Boletín educativo para el paciente

NIH Clinical Center

Higiene de las manos

¿Qué es la higiene de las manos?

La higiene de las manos consiste en eliminar la suciedad y los gérmenes de las manos lavándoselas con agua y jabón o eliminando los gérmenes de las manos con un antiséptico tal como un gel para manos a base de alcohol.

¿Por qué es importante la higiene de las manos?

La forma más común de propagar los gérmenes de una persona a otra es a través de las manos. La higiene de las manos quita o elimina los gérmenes antes de que puedan propagarse a otra persona y ayuda prevenir las Infecciones causadas por los gérmenes.

¿Cuándo debo practicar la higiene de las manos?

Usted debe practicar la higiene de las manos a menudo, incluso:

- Antes de comer
- Después de ir al baño
- Antes de salir de su habitación
- Después de tocar una superficie o el equipo médico
- Después de quitarse los guantes o la bata

Cómo lavarse las manos con agua y jabón:

Use siempre agua y jabón para limpiarse las manos cuando estén visiblemente sucias.

1. **Mójese** las manos con agua del grifo.
2. **Aplíquese** jabón y frótese las manos y uñas por lo menos durante 20 segundos.
3. **Enjuague** el jabón con agua y mantenga los dedos hacia abajo.
4. **Séquese** las manos con una toalla de papel.
5. **Use** una toalla de papel para cerrar la llave para que no se vuelva a ensuciar las manos.

Cómo usar el gel para manos a base de alcohol:

Use el gel para manos a base de alcohol para limpiarse las manos cuando no estén visiblemente sucias.

1. **Oprima** el aplicador de gel dos veces, colocándolo en la palma de una mano.
2. **Frote** todas sus manos y uñas con el gel durante 20 segundos o hasta que se seque.

¿Cuándo practicará la higiene de las manos el personal de salud que me atiende?

El personal practicará la higiene de las manos a menudo cuando lo esté atendiendo, incluso:

- Antes y después de atenderlo
- Después de quitarse los guantes, la bata o la mascarilla
- Después de salir de su habitación

Hable sin temor. Pregúntele a su equipo de atención de salud si ha practicado la higiene de las manos. Pídale a sus familiares y visitantes que hagan lo mismo ya sea con agua y jabón o con dos aplicaciones de gel para manos a base de alcohol.

¿Preguntas?

Hable con su enfermera o su médico; o llame al Servicio de Epidemiología del Hospital (Hospital Epidemiology Service) al 301-496-2209.

Esta información se preparó específicamente para las personas que toman parte en investigación clínica en el Centro Clínico de los Institutos Nacionales de Salud y es posible que no aplique a los pacientes de otras partes. Si tiene preguntas sobre la información presentada aquí, hable con un miembro de su equipo de atención médica.

Los productos y recursos mencionados sirven como ejemplo y no implican que los NIH los recomienden. El hecho de que determinado producto o recurso no se mencione no implica que sea insatisfactorio.

Centro Clínico de los Institutos Nacionales de la Salud
Bethesda, MD 20892

¿Tiene preguntas sobre el Centro Clínico?
http://www.cc.nih.gov/comments.shtml

Otoño/2013

Institutos Nacionales de la Salud:
Transformando la salud a través de descubrimientos®