



**Patients and visitors:
What you need to
know about
hand hygiene.**

**Pacientes y
visitantes:
Lo que tienen que
saber sobre la
higiene de
las manos.**

Clean hands save lives



¿Por qué es importante la higiene de las manos?

Por lo general, los pacientes de los hospitales son personas que están recuperándose de una operación o que tienen inmunidad disminuida, lo que les pone a riesgo de adquirir infecciones causadas por gérmenes. Queremos ayudar a evitar que los pacientes sufran estas 'Infecciones'. Aunque muchos gérmenes son inocuos para las personas sanas, muchas veces, la misma bacteria causa infecciones prolongadas y serias en las personas que ya no se encuentran bien. Una de las maneras más fáciles y efectivas de reducir infecciones es que todo el personal, pacientes y visitantes practiquen la buena higiene de las manos.

¿Qué es una buena higiene de las manos?

La buena higiene de las manos consiste en lavarlas usando preparaciones con base de alcohol o de jabón y agua para prevenir que se propaguen los gérmenes. Al evitar la propagación de los gérmenes se reducen las infecciones entre los pacientes.

Nuestro cometido

Todo el personal de este hospital toma en serio la higiene de las manos porque sabe que dentro de lo posible, ésta es una de las formas más fáciles de mantener a los pacientes seguros y sanos.

Nuestro personal debe lavarse las manos "a cada contacto" o sea, antes y después de tocar a cualquier paciente.

Durante su estadía en este hospital como paciente o visitante, le invitamos a que nos ayude en nuestra lucha contra las infecciones manteniendo la mejor higiene de manos posible.

La higiene de las manos es cosa de todos

Los pacientes y los visitantes tienen un papel muy importante en asegurar la higiene de las manos en todo el hospital.

- **Visitantes:** Los visitantes deberán lavarse las manos cada vez que entren o salgan de la habitación de un paciente.
- **Pacientes:** Tanto los pacientes como los visitantes nunca deberán tocar las heridas, los vendajes, las líneas intravenosas ni otros instrumentos usados para tratar al paciente.
- **Pacientes:** Los pacientes, especialmente mientras permanezcan hospitalizados, deberán mantener una buena higiene personal. Esto incluye lavarse las manos después de ir al sanitario y antes de las comidas.



Está bien preguntar

De vez en cuando, nuestro personal puede encontrarse muy ocupado y los pacientes pueden preguntarse si el doctor, la enfermera y otros proveedores de servicio de salud se lavaron las manos antes y después de tocarlos.

Como parte de su papel en la lucha contra las infecciones, esperamos que usted recuerde que está bien preguntar. Si está en duda, recuerde al personal del hospital que hay que seguir esta regla tan importante.

Cómo limpiarse las manos con lociones con base de alcohol*

Las lociones con base de alcohol para lavarse las manos reducen significativamente el número de gérmenes en la piel, son rápidas en su acción y causan menos irritación de piel que el uso frecuente de agua y jabón.

Las lociones basadas en alcohol para lavar las manos no limpian bien cuando la piel está visiblemente sucia porque no levantan y enjuagan bien la suciedad de la misma manera que el agua y jabón.

- Las lociones con base de alcohol limpian las manos sin agua.
- Se evaporan fácilmente y contienen humectantes y agentes para conservar la piel en buenas condiciones.



Los puntos clave para la buena higiene utilizando lociones con base de alcohol son:

1. Aplicar el producto a la palma de una mano y fregar las manos cubriendo todas las superficies, incluso los dedos, hasta que las manos queden secas.
2. uñas largas y las postizas dificultan la higiene de las manos y en estos casos se debe prestar atención adicional al limpiarlas para quitar la suciedad y los gérmenes.

* Internacionalmente, los imanes musulmanes permiten el uso de lociones con base de alcohol para prácticas de higiene.

Cómo limpiar las manos con agua y jabón

El agua corriente con jabón limpia la suciedad y la grasa de las manos. Esta es la mejor manera de limpiar las manos cuando están visiblemente sucias.

Los seis puntos importantes para la buena limpieza de las manos con agua y jabón son:

1. Abra el grifo del agua y déjela correr por las manos.
2. Aplique el jabón.
3. Friegue las manos para formar espuma.
4. Cubra de espuma y friegue todas las superficies de las manos. Siga fregando de 10 a 15 segundos por lo menos. Enjuague bien las manos.
5. Séquese las manos dando palmaditas en una toalla de papel limpia.
6. Tire la toalla al cubo de la basura.



Durante un turno de ocho horas, una enfermera típica puede emplear cerca de una hora para mantener la buena higiene de las manos con agua y jabón*

Basándose en un total de 56 minutos, o sea siete lavados de manos (60 segundos) por hora.

* Fuente: Voss A. and Widmer AF, Infect Control Hospital Epidemiology 1997.

El papel de los guantes

Los guantes pueden ser de gran ayuda y un suplemento importante para la buena higiene. Sin embargo, los guantes no eliminan la necesidad de lavarse las manos.

Los carteles de propaganda que usted ve en este edificio se han puesto para recordar a todo el mundo lo importante que es tener las manos limpias en la lucha para evitar las infecciones.



¿Desea más información?

Hable con cualquier miembro del personal que le cuida. Además, ellos también pueden remitirle a nuestro personal de control de infecciones si necesita información más detallada.

Recuerde, está bien preguntar.