

PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD



TÍTULO: EL JUEGO DE LAS OCASMANOS



OBJETIVOS A CONSEGUIR:

- Adquirir conocimientos sobre la higiene de manos y sensibilizarnos sobre su importancia utilizando el juego grupal.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (METODOLOGÍA):

- Pueden jugar de 4 a 7 participantes.
- Este juego sigue las reglas del juego de la oca. Los participantes ponen sus fichas en la casilla "SALIDA". En orden, tiran el dado y avanzan tantas casillas como el número que indica el dado, siguiendo la numeración del tablero. Gana el participante que llegue antes a la meta. Existen penalizaciones, preguntas y retos en algunas casillas que el participante que cae debe superar, todos relacionados con la higiene de manos



LAS REGLAS DEL JUEGO



Material necesario	Un dado y fichas de colores, tantas como participantes	
Explicación	Este juego sigue las reglas del juego de la oca. Los participantes ponen sus fichas en la casilla "SALIDA". En orden, tiran el dado y avanzan tantas casillas como el número que indica el dado, siguiendo la numeración del tablero. Gana el participante que llegue antes a la meta.	
	"DE MANO A MANO, QUÉ BUENA ES LA HIGIENE DE MANOS" . Si uno llega a la casilla "ocamano" se avanza a la siguiente casilla "ocamano".	
	Al llegar a esta casilla, el participante debe decir una indicación de la higiene de manos con agua y jabón.	
	Al llegar a esta casilla, el participante debe contestar a una pregunta sobre higiene de manos para poder avanzar.	
	"ALTO, EXAMEN DE MANOS" . Al caer en esta casilla, el participante debe indicar cómo deben cuidarse las manos	
	"DE LUZ A LUZ, MANOS LIMPIAS AL TRASLUZ" Al caer en esta casilla, el participante, si dice una idea innovadora para sensibilizar a los profesionales en la mejora de la higiene de manos, puede avanzar a la casilla verde consecutiva (de la 8 a la 37 y de la 18 a la 43).	
	Al caer en esta casilla, el participante debe hacer la técnica de higiene de manos con solución alcohólica correctamente.	
	"GERMEN, GERMEN, SIN HIGIENE SE HACE FUERTE" Al caer en esta casilla, el participante estará tres rondas sin jugar. Pasadas estas rondas, debe decir dos consecuencias de no realizar la higiene de manos y realizar la técnica de higiene de manos con solución alcohólica correctamente. Si no lo consigue, pasa el turno a todos los jugadores. No podrá avanzar hasta que no lo consiga.	



RECURSOS HUMANOS:

- Los participantes en el juego (4 a 7)



MATERIAL NECESARIO:

- Se necesita un dado, una ficha de un color distinto para cada participante y el tablero del juego.



LUGAR DONDE SE DESARROLLARÁ (características, preparación...):

- Sala de reuniones



TIEMPO DE DURACIÓN:

- 30 minutos



CÓMO EVALUAR LA ACTIVIDAD:

- Porcentaje de profesionales que juegan /total de profesionales
- Porcentajes de preguntas acertadas sobre el total de preguntas











El juego de las "ocasmanos"

1 SALIDA	2		4		6			9	
30	31 	32		34 	35		37	38	
	52		54 	55	56 	57		39 	12
28	51 	66		68		META		40	13 
27	50 	65		64 	62	61 	60		14
26 	49 	48		46	45 	44 	43	42	15 
25	24 	23	22 	21	20 	19 	18 	17	16 



LAS REGLAS DEL JUEGO



Material necesario	Un dado y fichas de colores, tantas como participantes 
Explicación	Este juego sigue las reglas del juego de la oca. Los participantes ponen sus fichas en la casilla "SALIDA". En orden, tiran el dado y avanzan tantas casillas como el número que indica el dado, siguiendo la numeración del tablero. Gana el participante que llegue antes a la meta.
	"DE MANO A MANO, QUÉ BUENA ES LA HIGIENE DE MANOS" . Si uno llega a la casilla "ocamano" se avanza a la siguiente casilla "ocamano".
	Al llegar a esta casilla, el participante debe decir una indicación de la higiene de manos con agua y jabón.
	Al llegar a esta casilla, el participante debe contestar a una pregunta sobre higiene de manos para poder avanzar.
	"ALTO, EXAMEN DE MANOS" . Al caer en esta casilla, el participante debe indicar cómo deben cuidarse las manos
	"DE LUZ A LUZ, MANOS LIMPIAS AL TRASLUZ" Al caer en esta casilla, el participante, si dice una idea innovadora para sensibilizar a los profesionales en la mejora de la higiene de manos, puede avanzar a la casilla verde consecutiva (de la 8 a la 37 y de la 18 a la 43).
	Al caer en esta casilla, el participante debe hacer la técnica de higiene de manos con solución alcohólica correctamente.
	"GERMEN, GERMEN, SIN HIGIENE SE HACE FUERTE" Al caer en esta casilla, el participante estará tres rondas sin jugar. Pasadas estas rondas, debe decir dos consecuencias de no realizar la higiene de manos y realizar la técnica de higiene de manos con solución alcohólica correctamente. Si no lo consigue, pasa el turno a todos los jugadores. No podrá avanzar hasta que no lo consiga.



Gerencia de Atención Primaria

Comunidad de Madrid



JCOR



PREGUNTAS SOBRE HIGIENE DE MANOS:

1. ¿Cuánto debe durar el procedimiento de higiene de manos con solución bioalcohólica?
2. ¿Cuánto debe durar el procedimiento de lavado de manos con agua y jabón?
3. Antes de dar la mano a un paciente, ¿tengo que realizar la higiene de manos?
4. Antes de tomar la tensión arterial, ¿tengo que realizar la higiene de manos?
5. Antes de realizar una exploración bucal, ¿tengo que realizar la higiene de manos?
6. Después de recoger un pañal usado de un niño en la consulta de pediatría, ¿tengo que realizar la higiene de manos?
7. Después de realizar una cura al paciente, ¿debo realizar la higiene de manos después de quitarme los guantes?
8. Señala los 5 momentos en los que debe realizar la higiene de manos.
9. ¿Por qué se debe realizar la higiene de manos antes del contacto con el paciente?. La indicación antes del contacto con el paciente está justificada por el riesgo de transmisión de gérmenes del medio asistencial al paciente
10. ¿Por qué se debe realizar la higiene de manos antes de realizar una tarea aséptica?
11. ¿Por qué se debe realizar la higiene de manos después del riesgo de contacto con fluidos?
12. ¿Por qué se debe realizar la higiene de manos después del contacto con el paciente?
13. ¿Por qué se debe realizar la higiene de manos después del contacto con el entorno del paciente?
14. ¿Interfiere el uso de guantes con la higiene de manos?
15. ¿Las infecciones relacionadas con la atención sanitaria se pueden prevenir?



RESPUESTAS SOBRE HIGIENE DE MANOS:

1. Al menos 20 segundos
2. Al menos 60 segundos
3. Sí (momento “antes del contacto con el paciente”)
4. Sí (momento “antes del contacto con el paciente”)
5. Sí (momento “antes de realizar una tarea limpia o aséptica”)
6. Sí (momento “después del riesgo de contacto con fluidos”)
7. Sí (momento “después del riesgo de contacto con fluidos”).
8. 1. Antes del contacto con el paciente. 2. Antes de realizar una técnica aséptica. 3. Después del riesgo de exposición a fluidos. 4. Después del contacto con el paciente. 5. Después del contacto con el entorno del paciente.
9. La indicación “antes del contacto con el paciente” está justificada por el riesgo de transmisión de gérmenes del medio asistencial al paciente
10. La indicación está justificada por el riesgo de transmisión de gérmenes al paciente mediante inoculación. Estos gérmenes pueden venir del medio asistencial o del propio paciente.
11. La indicación está justificada por el riesgo de transmisión de gérmenes del paciente al profesional sanitario y de su difusión en el medio asistencial.
12. La indicación está justificada por los riesgos de transmisión de gérmenes al profesional sanitario y su difusión en el medio asistencial.
13. La indicación está justificada por los riesgos de transmisión de gérmenes al profesional sanitario y su difusión en el medio asistencial.
14. No. Las indicaciones para la higiene de manos son independientes de aquellas que justifican el uso de guantes. El uso de guantes no modifica en modo alguno las indicaciones de la higiene de manos.
15. Sí. La higiene de manos es una medida efectiva, pues las manos de los sanitarios son el vehículo más común de transmisión de microorganismos de un paciente a otro.



Cómo lavarse las manos

Mojar las manos y las muñecas.

Depositar en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.

Enjabonar bien poniendo especial atención en los espacios interdigitales y las uñas.

Frotar las palmas de las manos entre sí

Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

Frotar el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

Frotar con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

Enjuagar con abundante agua.

Secar con toalla de un solo uso.

Cerrar el grifo con la toalla utilizada para secarse las manos, o con el antebrazo, de manera que las manos no toquen el grifo.

La duración de un lavado de manos es de unos 60 segundos.



Cómo desinfectarse las manos (fricción con soluciones alcohólicas)

Aplicar una dosis de entre 3 ml y 5 ml (según instrucciones del fabricante) del preparado de base alcohólica sobre la palma de una de las manos.

Frotar las palmas de las manos entre sí.

Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

Frotar el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

Frotar con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

Friccionar las manos y las muñecas hasta que el preparado se haya secado completamente.

Asegurar que se friccionan debidamente los espacios interdigitales y las uñas.

La duración de esta técnica será de unos 20-30 segundos. Si antes de este tiempo el preparado se hubiera secado deberá aplicarse una nueva dosis.

No deben utilizarse toallas para agilizar el secado.



Cuidados de las manos:

1. Secarla bien
2. Hidratarla con cremas al menos una vez al día
3. No usar joyas, ni llevar las uñas largas
4. El agua caliente debe evitarse en el aclarado.



Indicaciones del lavado con agua y jabón

- Cuando estén visiblemente sucias
- Cuando estén contaminadas por sustancias orgánicas (fluidos corporales, muestras orgánicas...)
- Cuando exista firme sospecha o confirmación de exposición a microorganismos formadores de esporas
- Después de ir al wc