

La higiene de las manos es la principal forma de prevenir la propagación de infecciones

¿Por qué? Usted puede tomar cartas en el asunto si practica la higiene de las manos en forma regular y le pide a aquellos que lo rodean que hagan lo mismo.

¿Cuándo? Usted y sus seres queridos deben lavarse las manos con mucha frecuencia, especialmente después de tocar objetos o superficies en la habitación del hospital, antes de comer y después de ir al baño. El profesional de la salud que lo atiende debe practicar la higiene de las manos cada vez que entra en su habitación.

¿Cómo? Solo toma 15 segundos lavarse las manos con agua y jabón o desinfectarlas con un producto a base de alcohol para matar los gérmenes que causan las infecciones.

¿Cuál? Use agua y jabón cuando sus manos se vean sucias, de lo contrario puede usar un desinfectante a base de alcohol.

¿Quién? Usted, sus seres queridos y los profesionales de la salud que lo atienden deben practicar la higiene de las manos.

Para obtener más información, visite www.cdc.gov/handhygiene o llame al 1-800-CDC-INFO.

Los CDC desean agradecer a los siguientes socios que colaboraron en la realización del video *La higiene de las manos salva vidas*: Association for Professionals in Infection Control and Epidemiology y Safe Care Campaign.

Este folleto fue diseñado con el apoyo de CDC Foundation y Kimberly-Clark Corporation.

Guía para el paciente

La higiene de las manos

salva vidas

higiene de las manos

- Lavado de las manos con agua y jabón.
- Limpieza de las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Prevención del contagio de gérmenes e infecciones.



¿Por qué?

Para prevenir infecciones hospitalarias.

- En los Estados Unidos se registran casi 2 millones de infecciones en pacientes hospitalizados. ¡Eso es casi 1 infección por cada 20 pacientes!
- Las infecciones que se contraen en el hospital pueden ser potencialmente mortales o difíciles de tratar.
- Todos los pacientes corren riesgo de adquirir infecciones hospitalarias.
- Usted puede tomar medidas para evitar las infecciones si le pide a los profesionales de la salud y a los visitantes que se laven las manos.

Recuerde: la higiene de las manos salva vidas.

Para ejercer control sobre su salud.

- La higiene de las manos es una de las maneras más importantes de prevenir la propagación de infecciones, como por ejemplo el resfriado común, la gripe e incluso el *Staphylococcus aureus* resistente a la metilicina, o SARM.

¿Cuándo?

Usted debe practicar la higiene de las manos:

- Antes de preparar o comer alimentos.
- Antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Antes y después de cambiar los vendajes o las gasas de una herida.
- Después de ir al baño.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar superficies en el hospital como barandas de las camas, mesas de noche, perillas de las puertas, aparatos de control remoto o teléfonos.

Los profesionales de la salud deben practicar la higiene de las manos:

- Cada vez que entren a su habitación.*
- Antes de ponerse los guantes. Los guantes por sí solos no son suficientes para prevenir la propagación de infecciones.
- Después de quitarse los guantes.

Recuerde: pídale a los médicos y al personal de enfermería que se laven las manos antes de examinarlo.

* Si usted ya tiene una infección, es posible que los profesionales de la salud que lo atienden tomen medidas especiales (precauciones de aislamiento) para evitar que su infección contagie a otras personas. Los profesionales de la salud entrarán a su habitación vestidos con bata, guantes y una mascarilla. Usted no necesita pedirles que se laven las manos porque ya deben haberlo hecho antes de ponerse los guantes.

¿Cómo?

Con agua y jabón:

1. Mójese las manos con agua tibia. De preferencia use jabón líquido y aplíquese en las manos una cantidad equivalente al tamaño de una moneda de 5 o 25 centavos.
2. Frótese la manos hasta formar espuma y luego restriéguese las manos abarcando la parte superior, el espacio entre los dedos y el área por debajo y alrededor de las uñas.
3. Siga frotándose las manos durante 15 segundos. ¿Necesita un reloj? Haga de cuenta que está cantando dos veces la canción de “feliz cumpleaños”.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente.
5. Séquese las manos, de ser posible, con una toalla de papel. Luego use la toalla de papel para cerrar la llave del agua y abrir la puerta si es necesario.

Recuerde: solo toma 15 segundos protegerse a usted mismo y a los demás.

Con un desinfectante para manos a base de alcohol:

1. Siga las instrucciones del envase para saber qué cantidad debe usar.
2. Frótese las manos y luego restriéguese el desinfectante en las manos abarcando la parte superior, el espacio entre los dedos y el área por debajo y alrededor de las uñas.
3. Siga frotándose las manos hasta que se sequen. Si se aplicó la cantidad necesaria para matar gérmenes, tomará al menos 15 segundos para que las manos se sientan secas. No se enjuague las manos con agua ni las seque con una toalla.

¿Cuál?

Use agua y jabón:

- Cuando las manos se vean sucias.
- Después de ir al baño.
- Antes de comer o preparar alimentos.

Use un desinfectante para manos a base de alcohol:

- Cuando las manos no se vean sucias.
- Si no hay agua ni jabón.

Desinfectantes para manos a base de alcohol

- Productos que matan los gérmenes que hay en las manos.
- Deben contener de 60% a 95% de etanol o isopropanol (tipos de alcohol).
- Son prácticos y de acción rápida.

¿Quién?

Usted puede ejercer control sobre su salud:

- Los profesionales de la salud saben cómo practicar la higiene de las manos pero a veces se les olvida hacerlo. La mayoría de ellos agradecerá un amable recordatorio.
- Pídale de una manera cortés a los profesionales de la salud que practiquen la higiene de las manos; díales que sabe lo fácil que es adquirir infecciones en un hospital y que no quiere que eso le pase a usted.

Recuerde: asuma el control de su salud, practique la higiene de las manos.