

Higiene de las manos (Hand hygiene)



Educación para pacientes y familias

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su hijo o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

La buena higiene y el lavado de las manos es una de las cosas más importantes que usted y su familia puede hacer para mantenerse saludables.

¿Por qué debo mantener limpias mis manos y las de mi hijo?

- Esto ayuda a prevenir la propagación de los gérmenes o microbios.
- Los gérmenes que producen el resfriado común, las infecciones de los ojos, la diarrea y aún las enfermedades graves con frecuencia se encuentran en las manos.
- Usted y su hijo entran en contacto con gérmenes cada vez que utilizan objetos tales como manijas de puertas, juguetes, libros, teléfonos celulares y los carros del supermercado.
- Los gérmenes pueden entrar al cuerpo de su hijo cuando se toca la nariz, la boca, los ojos, las heridas o llagas con las manos sucias.
- Enséñele a su familia a lavarse muy bien las manos, e insístale a las niñeras y el personal de las guarderías que hagan lo mismo.

Cinco pasos sencillos para lavarse las manos y las de su hijo y combatir los gérmenes:

- **Mójeselas** – con agua tibia. El agua tibia es por comodidad, pero no elimina los gérmenes.
- **Enjabóneselas** – use jabón hasta obtener bastante espuma. No es necesario utilizar jabón antibacteriano, a no ser que el médico se lo haya aconsejado.
- **Láveselas** – fróteselas y láveselas completamente. Lávese todos los dedos, debajo y entre las uñas, el dorso, la palma y las muñecas, por lo menos durante 20 segundos. Cantar un verso de la canción de “Feliz Cumpleaños” toma unos 20 segundos.
- **Enjuáguese** – bien las manos con agua corriente. Fróteselas mientras se las enjuaga para eliminar todo el jabón, la mugre y los gérmenes.
- **Séqueselas** – con una toalla de papel, en vez de secárselas con una toalla de tela. En el hospital y en los baños públicos, use toallas de papel para cerrar la llave del lavamanos.

Agua y jabón



En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Higiene de las manos, continuación

¿Cuándo debo lavarme las manos y las de mi hijo?

Antes de:

- Alimentarse, beber o alimentar a su hijo
- Curar heridas o raspaduras
- Tocar las líneas o sondas de su hijo
- Atender a alguien que está enfermo
- Dar medicamentos
- Entrar a la habitación del hospital de su hijo

Después de:

- Usar el baño
- Ayudar al hijo a ir al baño o cambiar los pañales
- Tocar alimentos crudos
- Tocar la basura o cualquier otra cosa que pueda contener microbios
- Sonarse, toser o estornudar
- Limpiar la nariz de su hijo
- Atender a alguien que está enfermo
- Jugar con o acariciar mascotas
- Venir de cualquier lugar público
- Salir de la habitación del hospital de su hijo

¿Puedo utilizar espuma o líquido a base de alcohol?

Los gels o espumas o a base de alcohol eliminan los microbios de las manos, pero no eliminan la suciedad o la mugre. Frótese las manos, cubriendo toda la superficie hasta que las manos se sequen.

Puede usar gel o espuma a base de alcohol en vez de lavarse con agua y jabón para todas las cosas mencionadas anteriormente excepto:

- Si ve que tiene suciedad o mugre en las manos.
- Después de tocar carnes crudas.
- Antes de preparar o cocinar alimentos.
- Después de usar el baño.
- Después de ayudar al hijo a usar el baño o cambiar pañales

Nunca utilice gel o espuma a base de alcohol **antes de:**

- Tocarse los ojos o la boca o los de su hijo.
- Ponerse o quitarse los lentes de contacto.

Gel o espuma a base de alcohol

