Higiene de manos: protege a quien visitas



¿Qué es la higiene de manos?

Es el proceso de lavarse o desinfectarse las manos para eliminar microorganismos y evitar los contagios.

Cuando visitas a una persona hospitalizada, una buena higiene de manos puede prevenir infecciones.

¿Cuándo debes higienizarte las manos ?

- **Antes de ingresar a la habitación**
- **Después de salir de la habitación**
- **Después de ir al baño**
- **Al toser o estornudar**

¿Cómo debes higienizarte las manos?

Higiene de manos con alcohol gel

Siempre debes preferir higienizarte las manos con alcohol gel a menos que, estén visiblemente sucias.

Pasos



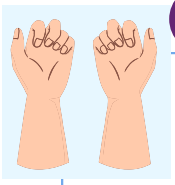
1. Aplica una porción generosa en la mano.



2. Frota las manos entre si, cubriendo toda la superficie de la mano.



3. Recuerda frotar entre los dedos y uñas.



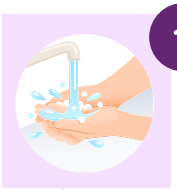
4. Frota hasta que el alcohol se seque por completo.

Higiene de manos con agua y jabón

Debes hacerlo sólo en los siguientes casos:

1. Cuando tus manos estén visiblemente sucias.
2. Si visitas a una persona hospitalizada que tiene Clostridium difficile (consulta al equipo de enfermería).
3. En caso que tengas contacto con algún fluido corporal, como: sangre, orina, deposiciones, entre otros.
4. Después de ir al baño.
5. En caso de no disponer alcohol gel.

Pasos



1. Abre la llave del agua y humedece las manos.



2. Coloca una cantidad suficiente de jabón en la palma de la mano.



3. Fricciona tus manos entre si, especialmente entre los dedos y uñas.



4. Enjuaga las manos con abundante agua.



5. Seca tus manos con toalla de papel.

¡Una simple acción protege a la persona que visitas y a ti!

Repasemos lo aprendido

¿En qué momentos debes higienizarte las manos?

¿En qué casos debes higienizarte las manos con alcohol gel?

Si tus manos están visiblemente sucias, ¿cómo te higienizas tus manos?

Siguenos en:

Versión N°3 - Septiembre / 2025
Educación Paciente y Familia
Dirección Corporativa de Enfermería