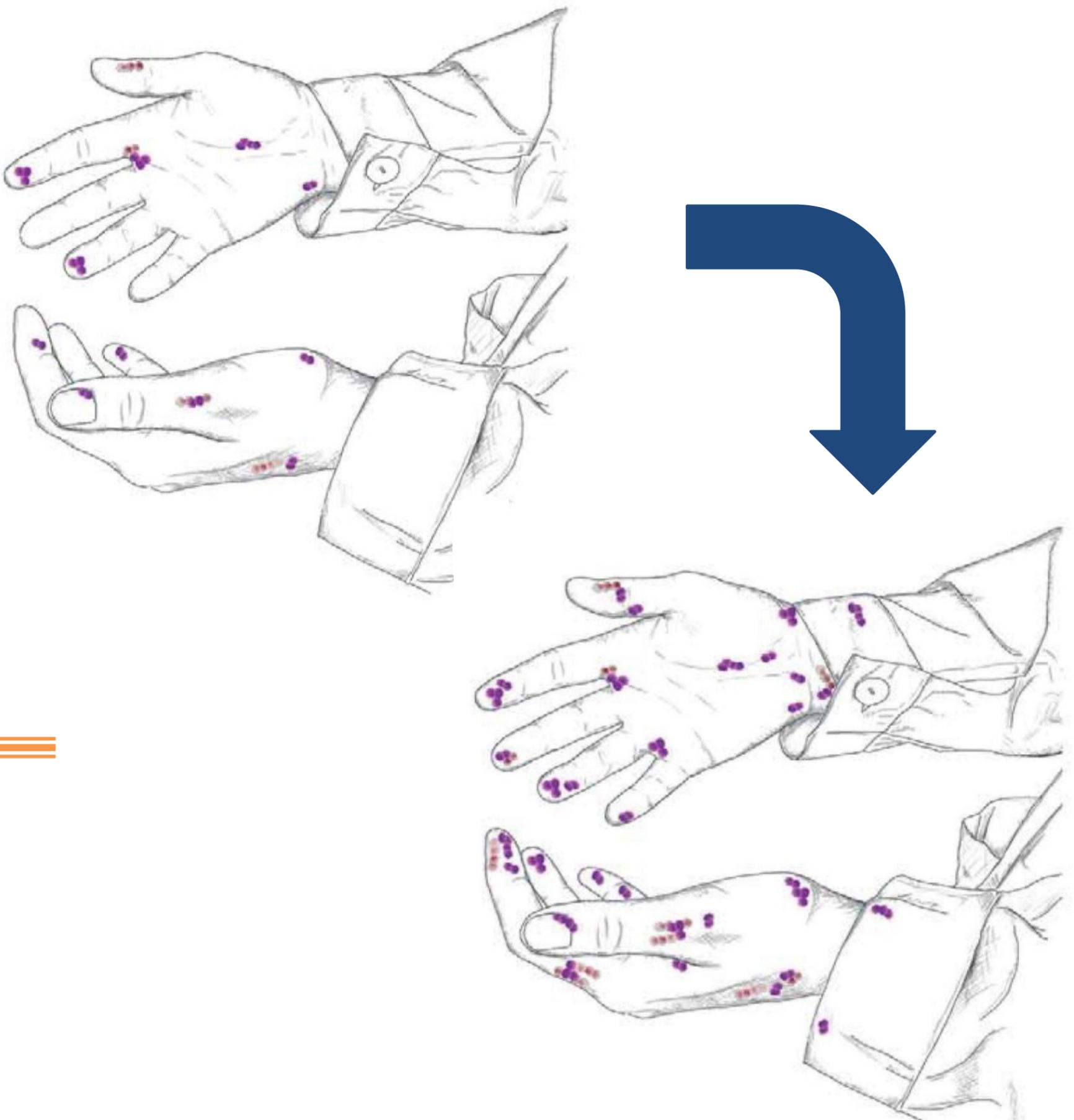
Por contacto directo e indirecto, los gérmenes de los pacientes contaminan las manos de los trabajadores de la salud.

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



- Cuando no se realiza una higiene adecuada de las manos después del contacto con los pacientes o su entorno, los gérmenes pueden sobrevivir y aumentar en número en las manos de los trabajadores de la salud.
- 

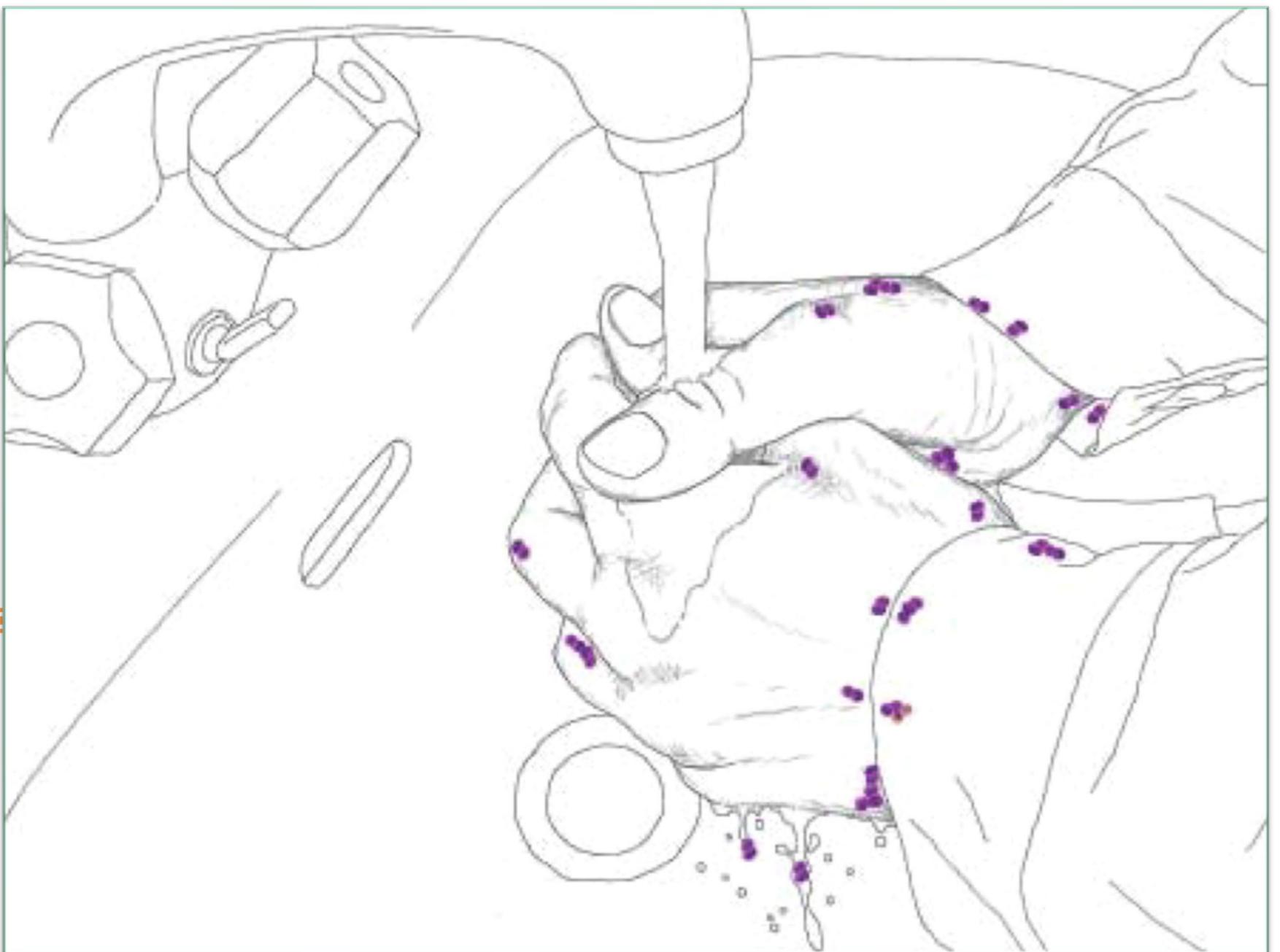
Paso 3: Los gérmenes sobreviven y se multiplican en las manos de los trabajadores de la salud



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

- Cuando se pierden las oportunidades de higiene de las manos o cuando la higiene de las manos se realiza de manera deficiente, las manos permanecen contaminadas con gérmenes.
 - **La mala higiene** de las manos ocurre cuando se usa una cantidad insuficiente de producto o cuando la duración de la acción de higiene de las manos es insuficiente.
 - Los microorganismos transitorios todavía se recuperan en las manos después de lavarse las manos con agua y jabón, mientras **que se ha demostrado que frotar las manos con una solución a base de alcohol es significativamente más eficaz.**
-

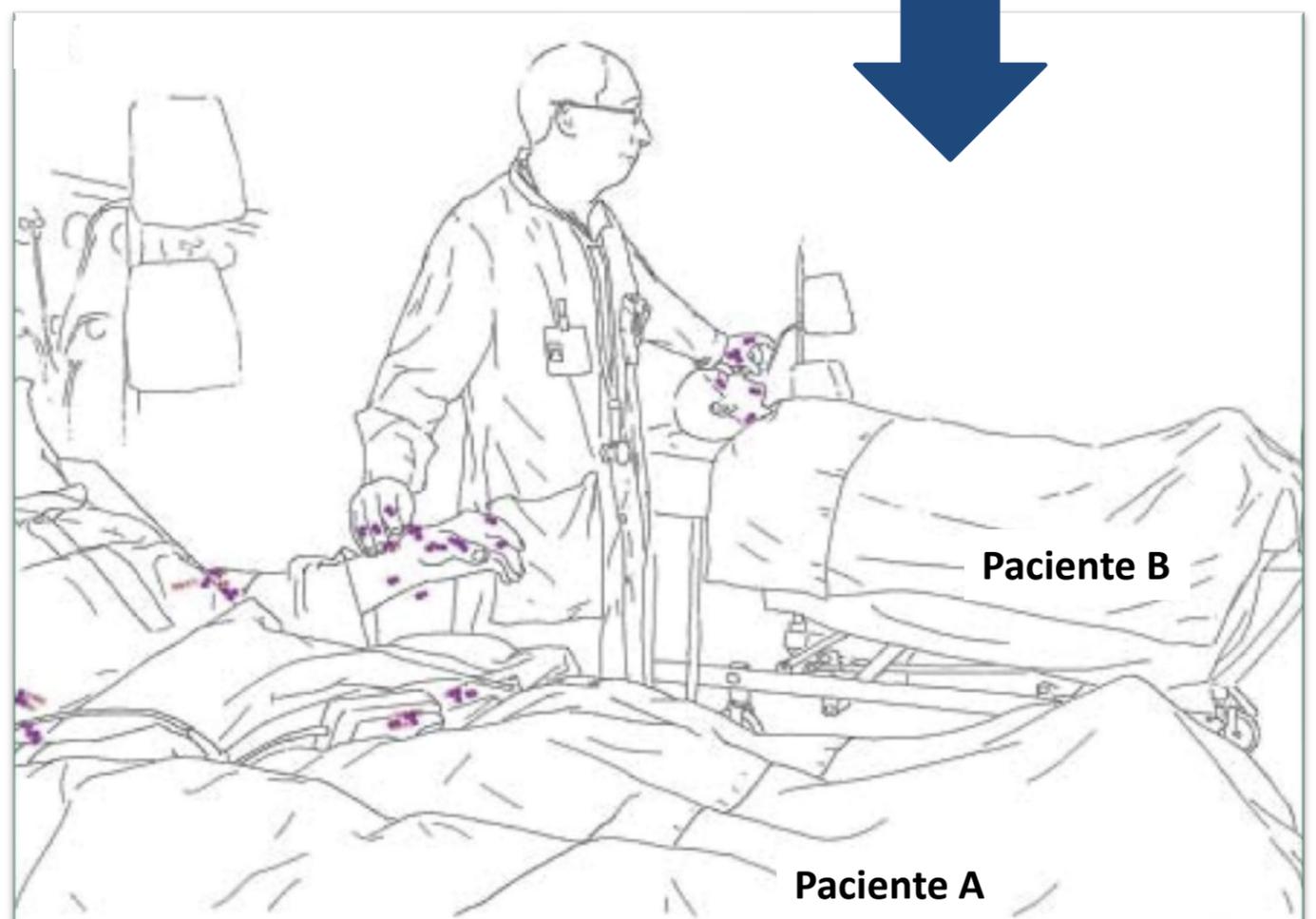
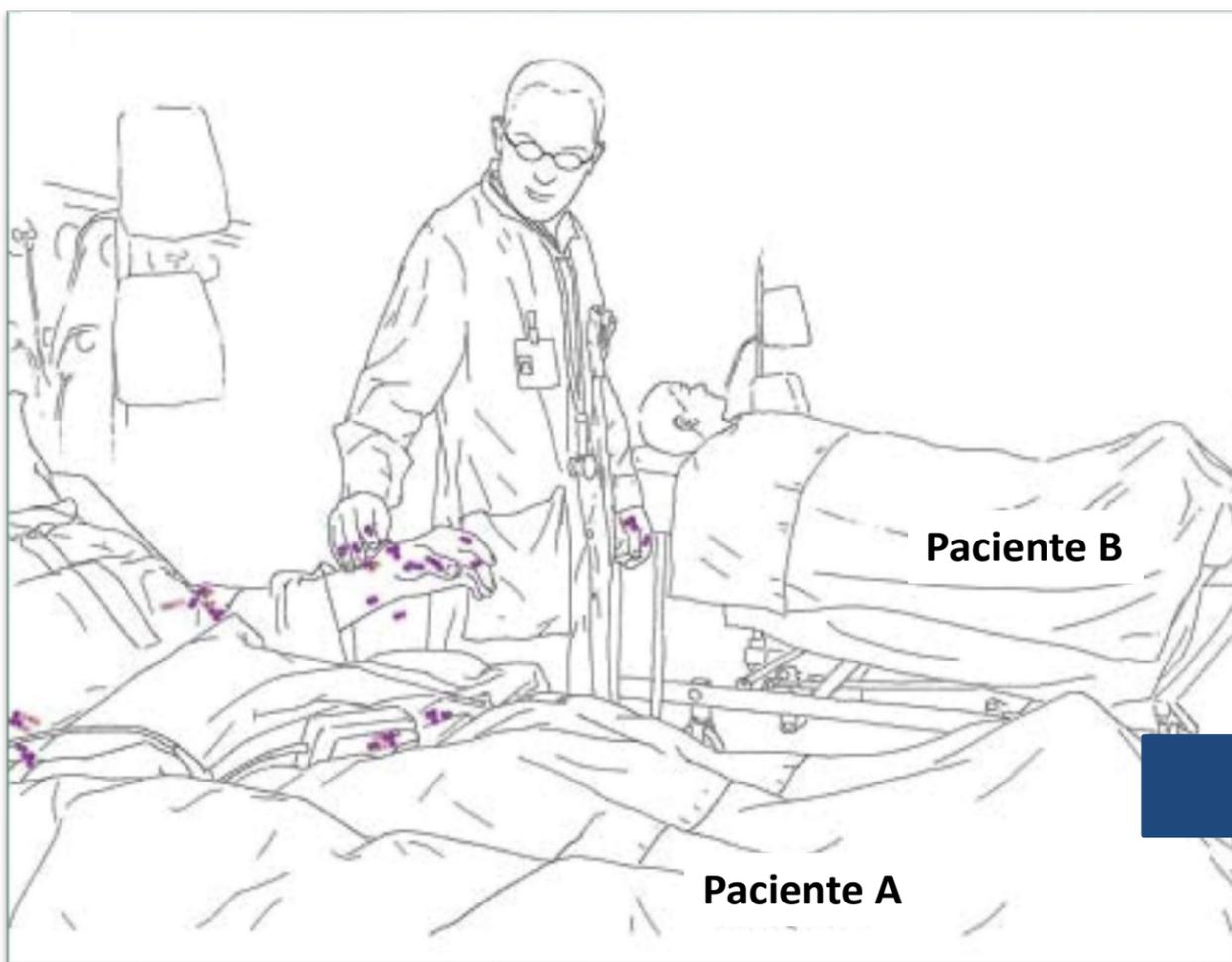
Paso 4: Las manos permanecen contaminadas si no se realiza la higiene de las manos o si no se realiza correctamente



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

- La transmisión ocurre cuando los trabajadores de la salud con las manos contaminadas entran en contacto directo con otro paciente o con un objeto que puede entrar en contacto directo con un paciente.
 - Tocar dispositivos invasivos (por ejemplo, catéteres urinarios, vías intravenosas o tubos respiratorios) con las manos contaminadas puede causar infecciones.
-
-

Paso 5: Transmisión de un paciente a otro



Mis 5 momentos para la higiene de las manos

- **Indicaciones para realizar la higiene de manos:**

- ANTES del contacto con el paciente
- ANTES de realizar tareas limpias o asépticas; ENTRE pasar de un sitio sucio a uno limpio
- DESPUÉS del contacto con sangre, fluidos corporales, membranas mucosas o piel/heridas no intactas
- DESPUÉS del contacto con el paciente
- DESPUÉS de tocar el entorno de cuidado

- **Cuando se utiliza equipo de protección personal (PPE), se debe realizar la higiene de las manos:**

- Antes de ponerse el PPE y después de quitarse el PPE
- Los guantes NO sustituyen a la higiene de las manos

Mis 5 momentos para la higiene de las manos



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

- Realice 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.
- Ejemplos de contacto directo incluyen:
 - Dar la mano
 - Acariciar la frente de un niño
 - Ayudar a un paciente a moverse/lavarse
 - Colocando una mascarilla de oxígeno
 - dando fisioterapia
 - Tomar el pulso, la presión arterial, la auscultación del tórax o la palpación abdominal
 - Toma de un ECG

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

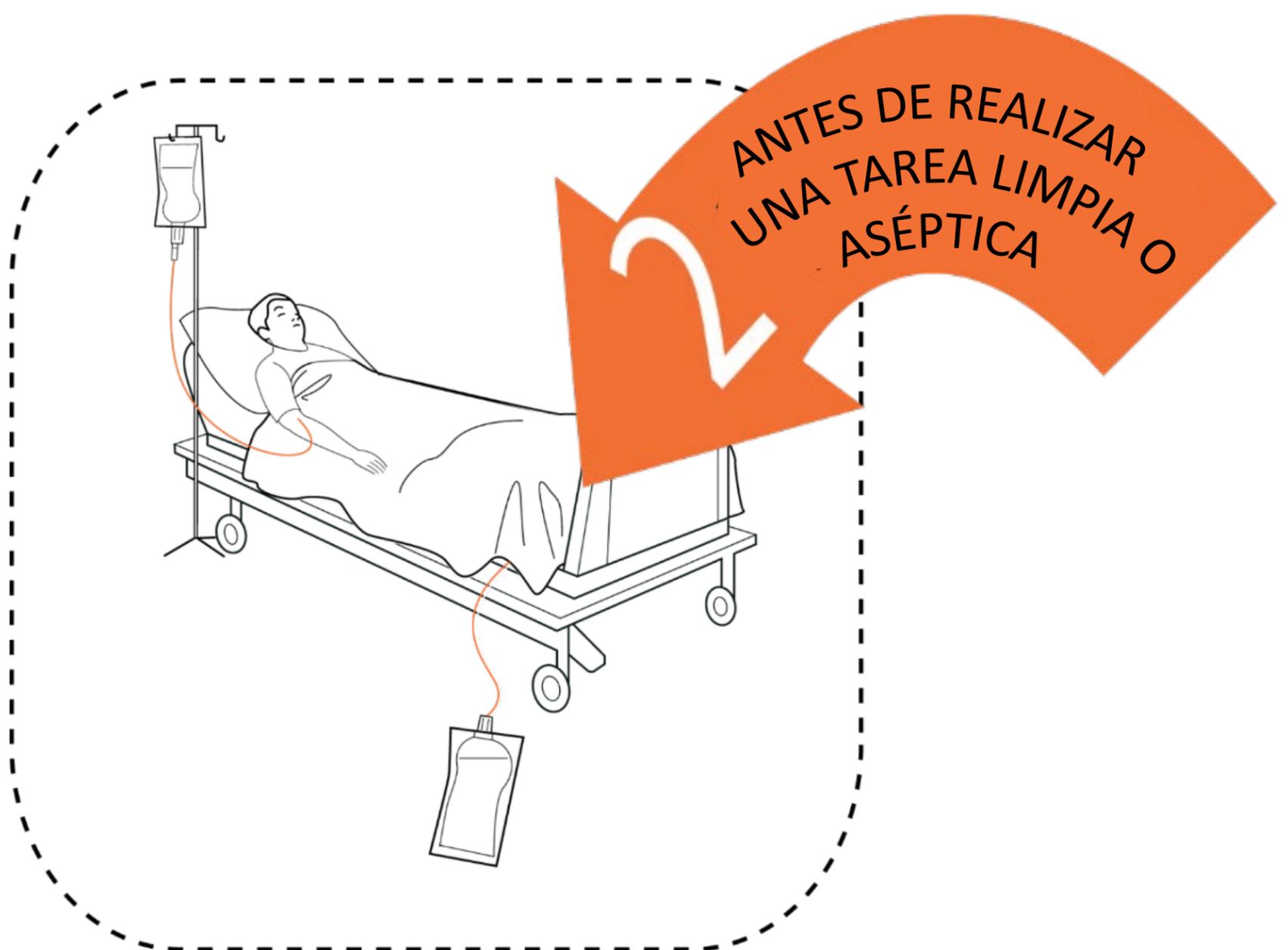


Lávese las manos antes de tocar a un paciente para protegerlo contra los gérmenes dañinos que se encuentran en sus manos.

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

- Lávese las manos antes de acceder a sitios críticos con riesgo de infección para el paciente a fin de proteger al paciente contra gérmenes dañinos, incluido el propio, que ingresan a su cuerpo.
- Ejemplos de procedimientos limpios/asépticos incluyen:
 - Cepillar los dientes del paciente
 - Aplicar gotas para los ojos
 - Cuidado de lesiones cutáneas
 - Apósito para herida
 - Inyección subcutánea
 - Inserción de catéter
 - Abrir un sistema de acceso vascular o un sistema de drenaje
 - Aspiración de secreciones
 - Preparación de alimentos, medicamentos, productos farmacéuticos, material estéril

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 tan pronto como finalice una tarea que implique riesgo de exposición a fluidos corporales y después de quitarse los guantes, para protegerse y proteger el entorno sanitario de los gérmenes nocivos.
- Ejemplos de riesgo de exposición a fluidos corporales incluyen:
 - Cepillar los dientes del paciente
 - Aplicar gotas para los ojos
 - Aspiración de secreciones
 - Cuidado de lesiones cutáneas
 - Apósito para heridas
 - Inyección subcutánea
 - Extraer y manipular cualquier muestra de fluido
 - Abrir un sistema de drenaje
 - Inserción y extracción del tubo endotraqueal
 - Aclarar la orina, las heces, el vómito
 - Manipulación de desechos (incluidos vendajes, servilletas y compresas para incontinencia)
 - Limpieza de áreas o materiales contaminados y visiblemente sucios (como ropa de cama, baño, urinario, orinal e instrumentos médicos sucios)

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



3

DESPUÉS DEL
EXPOSICIÓN A
FLUIDOS CORPORALES

Lávese las manos después del riesgo de exposición a fluidos corporales para protegerse a sí mismo y al entorno sanitario de los gérmenes dañinos.

Realizar la higiene de manos después de tocar a un paciente

- Lávese las manos al alejarse del lado del paciente, incluso después de tocar a un paciente y su entorno inmediato, para protegerse y proteger el entorno sanitario de los gérmenes dañinos.
- Ejemplos de contacto directo incluyen:
 - Dar la mano
 - Acariciar la frente de un niño
 - Ayudar a un paciente a moverse
 - Bañar a un paciente
 - Instalar una máscara de oxígeno
 - Dar fisioterapia
 - Tomar pulso, presión arterial, auscultación del tórax, palpación abdominal
 - Toma de un ECG

Realizar higiene de las manos después de tocar a un paciente



4

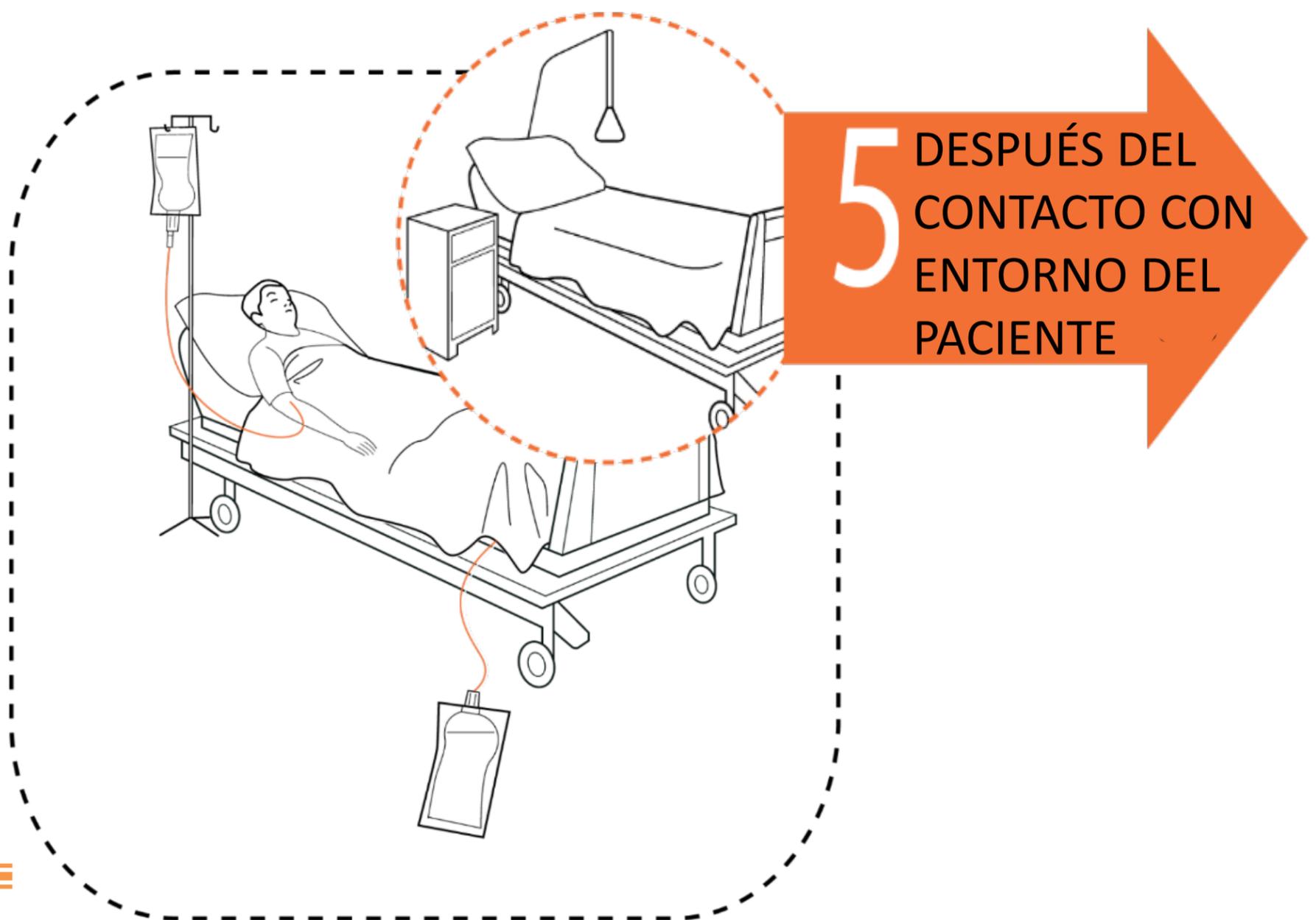
DESPUÉS DEL
CONTACTO CON
EL PACIENTE

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

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 inmediato del paciente, incluso si no lo ha tocado, para protegerse y proteger el entorno sanitario contra la propagación de gérmenes.
 - Ejemplos de contacto con el entorno del paciente incluyen:
 - Cambio de ropa de cama, con el paciente fuera de la cama
 - Ajuste de perfusión intravenosa
 - Alarma de vigilancia
 - Sosteniendo una barandilla de la cama, apoyado contra la cama
 - Limpiando la mesita de noche
-
-

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.

Técnica correcta de higiene de manos: Gel antibacterial. Una alternativa a la mano

Para reducir eficazmente el crecimiento de gérmenes en las manos, se debe frotar las manos siguiendo todos los pasos ilustrados.

1. Aplicar el producto en la palma de la mano ahuecada, cubriendo todas las superficies.
2. Frótese las palmas de las manos.
3. Palma derecha sobre el dorso izquierdo con los dedos entrelazados y viceversa.
4. Palma con palma con los dedos entrelazados.
5. Dorso de los dedos a las palmas opuestas con los dedos entrelazados.
6. Frotamiento rotacional del pulgar izquierdo entrelazado con la palma derecha y viceversa.
7. Frotar rotativamente, hacia atrás y hacia adelante con los dedos entrelazados de la mano derecha en la palma izquierda y viceversa.
8. Una vez secas, tus manos están seguras.

Gel antibacterial. Una alternativa a la mano.



1a

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

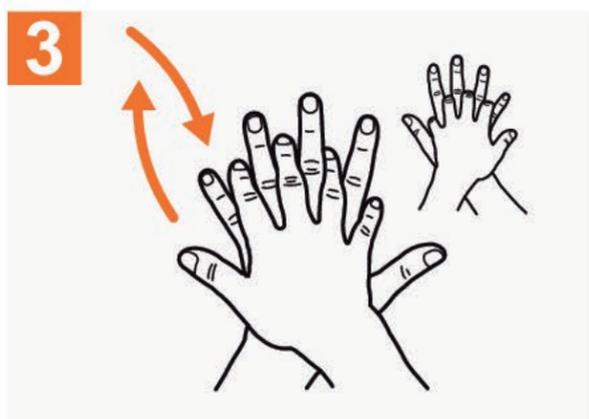


1b



2

Frótese las palmas de las manos entre si;



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;



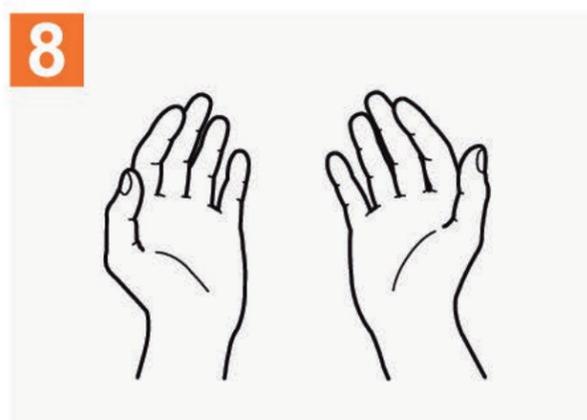
6

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.

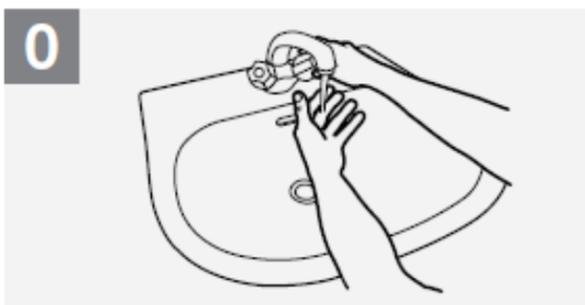
Esto toma de 20 a 30 segundos.

Técnica correcta de higiene de manos: cómo lavarse las manos

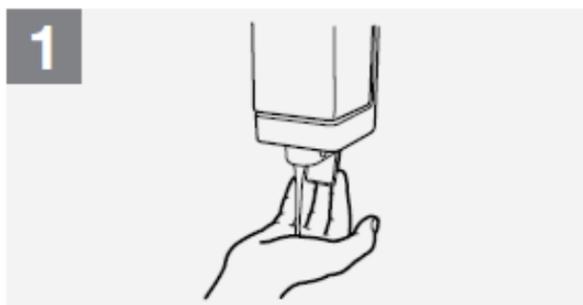
Para reducir eficazmente el crecimiento de gérmenes en las manos, **el lavado de manos debe durar entre 40 y 60 segundos** y debe realizarse siguiendo todos los pasos ilustrados.

0. Mójese las manos con agua.
1. Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.
2. Frote las manos palma con palma.
3. Palma derecha sobre el dorso izquierdo con dedos entrelazados y viceversa.
4. Palma con palma con dedos entrelazados.
5. Dorso de los dedos a las palmas opuestas con los dedos entrelazados.
6. Frotamiento rotacional del pulgar izquierdo entrelazado con la palma derecha y viceversa.
7. Frotamiento rotacional, hacia atrás y hacia adelante con los dedos entrelazados de la mano derecha en la palma izquierda y viceversa.
8. Enjuague las manos con agua.
9. Seque bien las manos con una toalla de un solo uso.
10. Use una toalla para cerrar el grifo.
11. Tus manos ahora están a salvo.

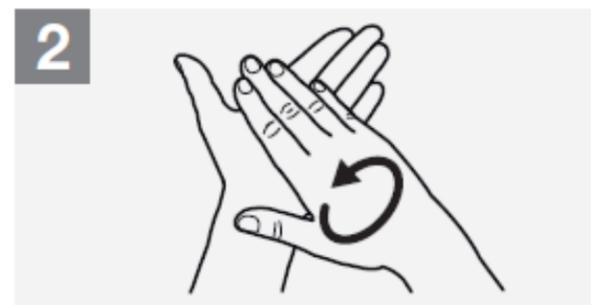
Cómo lavarse las manos



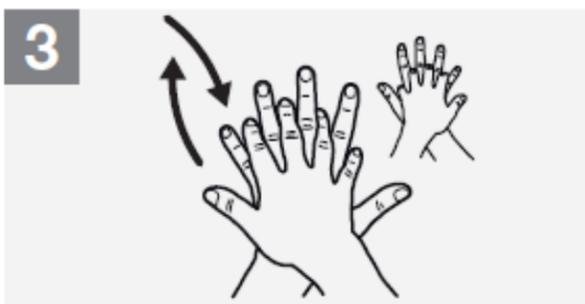
0 Mójese las manos.



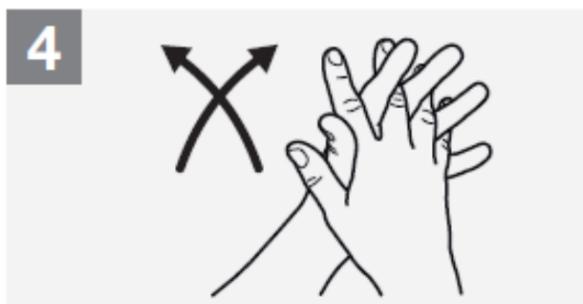
1 Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.



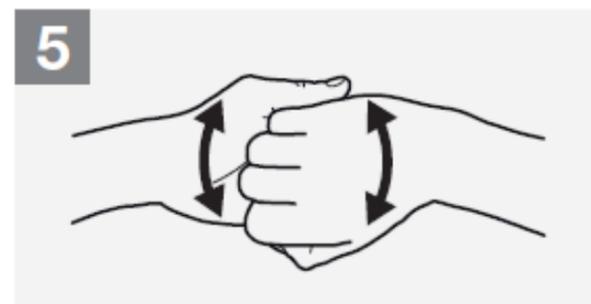
2 Frótese las palmas de las manos entre si.



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 si, con los dedos entrelazados.



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



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



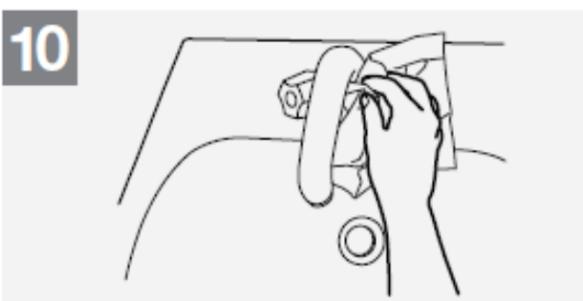
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



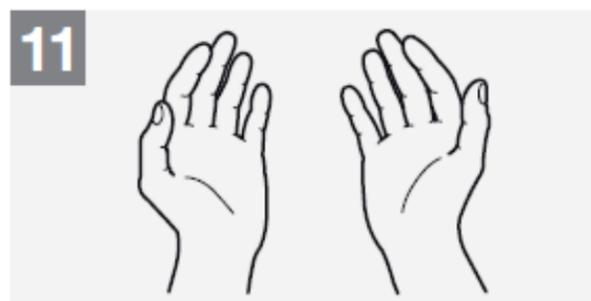
8 Enjuáguese las manos.



9 Séquese las con una toalla de un solo uso.



10 Utilice la toalla para cerrar el grifo.



11 Sus manos son seguras.

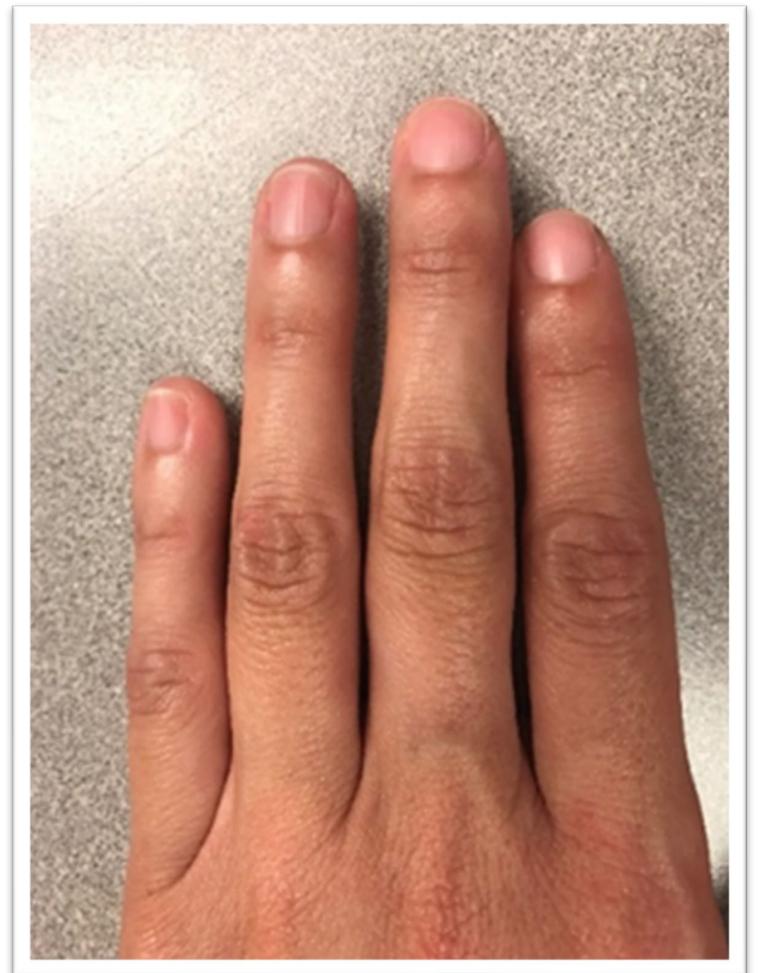
Esto tarda entre 40 y 60 segundos.

Uñas de las manos

- Los trabajadores de salud **no** deben usar uñas postizas 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

Uñas de las manos

- Los trabajadores de salud 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.
- Cuando se aplica una indicación para la higiene de las manos con los guantes puestos, se deben quitar los guantes para realizar la higiene de las manos, y se debe usar un nuevo par de guantes si es necesario.
- Utilice siempre guantes cuando sea posible el contacto con sangre o material infeccioso.
- Use guantes solo cuando esté indicado.
- Quítese los guantes después de atender a cada paciente.
- Quítese los guantes, realice la higiene de las manos y vuélvase a poner los guantes cuando haga la transición de la atención de un área sucia a una limpia en el mismo paciente.
- Realice higiene de manos al quitarse los guantes.
- No lave los guantes.
- No reutilice los guantes.
- No aplique un desinfectante para manos a base de alcohol (ABHR) en los guantes.

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

En resumen:

- La higiene de manos reduce la incidencia de infecciones asociadas a los trabajadores de la salud (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

Solo para el instructor:

Termine entregando la actividad posterior a la prueba a los participantes de la clase. Dé 5 minutos para que los participantes respondan; luego recopile las pruebas.

Higiene de manos

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

Notas para el instructor

- En el anverso de este rotafolio, encontrará el tema que se discutirá; la parte posterior de cada imagen y tema tiene un guion sugerido. El guion ayudará a guiar la experiencia de aprendizaje entre usted y su personal; no es necesario seguirlo exactamente.
 - Intente iniciar un diálogo para involucrar a su personal.
 - Puede comenzar su sesión con una actividad previa a la prueba. Dé 5 minutos para que los participantes respondan; luego recopile las pruebas.
 - Para comenzar, informe a los participantes que esta presentación les enseñará la importancia de la higiene de manos en la prevención de infecciones.
-
-