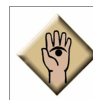


## En Higiene de Manos, la técnica lo es todo...

El hacer uso del jabón o de las soluciones hidroalcohólicas no implica de manera automática una higiene adecuada: hay que hacer **buen uso**, con una **técnica adecuada**.

En el caso de las **soluciones hidroalcohólicas**, que se van imponiendo como la **primera elección** para la **higiene de manos** en los **centros sanitarios**, la **técnica** es vital: al no ser un lavado de arrastre, allí donde la solución no llega de manera adecuada la mano se encuentra **tan poco higienizada** como antes de usarla... y genera una falsa sensación de seguridad.



Unidad de Medicina Preventiva del HGCR

### Campaña de Mejora de la Higiene de Manos en el personal sanitario del HGCR.

Unidad de Medicina Preventiva: 78885-86-06

Unidad de Calidad: 79119-79269

E-mail:



Nuestro agradecimiento a la OMS, por permitir la adaptación del programa "my 5 moments for Hand Hygiene"



## Campaña de Mejora de la Higiene de Manos en el personal sanitario del HGCR.



## TÉCNICAS DE HIGIENE DE MANOS



*Cómo y cuándo conseguir una Higiene adecuada.*

## Técnica de uso de la solución hidroalcohólica:

 Duración de todo el procedimiento: **20-30 seg.**



Aplicar una cantidad suficiente de solución: si es un dosificador, una pulsación completa. Si es un bote, calcular una cantidad suficiente para cubrir ambas manos.



1 Frotar las manos palma contra palma.



2 Frotar la palma de la mano derecha sobre el dorso de la izquierda entrelazando dedos y viceversa.



3 Frotar palma contra palma entrelazando dedos.



4 Frotar dorso de los dedos contra palma opuesta ajustando los dedos.



5 Frotar con rotación de pulgar izquierdo contra la palma derecha ajustando los dedos y viceversa.



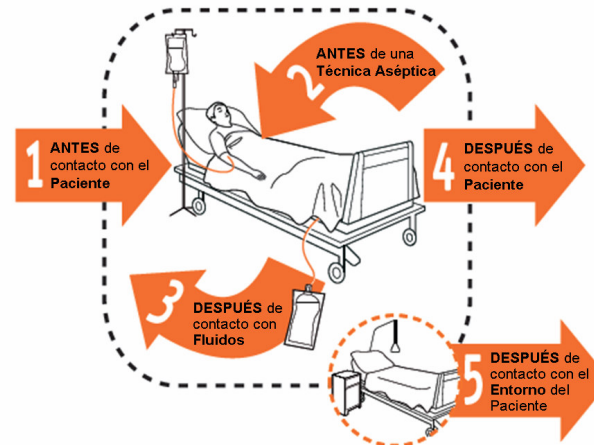
6 Frotar adelante y atrás las yemas y uñas de los dedos de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda y viceversa.



Una vez secas, las manos son **seguras**. NO SOPLAR para acelerar.  
**IMPORTANTE:** No usar guantes antes de estar totalmente secas.

- Más rápida y no depende de un lavado.
- Mayor “efecto residual” (persistencia del efecto bactericida) que el jabón convencional.
- Más respetuosa con la mano que el jabón.
- Pierde efectividad en manos con materia orgánica: en esos casos, se recomienda lavado con jabón.

## Cuando utilizar estas técnicas: “Mis 5 Momentos para la Higiene de Manos”:



<b>1</b>	<b>ANTES DEL CONTACTO CON EL PACIENTE</b>	<b>¿CUÁNDO?:</b> Higiene de manos antes de tocar al paciente, <b>durante la aproximación final.</b> <b>EJEMPLOS:</b> Examen clínico, ayuda al movimiento del paciente, toma de pulso, estrechado de manos.
<b>2</b>	<b>ANTES DE TÉCNICA ASEPTICA</b>	<b>¿CUÁNDO?:</b> Higiene de manos <b>inmediatamente antes de la técnica.</b> <b>EJEMPLOS:</b> Higiene de la cavidad oral, aspiración de secreciones, cuidado de heridas/úlceras, inserción de catéteres, administración de medicación.
<b>3</b>	<b>DESPUÉS DE CONTACTO CON FLUIDOS</b>	<b>¿CUÁNDO?:</b> Higiene de manos inmediatamente después de una exposición a fluidos del paciente ( <b>aunque se estén usando guantes</b> ). <b>EJEMPLOS:</b> Higiene de la cavidad oral, aspiración de secreciones, extracción o manipulación de sangre, manejo de heces, bolsas de orina o residuos.
<b>4</b>	<b>DESPUÉS DEL CONTACTO CON EL PACIENTE</b>	<b>¿CUÁNDO?:</b> Higiene de manos después de tocar al paciente, <b>antes de salir de su entorno inmediato.</b> <b>EJEMPLOS:</b> Examen clínico, ayuda al movimiento del paciente, toma de pulso, estrechado de manos.
<b>5</b>	<b>DESPUÉS DE CONTACTO CON EL ENTORNO DEL PACIENTE</b>	<b>¿CUÁNDO?:</b> Higiene de manos después de tocar cualquier objeto o mueble de su entorno, <b>aunque no se haya tocado al paciente</b> en sí. <b>EJEMPLOS:</b> Cambio de la ropa de cama, retirada de bandejas, ajuste de la velocidad del gotero.

## Técnica de uso del jabón tradicional (lavado higiénico, no quirúrgico):

 Duración de todo el procedimiento: **40-60 seg.**



1 Mojar las manos.



2 Aplicar suficiente jabón para cubrir ambas manos.



3 Frotar las manos palma contra palma.



4 Frotar la palma de la mano derecha sobre el dorso de la izquierda entrelazando dedos y viceversa.



5 Frotar palma contra palma entrelazando dedos.



6 Frotar dorso de los dedos contra palma opuesta ajustando los dedos.



7 Frotar con rotación de pulgar izquierdo contra la palma derecha ajustando los dedos y viceversa.



8 Frotar adelante y atrás las yemas y uñas de los dedos de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda y viceversa.



9 Aclarar las manos con agua (no dejar restos de jabón para evitar lesiones en la piel).



10 Secar bien las manos con una toalla de un solo uso.

**IMPORTANTE:** Usar la toalla de un solo uso para cerrar el grifo.



11 Las manos son ahora **seguras**.

- “Efecto de arrastre” por acción del agua.
- Facilita la limpieza aunque la técnica no sea buena.
- De elección si existen lesiones en las manos.
- Disminuye la adherencia por la necesidad de “confluencia de disponibilidades”: tiempo, lavado, toallas desechables, jabón...