Higiene de manos

CDPH
California Department of Public Health

Estrategias de prevención de infecciones: conceptos básicos

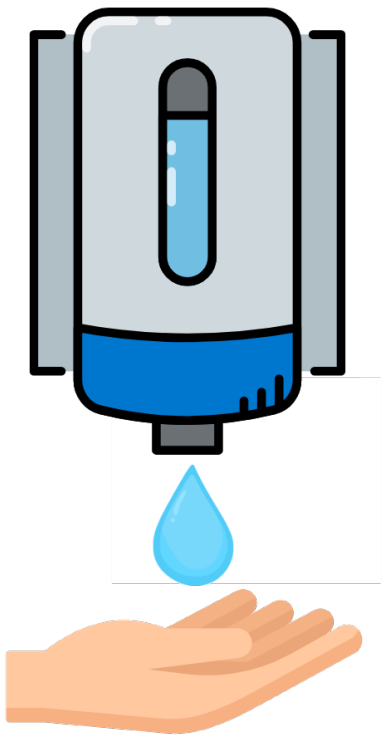
Muchas infecciones asociadas a los trabajadores de la salud (HAIs por sus siglas en Ingles) pueden prevenirse al implementar acciones simples que requieren el mínimo de recursos, tales como **higiene de manos, limpieza y desinfección del entorno y el equipo, equipo de protección personal (PPE) y medidas de aislamiento.**

Los objetivos de esta presentación son:

- Describir la importancia de la higiene de manos.
- Describir los cinco pasos de la contaminación de las manos.
- Discutir el lavado de manos frente a un desinfectante para manos a base de alcohol (ABHR).
- Enumere las indicaciones para la higiene de las manos.
- Describa la técnica correcta de higiene de manos.
- Hable sobre el uso de guantes y la higiene de las manos.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Estrategias de prevención de infecciones: conceptos básicos



Higiene de las manos

Limpieza y desinfección

Equipo de protección personal y precauciones

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Higiene de manos

Hay algunas formas de realizar la higiene de las manos.

- Una forma es **lavarse las manos con agua y jabón.**

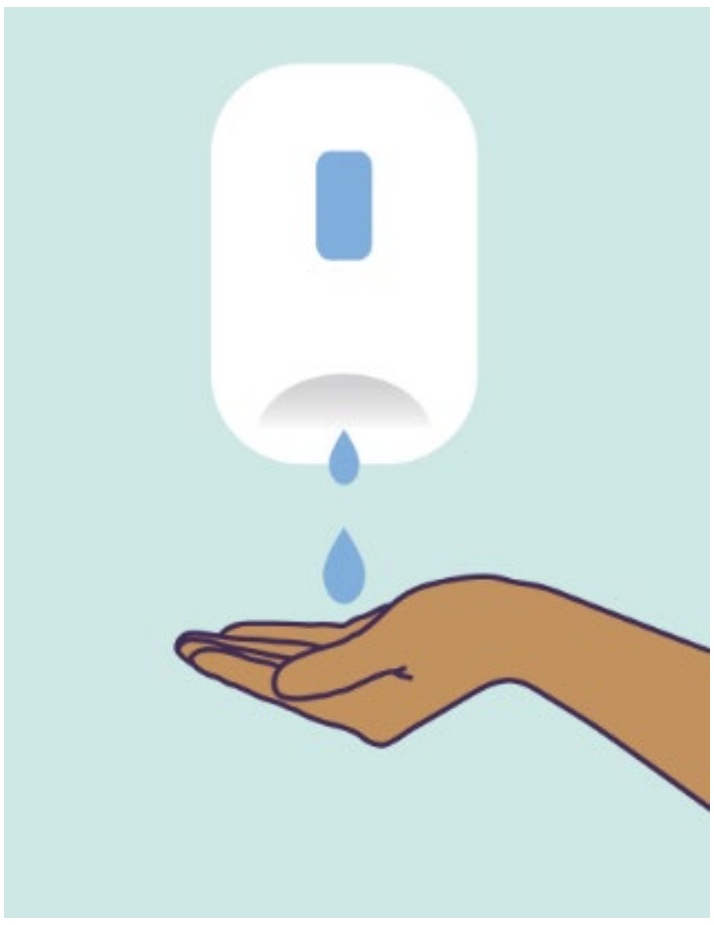
- Otra forma es **lavarse las manos con agua y jabón antiséptico**. A esto se le llama lavado de manos antiséptico.

- La tercera forma es **frotarse las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o ABHR.**

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Higiene de manos

Lavado de manos:
lavarse las manos con agua y jabón



Lavado de manos antiséptico:
Lavarse las manos con agua y jabón que contenga un agente antiséptico

Masaje de manos a base de alcohol (ABHR):
Frotarse las manos con un agente que contenga alcohol

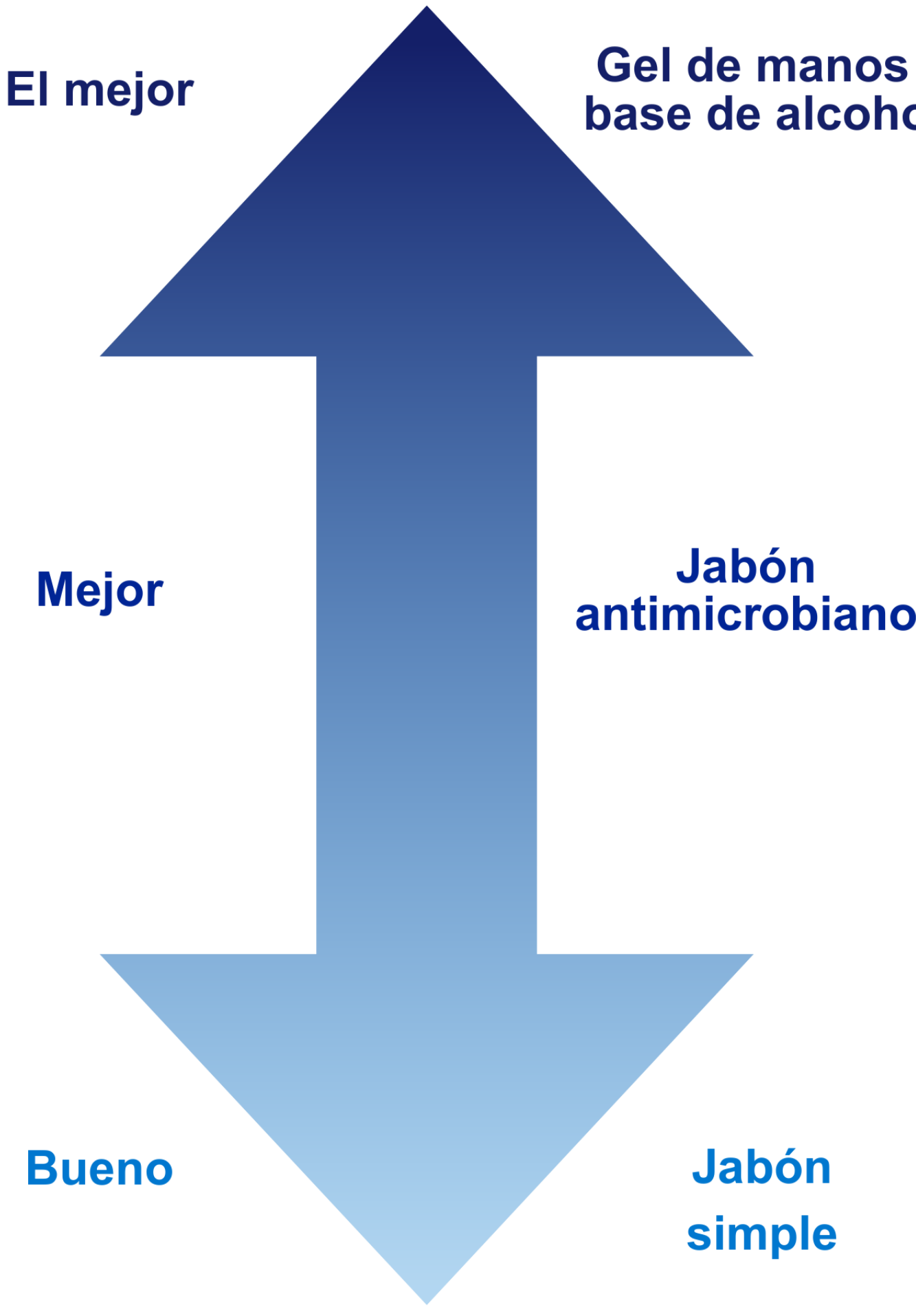
June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Eficacia de los productos para la higiene de manos

- Como muestra esta imagen, el mejor método de higiene de manos es utilizar ABHR.
- Use ABHR cada vez que haya una indicación de higiene de manos, a menos que sus manos estén visiblemente sucias.
- Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), las soluciones a base de alcohol son más efectivas que lavarse las manos con agua y jabón. Las soluciones a base de alcohol reducen el número de bacterias en las manos más que los jabones o detergentes antimicrobianos.
- Cuando atienda a un paciente con organismos formadores de esporas, como *C.* d*ifficile*, lávese las manos con agua y jabón común o antimicrobiano.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Eficacia de los productos para la higiene de manos



*Menos eficaz en presencia de material orgánico

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

La transmisión puede ocurrir a través de las manos de trabajadores de salud

- La transmisión es una forma en que los gérmenes (como virus, bacterias u otros microbios) se mueven de una persona u objeto a otra persona.
- Los gérmenes no se mueven solos.
- Los gérmenes dependen de las personas y el medio ambiente, incluido el equipo médico, para moverse en los entornos de atención médica.
- **Las manos de los trabajadores de salud son la forma más común de propagación de gérmenes.**
- La transmisión manual de un paciente a otro requiere los siguientes cinco pasos.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

La transmisión puede ocurrir a través de las manos del trabajadores de salud

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Paso 1: Gérmenes en la piel y el medio ambiente del paciente

- Los gérmenes están presentes en la piel de los pacientes. Casi 1 millón de escamas de piel muerta que contienen gérmenes viables se eliminan diariamente de la piel normal al entorno inmediato del paciente, como la ropa de cama y los muebles. Estos y otros objetos del medio ambiente se contaminan con los gérmenes del paciente.
- Las superficies circundantes del paciente pueden estar contaminadas por los propios gérmenes del paciente o por los gérmenes de otras personas y por objetos inanimados.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Paso 1: Gérmenes en la piel y el medio ambiente del paciente

Paso 2: Contaminación de las manos del trabajador de salud

- Los gérmenes de los pacientes contaminan las manos del personal de salud por contacto directo e indirecto.
- Las manos de los trabajadores de salud se contaminan al tocar los gérmenes presentes en los pacientes, el equipo médico y las superficies de alto contacto. Los trabajadores de salud portan los gérmenes en sus manos y pueden propagarlos cuando no se llevan a cabo una higiene adecuada de las manos.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

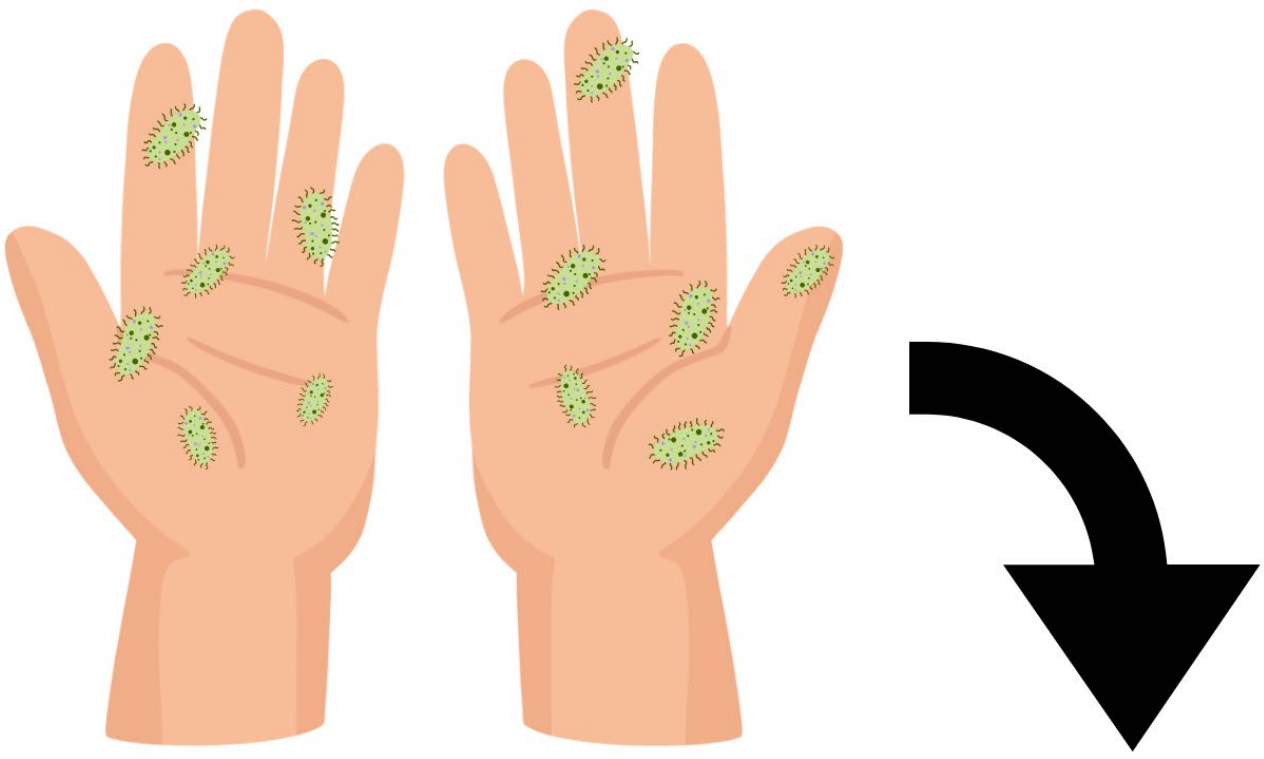
Paso 2: Contaminación de las manos del trabajador de salud

- Los gérmenes de los pacientes contaminan las manos del personal de salud por contacto directo e indirecto.

Paso 3: Los gérmenes sobreviven y se multiplican en las manos de los trabajadores de salud

- Cuando no se realiza una higiene adecuada de las manos después del contacto con los pacientes o su entorno, los gérmenes pueden sobrevivir y aumentar en número en las manos de los trabajadores de salud.

Paso 3: Los gérmenes sobreviven y se multiplican en las manos de los trabajadores de salud

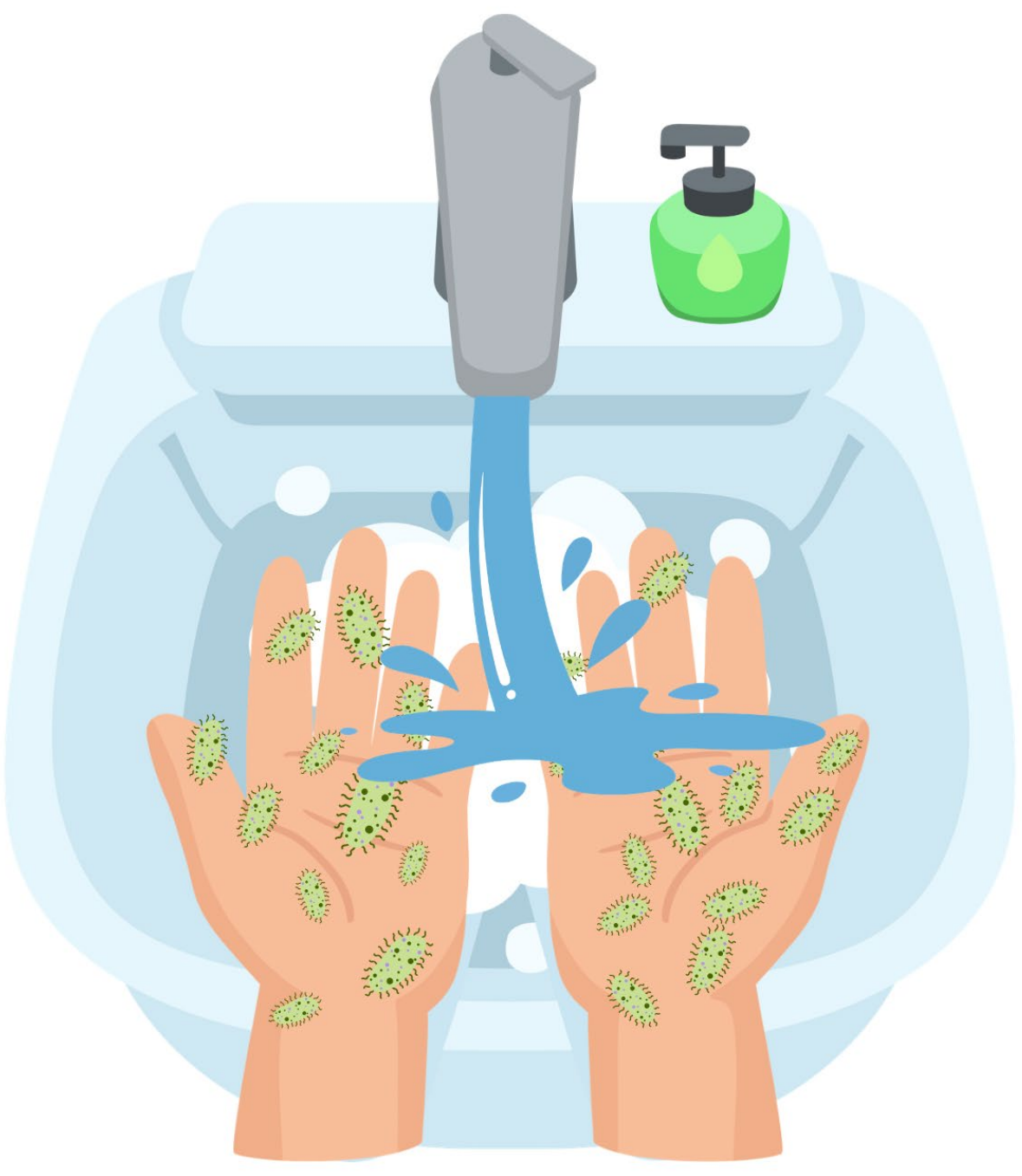


Paso 4: Las manos permanecen contaminadas si no se realiza la higiene de las manos o si no se realiza correctamente

- Cuando se pierden las oportunidades de higiene de las manos o cuando la higiene de las manos se realiza de manera deficiente, las manos permanecen contaminadas con gérmenes.
- La mala higiene de las manos ocurre cuando se usa una cantidad insuficiente de producto o cuando la duración de la acción de higiene de las manos es insuficiente.
- Los microorganismos transitorios todavía se recuperan en las manos después de lavarse las manos con agua y jabón, mientras que se ha demostrado que frotar las manos con una solución a base de alcohol es significativamente más eficaz.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Paso 4: Las manos permanecen contaminadas si no se realiza la higiene de las manos o si no se realiza correctamente

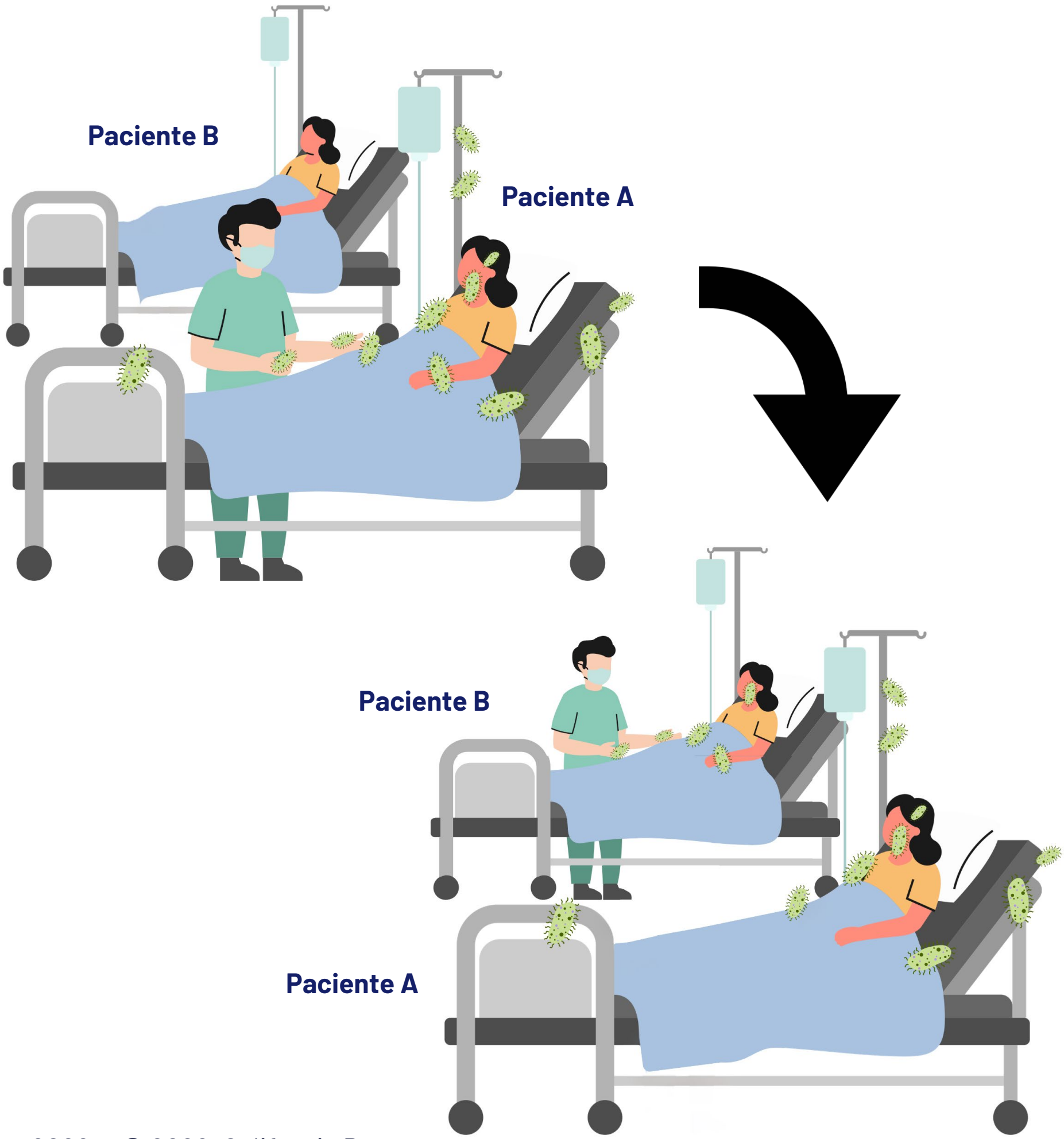


Paso 5: Transmisión de un paciente a otro a través de las manos de los trabajadores de salud

- La transmisión ocurre cuando los trabajadores de salud con las manos contaminadas entran en contacto directo con otro paciente o con un objeto que puede entrar en contacto directo con un paciente.

- Tocar dispositivos invasivos (p. ej., catéteres urinarios, vías intravenosas o tubos respiratorios) con las manos contaminadas puede provocar infecciones.

Paso 5: Transmisión de un paciente a otro a través de las manos de los trabajadores de salud



Mis 5 momentos para la higiene de las manos

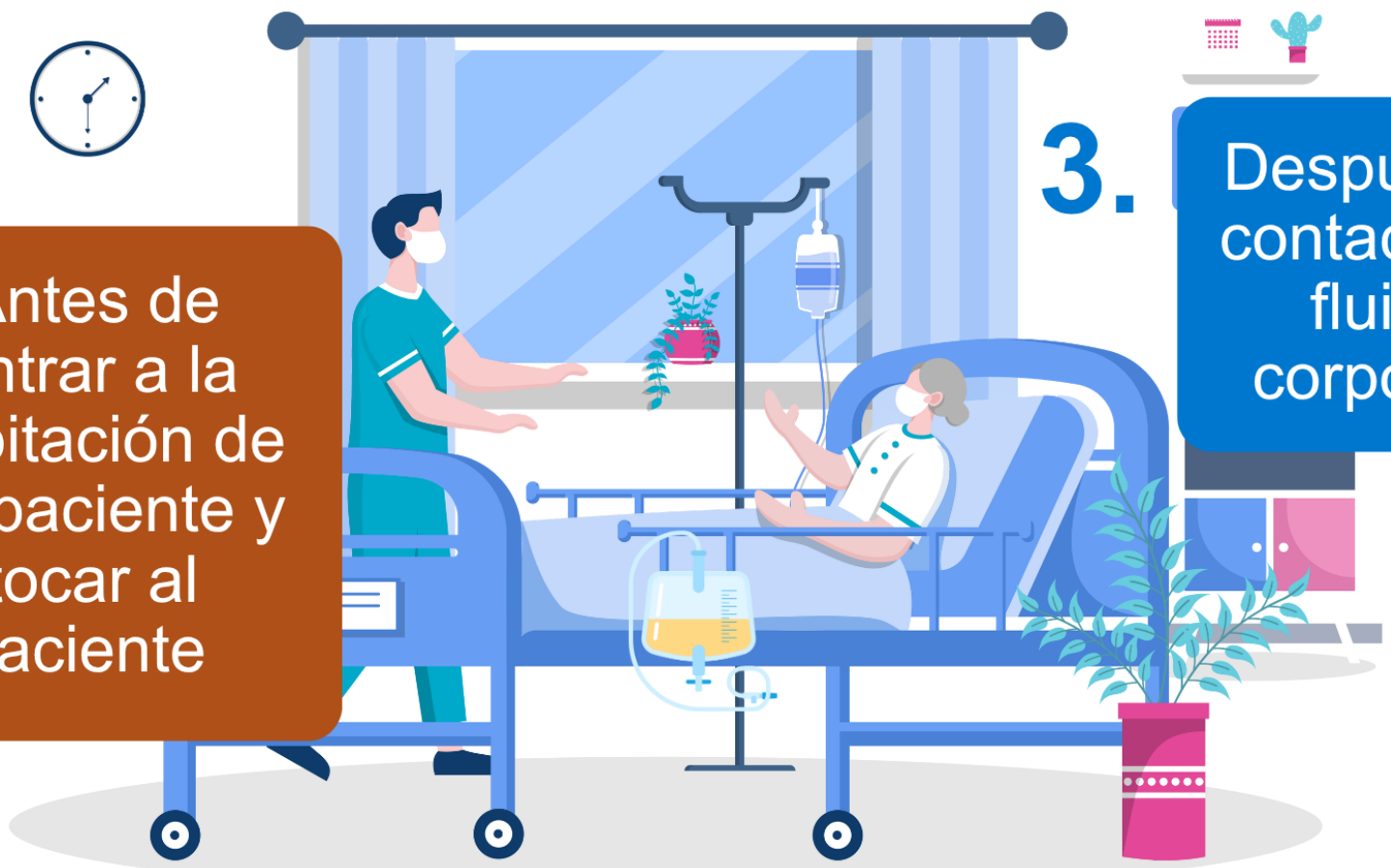
- Indicaciones para realizar la higiene de manos:
  - **Antes** de entrar a la habitación de un paciente y tocar al paciente.
  - **Antes** de realizar tareas limpias o asépticas; **entre** pasar de un sitio sucio a uno limpio.
  - **Después** del contacto con sangre, fluidos corporales, membranas mucosas o piel o heridas no intactas.
  - **Después** de tocar a un paciente o su entorno.
  - **Antes** de salir de la habitación de un paciente.
- Cuando se utiliza PPE, se debe realizar la higiene de las manos:
  - **Antes** de ponerse el PPE y después de quitarse el PPE.
- Los guantes **no** sustituyen a la higiene de las manos.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Mis 5 momentos para la higiene de las manos

1. Antes de entrar a la habitación de un paciente y tocar al paciente

2. Antes de realizar una tarea limpia o aséptica



3. Después del contacto con fluidos corporales

5. Antes de salir de la habitación de un paciente

4. Después de tocar a un paciente o su entorno

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Realice la higiene de manos antes de entrar a la habitación de un paciente y tocar a un paciente

- Realice la higiene de manos antes de entrar a la habitación de un paciente y tocar a un paciente. Lávese las manos antes de tocar a un paciente para protegerlo contra los gérmenes dañinos que se encuentran en sus manos.
- Ejemplos de contacto directo incluyen:
    - Dar la mano
    - Acariciar la frente de un niño
    - Ayudar a un paciente a moverse/lavarse
    - Colocando una mascarilla de oxigeno
    - Dando fisioterapia
    - Tomar el pulso, la presión arterial, la auscultación del tórax o la palpación abdominal
    - Toma de un electrocardiograma (ECG/EKG)

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Realice la higiene de manos antes de entrar a la habitación de un paciente y tocar a un paciente

1. Antes de entrar a la habitación de un paciente y tocar al paciente

Lávese las manos antes de entrar a la habitación de un paciente y tocar a un paciente para protegerlo contra los gérmenes dañinos que se encuentran en sus manos.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Realice la higiene de las manos antes de realizar una tarea limpia o asépticos

- Lávese las manos antes de acceder a sitios críticos con riesgo de infección para el paciente a fin de proteger al paciente contra gérmenes dañinos, incluido el propio, que ingresan a su cuerpo.
- Ejemplos de procedimientos limpios/asépticos incluyen:
    - Cepillar los dientes del paciente
    - Aplicar gotas para los ojos
    - Cuidado de lesiones cutáneas
    - Apósito para herida
    - Inyección subcutánea
    - Inserción de catéter
    - Abrir un sistema de acceso vascular o un sistema de drenaje
    - Aspiración de secreciones
    - Preparación de alimentos, medicamentos, productos farmacéuticos, material estéril

Realice la higiene de las manos antes de realizar una tarea limpia o asépticos

2. Antes de realizar una tarea limpia o aséptica

Lávese las manos antes de acceder a sitios críticos para proteger al paciente contra gérmenes dañinos.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Realice la higiene de las manos después del contacto con fluidos corporales

- Lávese las manos tan pronto como finalice una tarea que implique riesgo de exposición a fluidos corporales y después de quitarse los guantes, para protegerse y proteger el entorno de los gérmenes nocivos.
- Ejemplos de riesgo de exposición a fluidos corporales incluyen:
    - Cepillar los dientes del paciente
    - Aplicar gotas para los ojos
    - Aspiración de secreciones
    - Cuidado de lesiones cutáneas
    - Apósito para heridas
    - Inyección subcutánea
    - Extraer y manipular cualquier muestra de fluido
    - Abrir un sistema de drenaje
    - Inserción y extracción del tubo endotraqueal
    - Aclarar la orina, las heces, el vómito
    - Manipulación de desechos (incluidos vendajes, servilletas y compresas para incontinencia)
    - Limpieza de áreas o materiales contaminados y visiblemente sucios (como ropa de cama, baño, urinario, orinal e instrumentos médicos sucios)

Realice la higiene de las manos después del contacto con fluidos corporales

Lávese las manos después del contacto con fluidos corporales para protegerse a sí mismo y al entorno de los gérmenes dañinos.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Realice la higiene de manos después de tocar a un paciente o su entorno

- Lávese las manos al alejarse del lado del paciente, incluso después de tocar a un paciente y su entorno inmediato, para protegerse y proteger el entorno sanitario de los gérmenes dañinos.
- Ejemplos de contacto directo incluyen:
  - Dar la mano.
  - Acariciar la frente de un niño.
  - Ayudar a un paciente a moverse
  - Bañar a un paciente.
  - Instalar una máscara de oxígeno
  - Dar fisioterapia.
  - Tomar pulso, presión arterial, auscultación del tórax, palpación abdominal.
  - Toma de un ECG/EKG.
- Lávese las manos después de tocar cualquier objeto o mueble en el entorno inmediato del paciente, incluso si no lo ha tocado, para protegerse y proteger el entorno sanitario contra la propagación de gérmenes.
- Ejemplos de contacto con el entorno del paciente incluyen:
  - Cambio de ropa de cama, con el paciente fuera de la cama.
  - Ajuste de perfusión intravenosa
  - Alarma de vigilancia.
  - Sosteniendo una barandilla de la cama, apoyado contra la cama.
  - Limpiando la mesita de noche.

Realizar higiene de las manos después de tocar a un paciente o su entorno

Límpiese las manos después de tocar a un paciente o cualquier objeto o mueble en el entorno del paciente, incluso si no ha tocado al paciente.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Antes de salir de la habitación de un paciente

- Lávese las manos antes de salir de la habitación de un paciente para protegerse a sí mismo y al entorno contra la propagación de gérmenes.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Antes de salir de la habitación de un paciente

5. Antes de salir de la habitación de un paciente

Lávese las manos después de tocar cualquier objeto o mueble en el entorno del paciente, incluso si no lo ha tocado.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Realizar la higiene de manos con ABHR

Para reducir eficazmente el crecimiento de gérmenes en las manos, se debe frotar las manos siguiendo todos los pasos ilustrados.

1. Aplicar el producto en la palma de la mano ahuecada, cubriendo todas las superficies.
2. Frótese las palmas de las manos.
3. Palma derecha sobre el dorso izquierdo con los dedos entrelazados y viceversa.
4. Frotar palma con palma con los dedos entrelazados.
5. Frotar dorso de los dedos a las palmas opuestas con los dedos entrelazados.
6. Limpiar las uñas.
7. Frotamiento rotacional del pulgar izquierdo entrelazado con la palma derecha y viceversa.
8. Frotar rotativamente, hacia atrás y hacia adelante con los dedos entrelazados de la mano derecha en la palma izquierda y viceversa.
9. Una vez secas, tus manos están limpias.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Realizar la higiene de manos con ABHR

Applica ABHR en la palma de la mano

Frote el ABHR, cubriendo todas las superficies de sus manos

Frote de palma a palma

De palma al dorso en ambas manos y entre los dedos

De palma a palma con los dedos entrelazados

Limpie las uñas

Limpie los pulgares

No olvide las muñecas

Una vez que las manos estén secas y todo el ABHR se haya frotado por completo, las manos están limpias

Esto toma de 20 a 30 segundos.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Cómo lavarse las manos

Para reducir eficazmente el crecimiento de gérmenes en las manos, **frote las manos durante al menos 20 segundos** y realiza los siguientes pasos ilustrados.

1. Moja las manos con agua.
2. Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.
3. Frote las manos palma con palma.
4. Frote la palma derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazado los dedos y viceversa.
5. Frote las uñas de la mano derecha sobre la palma izquierda y viceversa.
6. Frote de manera rotatoria el pulgar sujetándolo con la palma derecha y viceversa.
7. Frote de manera rotatoria la muñeca izquierda sujetándolo con la palma derecha y viceversa.
8. Enjuague las manos con agua.
9. Seca bien las manos con una toalla de un solo uso y utiliza la toalla para cerrar el grifo.

Tus manos ahora están limpias.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Cómo lavarse las manos

Mojar sus manos

Aplicar jabón

Frote de palma a palma

De palma a dorso en ambas manos y entre los dedos

Limpie sus uñas

Limpie sus pulgares

No olvides tus muñecas

Enjuagarse las manos

Secarse con una toalla desechable

Frote sus manos durante al menos 20 segundos.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Uñas de las manos

- Los gérmenes pueden vivir debajo de las uñas y contribuir a la propagación de infecciones.

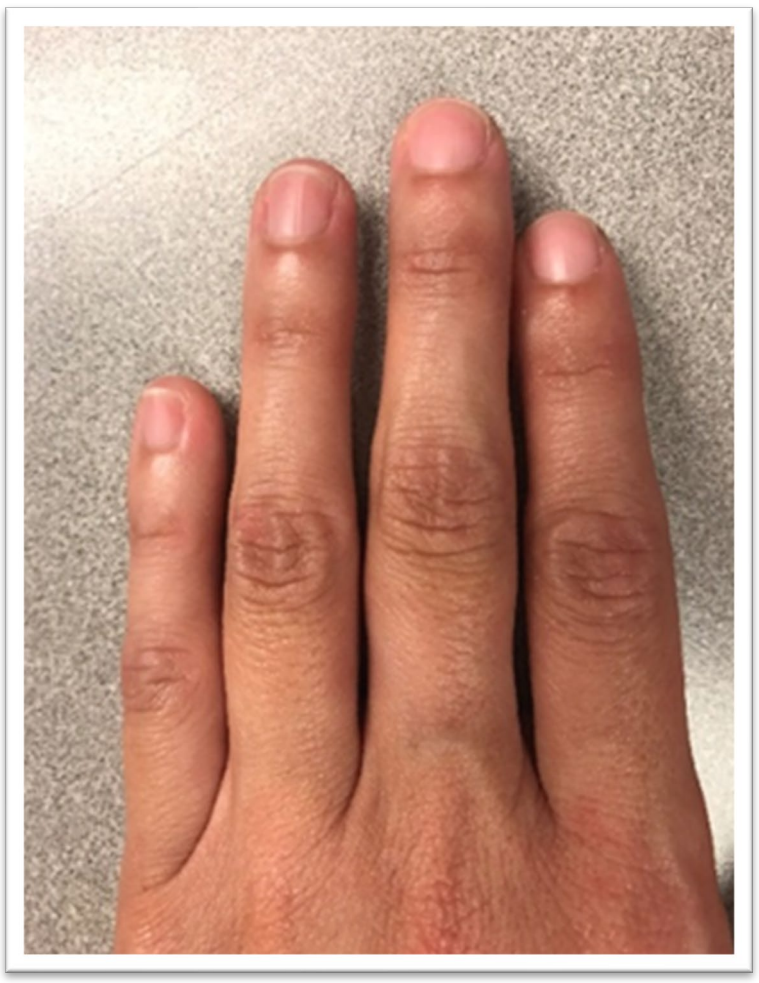
- Los trabajadores de salud no deben usar uñas postizas ni esmaltes en gel.

- El esmalte se puede usar pero debe estar intacto (no astillado).

- Las puntas de las uñas deben mantenerse a ¼ de pulgada de largo.

Uñas de las manos

- Los gérmenes pueden vivir debajo de las uñas y contribuir a la propagación de infecciones.
- Los trabajadores de salud no deben usar uñas artificiales ni esmaltes en gel.
- El esmalte se puede usar pero debe estar intacto (no astillado).
- Las puntas de las uñas deben mantenerse a ¼ de pulgada de largo.



June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Higiene de manos y uso de guantes

- El uso de guantes no reemplaza la higiene de las manos.
- Cuando se aplica una indicación para la higiene de las manos con los guantes puestos, se deben quitar los guantes para realizar la higiene de las manos, y se debe usar un nuevo par de guantes si es necesario.
- Utilice siempre guantes cuando sea posible el contacto con sangre o material infeccioso.
- Use guantes solo cuando esté indicado.
- Quítese los guantes después de atender a cada paciente.
- Quítese los guantes, realice la higiene de las manos y vuélvase a poner los guantes cuando haga la transición de la atención de un área sucia a una limpia en el mismo paciente.
- Realice higiene de manos al quitarse los guantes.
- No lave los guantes.
- No reutilice los guantes.
- No aplique un desinfectante para manos a base de alcohol (ABHR) en los guantes.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Higiene de manos y uso de guantes

- El uso de guantes no reemplaza la higiene de las manos
- Realice siempre la higiene de manos antes de ponerse y después de quitarse los guantes
- Los guantes deben quitarse para realizar la higiene de manos según sea necesario y cambiarse según sea necesario

≠

El uso de guantes no quivale a la higiene de manos.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Resumen

En resumen:

- La higiene de manos reduce la incidencia de infecciones asociadas a los trabajadores de salud (HAIs).
- Recuerda tus "5 momentos" de higiene de manos.
- Siga la técnica adecuada al realizar la higiene de manos.
- ABHR es el método preferido para la higiene de manos.

Solo para el instructor:

- Termine entregando la actividad posterior a la prueba a los participantes de la clase. Dé 5 minutos para que los participantes respondan; luego recopile las pruebas.

Resumen

- La higiene de manos reduce la incidencia de infecciones asociadas a los trabajadores de la salud (HAI).
- Recuerda tus "5 momentos" de higiene de manos.
- Siga la técnica adecuada al realizar la higiene de manos.
- ABHR es el método preferido de higiene de manos.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Notas para el instructor

- En el anverso de este rotafolio, encontrará el tema que se discutirá; la parte posterior de cada imagen y tema tiene un guion sugerido. El guion ayudará a guiar la experiencia de aprendizaje entre usted y su personal; no es necesario seguirlo exactamente.

- Intente iniciar un diálogo para involucrar a su personal.

- Puede comenzar su sesión con una actividad previa a la prueba. Dé 5 minutos para que los participantes respondan; luego recopile las pruebas.

- Para comenzar, informe a los participantes que esta presentación les enseñará el papel de la higiene de manos en la prevención y el control de infecciones.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health