



Higiene de Manos

Serie de Educación de Paciente MU

La higiene de manos apropiada es una de las acciones más importantes que puede tomar para evitar enfermedades e infecciones. Usted usa sus manos para todo. Usted toca su piel, su boca, su comida, su coche, su computadora, su dinero y más. Necesita mantener las manos limpias para protegerse de los gérmenes. Los elementos básicos de la higiene de manos son el lavado de manos, desinfección de manos, and cuidado de la piel.

LAVADO DE MANOS:

El lavarse las manos es extremadamente importante. Estos son unos consejos para lavarse las manos:

- Lávese las manos cuando estén visiblemente sucias
- Use agua y jabón
- Haga mucha espuma
- Lave durante al menos 15 a 20 segundos. Puede medir esto cantando "Feliz Cumpleaños" o "Rema, Rema, Rema tu Bote" dos veces
- Recuerde frotar todas las superficies de sus manos, inclusive entre sus dedos y debajo de las uñas
- Use agua tibia. El agua fría quita aceites naturales necesarios de su piel
- Enjuague el jabón de sus manos
- Seque sus manos completamente
- Use lociones o cremas, si las hay, luego de lavarse las manos - esto ayudará con la contaminación cruzada

¿Cuándo debe lavarse las manos?

1. Cuando estén visiblemente sucias
2. Luego de usar el baño
3. Después de cambiar pañales o limpiar luego que un niño ha usado el baño
4. Luego de sonarse la nariz, toser o estornudar
5. Antes, durante y después de preparar alimentos



6. Antes de comer
7. Antes y después de atender a alguien que está enfermo
8. Después de tocar basura
9. Después de limpiar desechos de mascotas

DESINFECCIÓN DE MANOS:

La desinfección de manos es la esterilización de sus manos. De acuerdo con AHRQ, si las manos no están visiblemente sucias, es preferible una frotación de manos a base de alcohol para descontaminar las manos.

La técnica apropiada para aplicar gel de manos esterilizante le es mostrada en estos seis pasos. Toda la suciedad física debe ser retirada antes de aplicar desinfectante de manos sin agua:

1. Frote sus uñas hacia atrás y adelante, colocando los dedos unidos de la mano derecha en la palma izquierda. Luego repita esto con la otra mano. Trabaje metódicamente la frotación de manos bajo sus uñas y cutículas. **Sus uñas son cruciales - limpiarlas crea la matanza de gérmenes más efectiva**
2. Frote sus manos palma a palma Incluya sus muñecas
3. Coloque su palma derecha sobre el dorso de su mano izquierda y entrecruce los dedos, y luego coloque su palma izquierda sobre el dorso de su mano derecha y entrecruce los dedos
4. Coloque sus manos palma a palma con dedos entrelazados. Debe alcanzar entre sus dedos
5. Entrecruce los dedos en las puntas para reforzar el área de las yemas
6. Finalmente, debe limpiar sus pulgares. Rote frotando cada pulgar unido en la palma opuesta

Es importante prestar atención a las áreas que se descuidan más cuando se sanitiza manos:

- Yemas de los dedos
- Pulgares
- Bajo las uñas
- Entre los dedos
- Las cutículas

CUIDADO DE LA PIEL:

Además de lavar y sanitizar sus manos, es también esencial cuidar su piel. Es importante utilizar lociones y cremas. Estos productos ayudan a conservar su piel hidratada y suave.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:

Medline no practica la medicina, y ninguna información presentada en este sitio web es consejo médico o pretende sustituir al consejo de un médico. Toda la información en este sitio web relacionada con condiciones médicas proviene de fuentes públicamente disponibles.