

Conozcamos ...

RIESGOS BIOLÓGICOS

5 CONSEJOS PARA MEJORAR TU HIGIENE DE MANOS



REALIZA LA TÉCNICA APROPIADA

Desarrollar una técnica adecuada para la higiene de manos es imprescindible para asegurar que están completamente limpias, tanto si se utiliza agua y jabón como un preparado con base alcohólica (PBA).

Es vital realizar la **técnica correctamente** y durante los **tiempos establecidos**, sobre todo al utilizar PBA. Las zonas de las manos donde la solución no llega de manera adecuada se encuentran tan poco higienizadas como antes de usarla, y esto genera una **falsa sensación de seguridad**.

LAVADO CON AGUA Y JABÓN

Frotación enérgica de las manos con jabón seguido de un aclarado abundante, y secado posterior.

VENTAJAS:

- "Efecto de arrastre" por acción del agua.
- Facilita la limpieza aunque la técnica no sea buena.
- Preferible si existen lesiones en las manos.
- Disminuye la adherencia de los profesionales por la necesidad de disponibilidad de tiempo, lavabo, jabón, toallas desechables.

CUÁNDO:

- Las manos están visiblemente sucias, manchadas de sangre u otros fluidos corporales o después de usar el inodoro.
- Se sospecha o se tiene constancia de haber estado expuesto a patógenos que liberan esporas, y en particular brotes de *Clostridium difficile*.

DESINFECCIÓN CON PBA: Frotación de las manos con un PBA, y dejar secar al aire.

VENTAJAS:

- Más rápido y no depende de un lavabo.
- Mayor efecto residual (persistencia del efecto bactericida) que el jabón convencional.
- Mejor tolerancia dermatológica de la piel que el jabón.
- Pierde efectividad en manos con materia orgánica: en estos casos se recomienda lavado con jabón.

CUÁNDO:

- De manera habitual cuando las manos **NO** están visiblemente sucias.
- De manera preferente, en los **Cinco Momentos**.



[Instrucciones para una correcta higiene de manos](#)



“LÁVATE LAS MANOS
SALVA VIDAS

2 PRACTICA TUS CINCO MOMENTOS

Lavarse las manos es una medida preventiva sencilla que protege al paciente y te protege a ti. Y hay 5 momentos esenciales para realizarla:

1. **Antes de tocar la paciente:** lávate las manos, protegerás al paciente de los gérmenes que puedan haber en tus manos.
2. **Antes de realizar una tarea limpia o aséptica:** lávate las manos inmediatamente antes para evitar que los gérmenes puedan entrar en el cuerpo del paciente.
3. **Después del riesgo de exposición a líquidos corporales,** tras quitarse los guantes. Te protegerás y protegerás el entorno.
4. **Después de tocar al paciente y la zona que lo rodea,** cuando te alejes del paciente.
5. **Después del contacto con el entorno del paciente,** para protegerte y proteger en entorno de gérmenes.

3 CUIDA TU PIEL Y TUS UÑAS

Utiliza cremas hidratantes de manos para evitar dermatitis de contacto. Es recomendable hacerlo al finalizar tu jornada laboral y en los momentos de descanso.

- No utilices agua caliente para enjuagarte las manos.
- No te laves las manos con agua y jabón inmediatamente antes o después de usar PBA.
- Después de usar PBA o lavarte con agua y jabón, deja que se sequen completamente antes de ponerte los guantes.
- No uses uñas artificiales cuando estés en contacto directo con los pacientes.
- Mantén las uñas naturales cortas (0'5 cm de largo).

4 EVITA LAS JOYAS

- Al realizar atención sanitaria, especialmente durante los **5 Momentos**, quítate los anillos, relojes y pulseras.

5 USA LOS GUANTES CORRECTAMENTE

- El uso de guantes no sustituye la limpieza de las manos por fricción o lavado. Debes limpiártelas antes y después de utilizar los guantes.
- Utiliza los guantes siempre que preveas contacto con sangre, fluidos corporales, secreciones, piel no intacta o mucosa de un paciente.
- Quítate los guantes después de haber atendido a un paciente. No uses el mismo guante para atender a más de un paciente.
- Si estás utilizando guantes durante la atención a un paciente, cámbiatelos o quítatelos al pasar de una zona del cuerpo contaminada a otra limpia del mismo paciente.
- No reutilices los guantes.



MC MUTUAL

CON LA SALUD LABORAL, CON LAS PERSONAS

CONTIGO

24 horas de atención
900 300 144
www.mc-mutual.com



Plan de actividades preventivas
de la Seguridad Social 2019



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL