



Higiene de manos y prevención de infecciones

Esta información explica cómo limpiarse las manos correctamente con agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol.

■ ¿Por qué es tan importante la higiene de manos?

Cuando los gérmenes ingresan a su cuerpo, pueden ocasionar una infección. Todos los pacientes están en riesgo de contraer una infección mientras estén en el hospital. La higiene de manos es la mejor manera de prevenir la propagación de gérmenes e infecciones. Matar los gérmenes que ocasionan infecciones solo toma 15 segundos de lavado de manos o de uso de un desinfectante de manos a base de alcohol como Purell®. Puede tomar medidas al limpiar sus propias manos y pidiendo a sus visitantes que hagan lo mismo.

■ ¿Cuándo debo limpiarme las manos con agua y jabón?

- Después de utilizar el inodoro, orinal o inodoro portátil
- Si tiene las manos sucias
- Antes de comer o preparar los alimentos
- Si tiene una infección con el germen *Clostridium difficile* (*C. Diff*) o norovirus
- Después de vomitar o toser con esputo (flema)

■ ¿Cuál es la manera correcta de limpiarme las manos con agua y jabón?

1. Humedezca sus manos con agua tibia. Use jabón líquido, de ser posible. Aplique una cantidad de jabón del tamaño de una moneda de 5 o 25 centavos en sus manos.
2. Frótese las manos hasta que se forme espuma. Frote la espuma sobre el dorso de las manos, entre los dedos y en el área alrededor y debajo de las uñas.
3. Continúe frotándose las manos durante 15 a 20 segundos.
4. Enjuáguese bien las manos con agua tibia mientras la deja correr.
5. Séquese las manos con una toalla de papel.
6. Use una toalla de papel para cerrar la llave del agua y abrir la puerta del baño, de ser necesario.

■ ¿Cuándo debo limpiarme las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol?

- Si no hay agua y jabón disponibles
- Al salir de la habitación del hospital y cuando regresa
- Antes de comer (si está confinado a la cama, puede utilizar una toallita para manos desechable individual)

■ ¿Cuál es la manera correcta de limpiarme las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol?

1. Coloque una cantidad de desinfectante del tamaño de una moneda de 5 o 25 centavos en la palma de la mano.
2. Frótese las manos y luego frote el desinfectante sobre el dorso de las manos, entre los dedos y en el área alrededor y debajo de las uñas.
3. Continúe frotándose las manos hasta que estén secas. Si se utilizó suficiente desinfectante para matar los gérmenes, debería llevar al menos 15 segundos de frotamiento antes de que sus manos se sequen. No se enjuague las manos con agua ni se seque con una toalla.

■ ¿Dónde puedo obtener más información acerca de la higiene de manos?

Si tiene cualquier pregunta, hable con su médico o enfermera. También puede visitar el siguiente sitio web para obtener más información:

Organización Mundial de la Salud (OMS)

www.who.int/gpsc/5may/Hand_Hygiene_When_and_How_Leaflet.pdf

**! Si cree que puede tener una infección, dígaselo a su médico o enfermera.
Las señales y síntomas de infección pueden incluir:**

- Fiebre o baja temperatura, por debajo de 96.8° F (36° C)
- Escalofríos o sudor, nuevo o que empeora
- Enrojecimiento alrededor de la herida, nuevo o que empeora
- Drenaje de una herida, nuevo o que empeora
- Falta de aliento o dificultad para respirar, nueva o que empeora
- Ritmo cardíaco más rápido de lo habitual
- Tos nueva o que empeora
- Dolor nuevo o que empeora

Si tiene algunas preguntas o inquietudes, hable con un miembro del equipo de atención de su salud. Puede comunicarse con ellos de lunes a viernes de 9:00 am a 5:00 pm al _____. Después de las 5:00 pm, durante los fines de semana y días festivos, llame al _____. Si no se indica un número o no está seguro, llame al 212-639-2000.