

Diez preguntas clave sobre la higiene de manos



Hacer un buen lavado de manos es esencial y es uno de los métodos más simples y eficaces para disminuir las infecciones y su propagación. No sólo en la atención sanitaria, a la que va destinada esta Campaña de la OMS, también en el seno familiar y, muy importante, en los centros educativos.

Por eso, nos ha resultado interesante colocar en esta sección información y documentos sobre como realizar un buen lavado de manos. (Descarga el siguiente cartel en pdf: [Cómo realizar la higiene de manos](#))

Diez preguntas clave sobre la higiene de manos

¿Qué son y cómo se transmiten las infecciones relacionadas con la atención sanitaria?

Las infecciones relacionadas con la atención sanitaria son 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?



¿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.

¿Que 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: [Programa Higiene de Manos. Web Seguridad del Paciente.](#) *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*

Archivos adjuntos:

 [secuenciatecnicashigienemanos.pdf](#)
