



---

## PROGRAMA HIGIENE DE MANOS

---

### DIEZ PREGUNTAS CLAVE SOBRE HIGIENE DE MANOS

#### ¿Qué son las IRAS?

Es el acrónimo de Infecciones Relacionadas con la Atención Sanitaria, son un problema aquellas que se adquieren en algún momento durante la atención en el sistema sanitario. Las infecciones se pueden transmitir de múltiples maneras (vía respiratoria, digestiva, por contacto), pero la vía más frecuente de transmisión de éstas es por contacto a través de las manos de los profesionales sanitarios.

#### ¿Qué es la higiene de las manos?

Se entiende por higiene de manos un procedimiento cuyo objetivo es reducir el número de microorganismos que hay en la piel de las manos. Cuando el procedimiento se realiza con agua y jabón lo llamamos lavado de manos. Cuando se realiza con un preparado de base alcohólica o con un jabón antiséptico lo denominamos desinfección de las manos.

#### ¿Qué es mejor, lavarse o desinfectarse las manos?

Cuando las manos están sucias deben lavarse con agua y jabón ya que el jabón facilita la eliminación de la suciedad. Cuando las manos están contaminadas pero no hay suciedad visible el procedimiento de elección es la desinfección mediante preparados de base alcohólica ya que los antisépticos eliminan un mayor número de microorganismos.

#### ¿Por qué es importante la higiene de manos?

Porque es la forma más sencilla y eficaz que **todos** tenemos para evitar la propagación de las infecciones que se transmiten a través del contacto. Diversas publicaciones demuestran que la higiene de las manos contribuye a la reducción de las infecciones relacionadas con la atención sanitaria.

#### ¿Cuándo hay que realizar la higiene de manos?

Siempre antes y después de estar en contacto con una persona que precisa atención en cualquier punto del sistema sanitario. Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que se realice: Siempre antes de realizar una técnica aséptica. Siempre después de que haya existido posibilidad de contacto con fluidos corporales. Siempre después del contacto con el entorno del paciente.

¿Quién debe realizar la higiene de manos?

**Todos** los profesionales implicados en el cuidado de los pacientes, con independencia del diagnóstico que tengan. También es necesario que la realicen los pacientes, sus familiares y los visitantes que les atienden.

¿Cómo realizar la higiene de manos?

Duración de todo el procedimiento: **40-60 segundos**



**0** Mójese las manos con agua;



**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



**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;



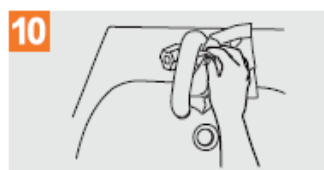
**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.



¿Cuánto tiempo tarda en realizarse la higiene de manos?

Para el lavado la duración de la frotación de las manos con agua y jabón debe ser de 15 segundos más el tiempo necesario para el enjuagado y posterior secado. La fricción de las manos con preparados de base alcohólica debe mantenerse hasta que las manos estén completamente secas. Es necesario que la cantidad de preparado permita friccionar las manos



como mínimo durante 15 segundos. Si el fabricante recomendara más tiempo deben seguirse siempre sus indicaciones.

¿Qué factores deben tenerse en cuenta para evitar perjudicar la piel de las manos?

Para evitar problemas dermatológicos es muy importante que al finalizar el procedimiento las manos estén perfectamente secas. Tras el lavado con agua y jabón deben utilizarse las toallas de papel necesarias para asegurar que las manos están completamente secas. Así mismo, cuando la higiene se realiza con un preparado de base alcohólica, la fricción de las manos debe continuarse hasta que el preparado se haya secado completamente. Es muy recomendable que los profesionales sanitarios cuiden la piel de sus manos hidratándolas varias veces al día preferentemente una vez finalizada la jornada laboral.

¿El uso de guantes puede sustituir a la higiene de manos?

No, nunca. **Los guantes en ningún caso sustituyen a la higiene de las manos.** Si se utilizan, deben cambiarse siempre de un paciente a otro y cada vez que se retiren debe realizarse una higiene de manos.

**FUENTE:** Diez preguntas claves sobre higiene de manos. (2020). Recuperado 25 de abril de 2020, de Seguridad del Paciente. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Gobierno de España. website: <https://www.seguridaddelpaciente.es/es/practicas-seguras/programa-higiene-manos/diez-preguntas-clave-sobre-higiene-manos/#n1>