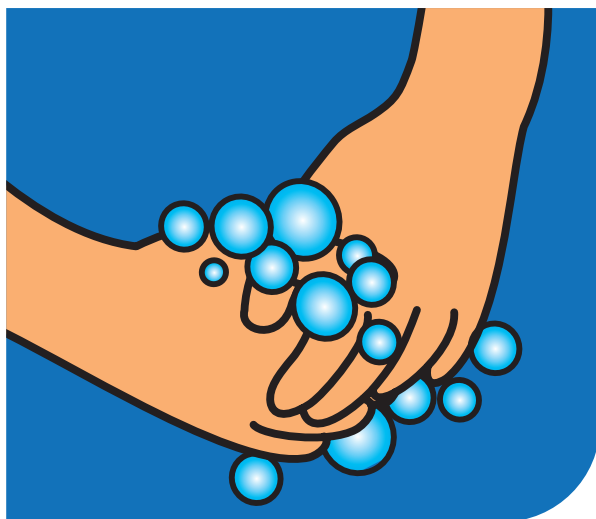


Higiene de manos



¿Qué es la higiene de manos?

Procedimiento para reducir o inhibir el crecimiento de microorganismos en las manos. Esto se puede lograr mediante el lavado de manos con agua y jabón, o la desinfección usando soluciones a base de alcohol o jabones antisépticos.

Definiciones relacionadas

- ▶ **Higiene de manos:** es el lavado de manos con agua y jabón, así como la fricción de manos con soluciones a base de alcohol.
- ▶ **Lavado de manos:** procedimiento utilizado para inactivar la flora transitoria de las manos. Se acompaña de enjuague con agua, jabón y secado.
- ▶ **Lavado social de manos:** es el que debe realizar el personal que no es asistencial (familiares, pacientes y personal administrativo). Se utiliza un jabón común.

¿Cuál es su importancia?

- ▶ Ayuda a detener la propagación de patógenos (virus, parásitos y bacterias) peligrosos durante la atención en salud.
- ▶ Contribuye a salvar la vida de nuestros seres queridos y de las personas más vulnerables.
- ▶ Saber cuándo y cómo realizar la higiene de manos nos motiva a practicarla.
- ▶ Es una forma muy eficaz de protegerse de las infecciones.



Momentos clave para realizar la higiene de manos



Antes y después de tocar superficies con alto tráfico de uso.



Después de toser, estornudar y sonarse la nariz.



Antes y después de utilizar el puesto de trabajo.



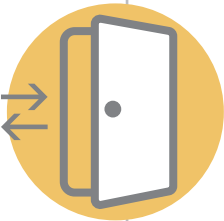
Antes de preparar alimentos.



Antes de comer.



Antes y después de usar el baño.

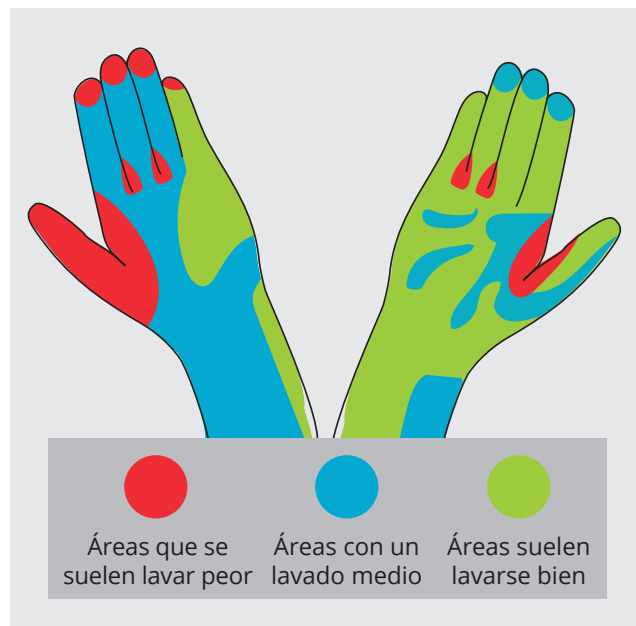


Al entrar y salir de cualquier lugar.



Después de la manipulación de residuos.

Un lavado incorrecto deja zonas sucias, como puede observarse en esta imagen:



¿Cómo realizar la higiene de manos y por cuánto tiempo?

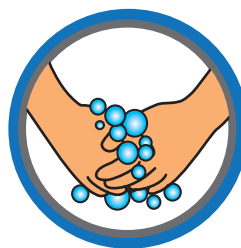
Técnica de lavado de manos con agua y jabón. Debe realizarse por 40 a 60 segundos.



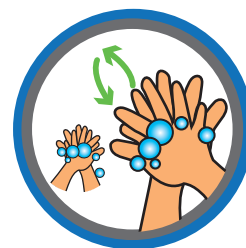
1. Moja tus manos



2. Deposita jabón suficiente



3. Frota las palmas entre sí

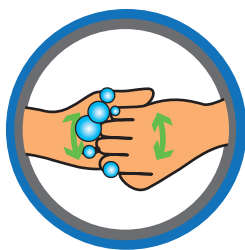


4. Frota las palmas con los dorsos entrelazando los dedos

Técnica de higiene de manos con preparaciones alcoholadas (antibacterial) Debe realizarse por 20 a 30 segundos.



5. Frota las palmas con los dedos entrelazados



6. Frota los dorsos de los dedos con las palmas



7. Frota los pulgares con la palma en rotación



8. Frota la punta de los dedos con la palma en rotación



9. Enjuaga



10. Seca con una toalla desechable



11. Usa la toalla para cerrar el grifo



12. Ahora tus manos están limpias



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



2. Frótese las palmas de las manos.



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, con los dedos entrelazados.



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

Continúa en la página siguiente



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, haciéndole un movimiento de rotación y viceversa.



8. Una vez secas, sus manos son seguras.

El uso de guantes no reemplaza el lavado de manos. Es obligatorio lavarse las manos, ya que el uso prolongado de guantes, tanto por parte de los cuidadores como del personal de salud, favorece la acumulación de gérmenes en su superficie.



Preguntas

1.

¿El doble lavado de manos o higiene de manos es más beneficioso?

2.

¿Cuáles son algunos momentos clave para realizar la higiene de manos?

3.

¿Cómo se realiza el lavado de manos con agua y jabón y cuánto debe durar?



Clínica Cardio VID Sede Robledo
Cl. 78B N° 75 - 21 • Medellín

Sede ambulatoria Ciudad del Río
Distrito Vera Carrera 44 #20 - 40 B2 Local 11 • Medellín

Contact center para citas y ayudas diagnósticas
• Teléfono: 604 3221900 • WhatsApp 322 3692943
Información general • Teléfono: 604 3227090

www.cardiovid.org.co

Síguenos @cardiovid

