



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Higiene de manos y prevención de infecciones

En esta información se explica cómo limpiarse las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol.

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

Cuando los gérmenes ingresan al cuerpo, estos pueden causar una infección. Todo mundo corre riesgo de contraer una infección mientras se está en el hospital. La higiene de manos es la mejor manera de evitar la propagación de gérmenes e infecciones. Para eliminar los gérmenes, solo es necesario lavarse las manos durante 20 segundos o usar un desinfectante para manos a base de alcohol (como Purell®). Adopte medidas para evitar las infecciones: lávese las manos y pídale a sus acompañantes que también lo hagan.

## ¿En qué momentos debo lavarme las manos con agua y jabón?

Lávese las manos:

- Después de ir al baño o de usar la silla con urinal junto a la cama.
- Si tiene las manos sucias.
- Antes de comer o de preparar alimentos.
- Si tiene una infección del germen *Clostridium difficile* (*C. diff*) o norovirus.

- Después de vomitar o de toser flemas (mucosidad).

## ¿Cuál es la manera apropiada de lavarse las manos con agua y jabón?

1. Mójese las manos con agua tibia. De ser posible, use jabón líquido. Aplique suficiente jabón como para cubrir ambas manos.
2. Frótese las manos. Frote el jabón en la parte superior de las manos, entre los dedos, y alrededor y debajo de las uñas.
3. Siga frotando las manos por al menos 20 segundos.
4. Enjuáguelas con agua tibia directamente bajo el chorro.
5. Séquelas con toallas de papel.
6. Use una toalla de papel seca para cerrar la llave del lavabo y para abrir la puerta del baño, si es necesario.



Por favor, visite [www.mskcc.org/es/videos/how-wash-your-hands-properly](http://www.mskcc.org/es/videos/how-wash-your-hands-properly) para ver este video.

## ¿En qué casos me debo limpiar las manos con un desinfectante a base de alcohol?

Límpiese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol en los siguientes casos:

- Si no tiene agua y jabón.
- Al salir de su cuarto del hospital y al volver a él.
- Antes de comer.

Si no puede salir de la cama, puede usar una toallita para manos de paquete individual.

## ¿Cuál es la manera correcta de limpiarse

# las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol?

1. Aplique suficiente desinfectante para cubrir ambas manos.
2. Frótese las manos. Frote el desinfectante en la parte superior de las manos, entre los dedos, y alrededor y debajo de las uñas.
3. Fróteselas hasta que se sientan secas. Esto debe tomar por lo menos 20 segundos hasta que sus manos se sientan secas. No se las enjuague con agua ni las seque con una toalla.

## ¿Dónde puede obtener más información sobre la higiene de manos?

Si tiene preguntas, hable con su proveedor de cuidados de la salud. También puede visitar el siguiente sitio web para obtener más información:

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)**

[www.cdc.gov/higiene/personal-higiene/hands.html](http://www.cdc.gov/higiene/personal-higiene/hands.html)

## Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior.
- Temperatura de 96.8° F (36° C) o menos.
- Escalofríos o transpiración que sean nuevos o que empeoren.
- Enrojecimiento alrededor de una herida que sea nuevo o que empeore.
- Drenaje de una herida que sea nuevo o que aumente.
- Problemas o dificultad para respirar que sean nuevos o que empeoren.
- Ritmo cardíaco más rápido de lo normal.

- Tos nueva o que empeora.
- Dolor nuevo o que empeora.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Hand Hygiene and Preventing Infection - Last updated on May 18, 2023

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center