Precauciones y Equipo de Protección Personal

CDPH
California Department of Public Health

Estrategias en la Prevención de Infecciones: Bases

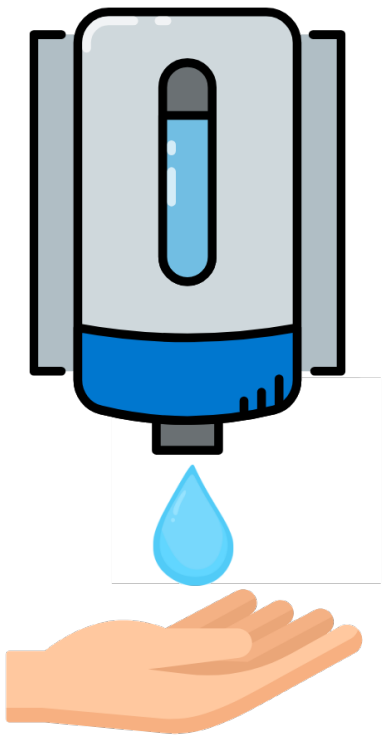
Muchas infecciones asociadas a los trabajadores de la salud (HAI por sus siglas en Ingles) pueden prevenirse al implementar acciones simples que requieren el mínimo de recursos, tales como **higiene de manos, limpieza y desinfección del entorno y el equipo, equipo de protección personal (PPE) y medidas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

Los objetivos de esta presentación son:

- Describa el proceso de colocación y retiro del PPE.
- Revise las mejores prácticas para el uso de PPE.
- Comprenda el papel de la higiene de manos en conjunto con el uso de PPE.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Estrategias en la Prevención de Infecciones: Bases



Higiene de las manos

Limpieza y desinfección

Equipo de protección personal y precauciones

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Secuencia para ponerse el PPE

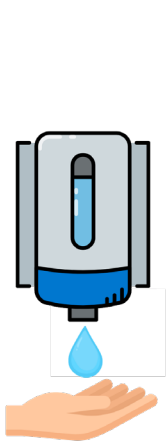
Realizar higiene de manos antes de poner el PPE.

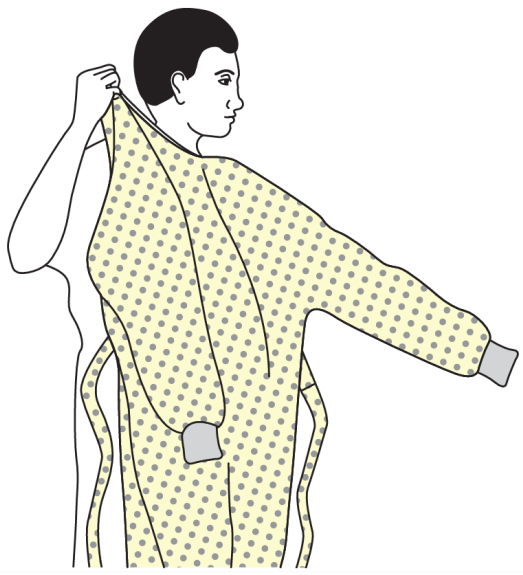
1. La bata debe ser puesta primero.
2. En seguida, poner el cubre bocas o respirador y ajustarlo adecuadamente; recuerde que debe comprobarse una prueba de ajuste del respirador.
3. En seguida ponerse los lentes protectores o la careta.
4. Al final ponerse los guantes.

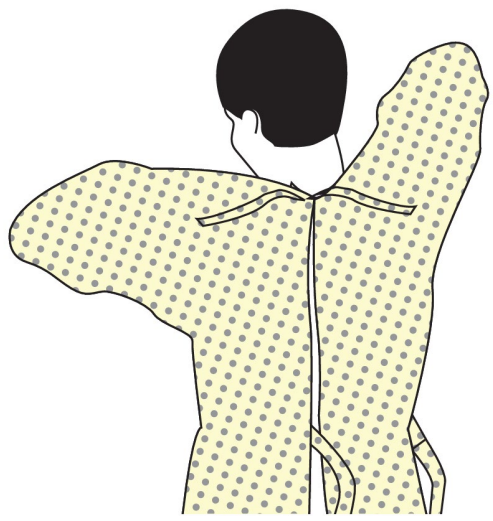
Ten en mente, que la combinación del PPE a usar, y la secuencia de ponérselo, va a estar determinada por las precauciones necesarias que deban tomarse.

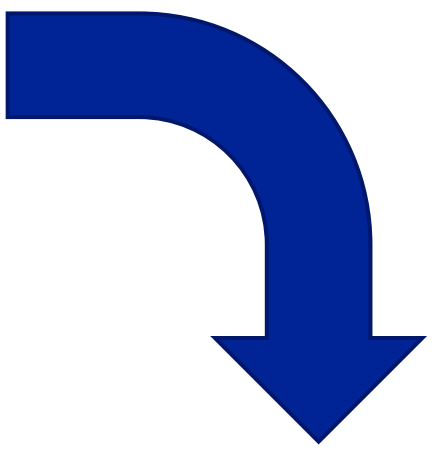
June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

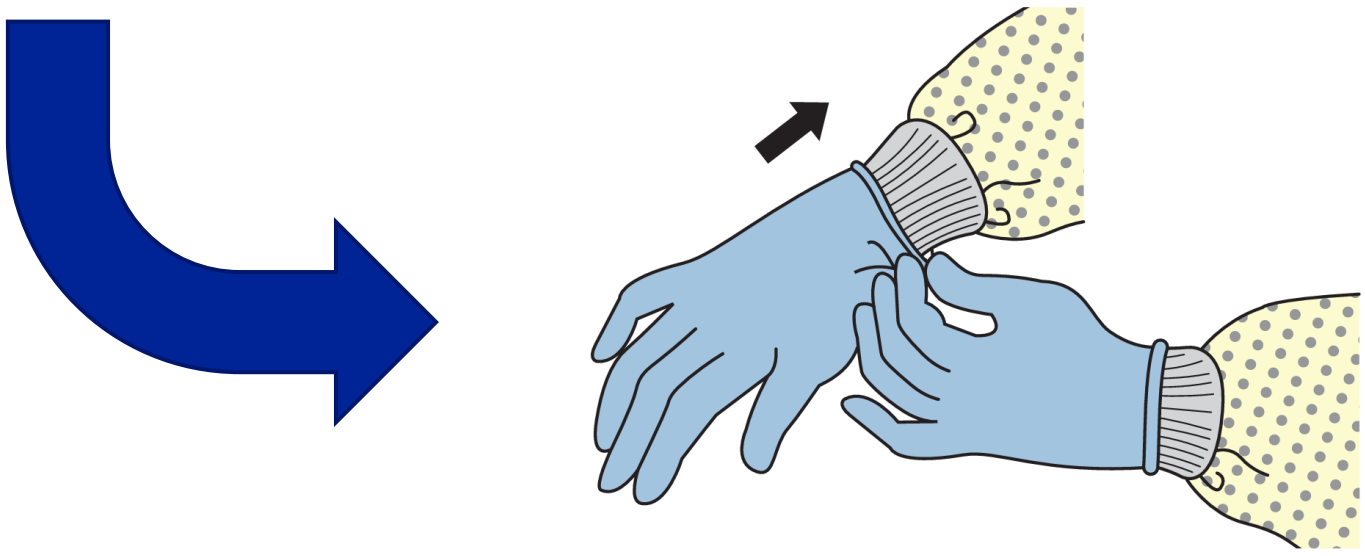
Secuencia para ponerse el PPE











June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Cómo ponerse una bata

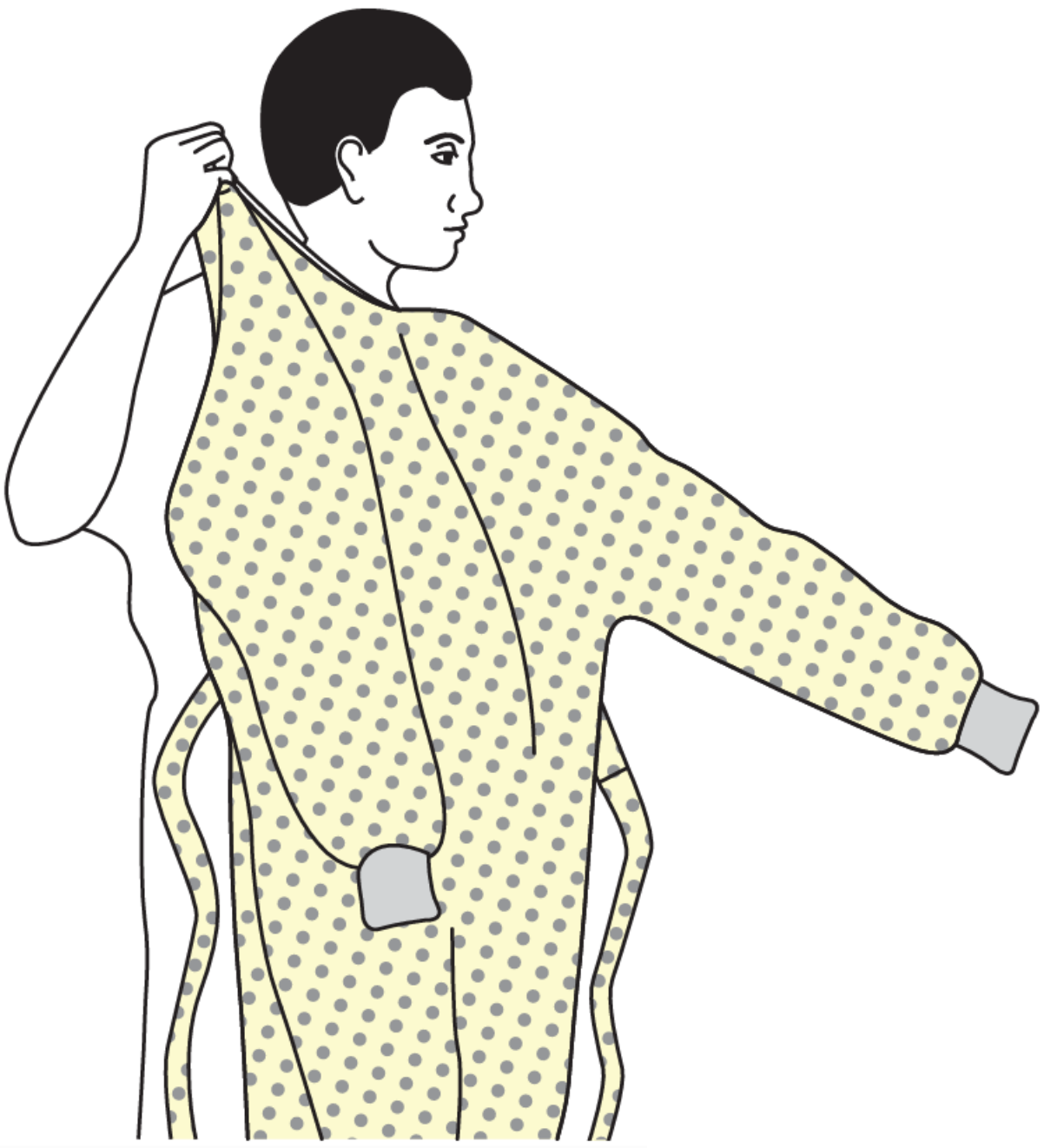
- Para ponerse una bata, primero seleccione el tipo apropiado para la actividad y el tamaño adecuado para usted.

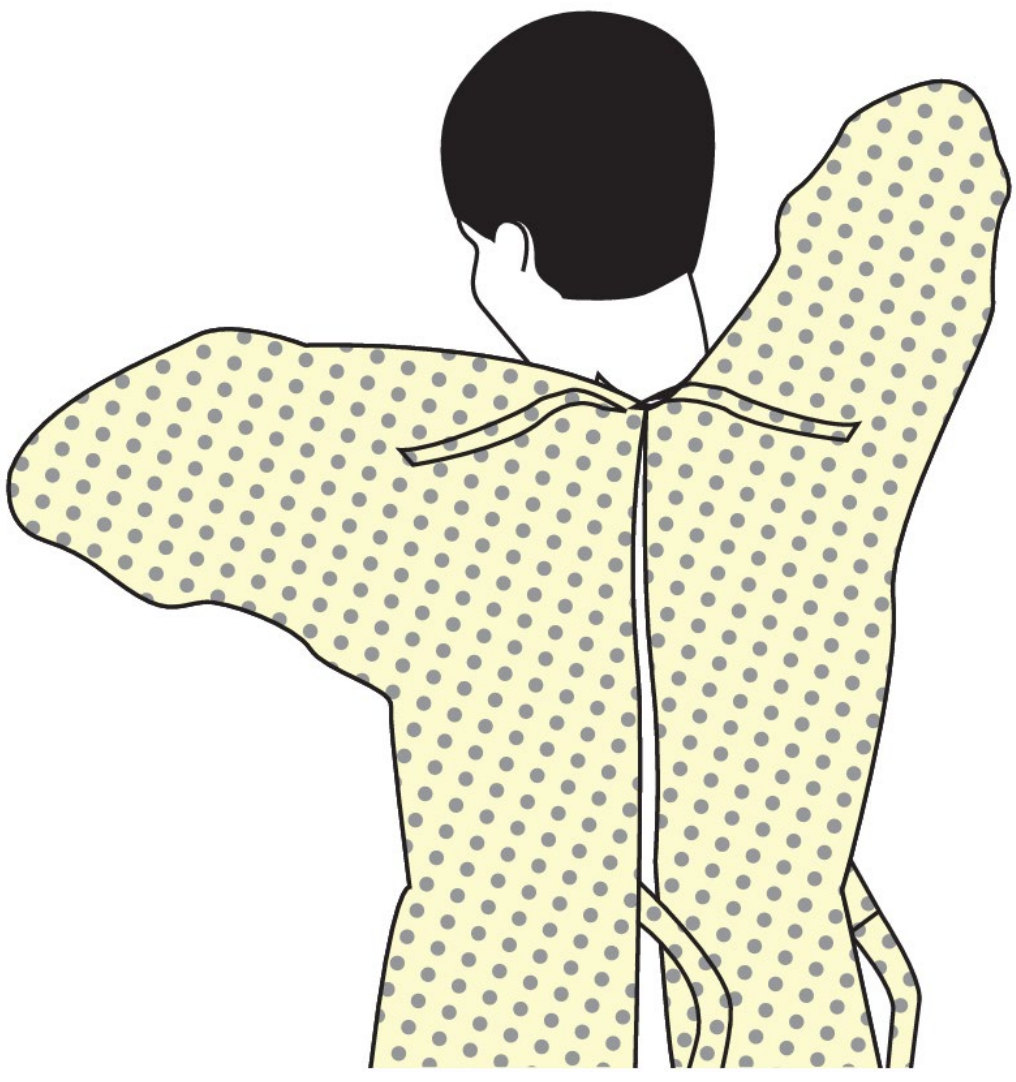
- La apertura de la bata debe estar en la parte posterior; asegure la bata en el cuello y la cintura.

- Si la bata es demasiado pequeña para cubrir completamente su torso, use dos batas. Ponte la primera bata con la apertura al frente y la segunda bata sobre la primera con la apertura en la parte posterior.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Cómo ponerse una bata





June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Cómo ponerse una mascarilla

Algunas mascarillas están sujetas con cintas; otros con elástico.

- **Si la mascarilla tiene cintas**, colóquese sobre la boca, la nariz y la barbilla. Ajuste la pieza flexible de la nariz a la forma del puente nasal. Sujete el conjunto superior de las cintas en la parte posterior de la cabeza y el conjunto inferior en la base del cuello.
- **Si una mascarilla tiene bandas elásticas,** para la cabeza, separe las dos bandas, sostenga la máscara en una mano y las bandas en la otra. Coloque y sostenga la máscara sobre la nariz, la boca y la barbilla, luego estire las bandas sobre su cabeza y asegúrelas cómodamente; una banda en la parte superior y posterior de la cabeza, la otra debajo de las orejas en la base del cuello.
- **Si la mascarilla tiene bandas elásticas para las orejas**, colóquese y sostenga la mascarilla sobre la nariz, la boca y la barbilla. Coloque las bandas elásticas alrededor de las orejas y ajuste la pieza flexible de la nariz a la forma del puente nasal.

Acomode la mascarilla para que se ajuste. Recuerde, no debe tocar su mascarilla durante el uso, así que tómese los pocos segundos necesarios para asegurarse de que esté segura en su cabeza y se ajuste cómodamente alrededor de su cara para que no haya espacios.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Cómo ponerse una mascarilla

- Coloque sobre la nariz, la boca y la barbilla.
- Coloque una pieza nasal flexible sobre el puente nasal.
- Asegurar en la cabeza con las cintas o elástico.
- Ajustar para ajustar.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Cómo ponerse un respirador

La técnica para ponerse un respirador de partículas, como un N95 o N100, es similar a ponerse una máscara preformada con bandas elásticas para la cabeza.

Sin embargo, las diferencias clave son 1) la necesidad de seleccionar primero un respirador para el que se le haya realizado una prueba de ajuste y 2) ajustar el dispositivo, como se le ha indicado, antes de ingresar a un área donde puede haber enfermedades infecciosas transmitidas por el aire.

- Coloque sobre la nariz, la boca y la barbilla.
- Coloque una pieza nasal flexible sobre el puente nasal.
- Asegure en la cabeza con elástico.
- Ajustar para ajustar.
- Realizar una verificación de sellos.

Asegúrese de seguir las instrucciones del fabricante para ponerse el dispositivo. En algunos casos, las instrucciones del fabricante pueden diferir ligeramente de esta presentación.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Cómo ponerse un respirador

- **Seleccione un respirador de ajuste probado preferiblemente.**
- Coloque sobre la nariz, la boca y la barbilla.
- Coloque la pieza nasal flexible sobre el puente nasal.
- Asegure en la cabeza con elástico.
- Acomodar y ajustar.
- Realizar una prueba de ajuste.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

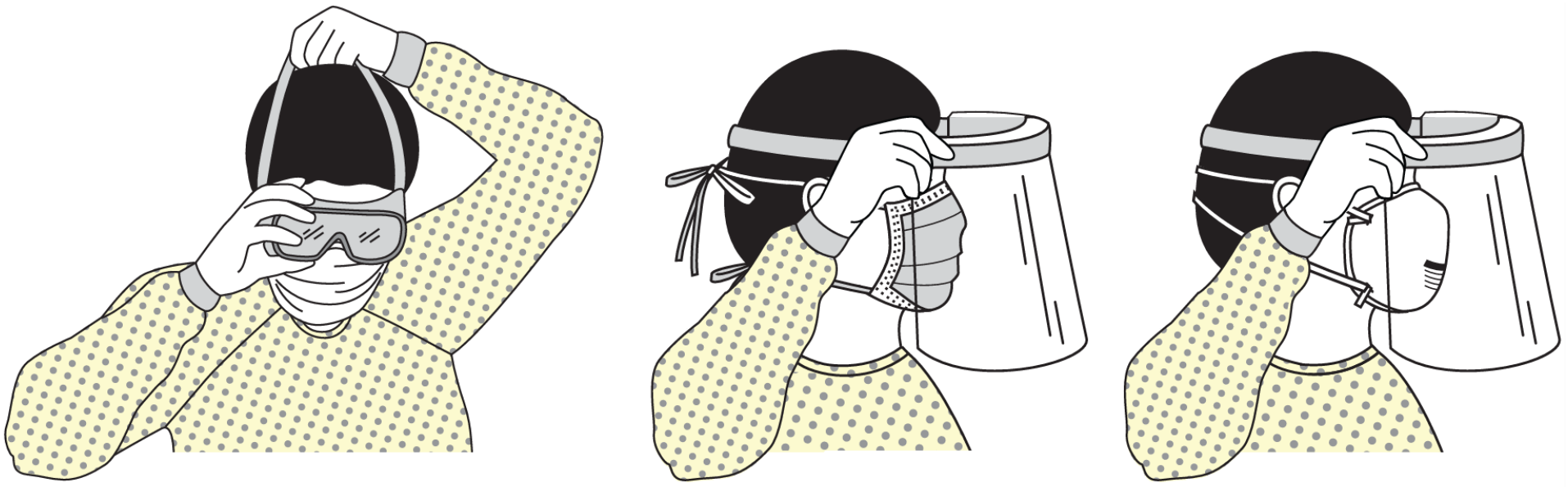
Cómo ponerse protección para los ojos y la cara

- Si se necesita protección ocular, se deben usar lentes protectores o un protector facial.
- Coloque cualquiera de los dispositivos sobre la cara o los ojos y asegúrelo a la cabeza con los auriculares adjuntos o la banda para la cabeza.
- Ajuste para que quepa cómodamente. Los lentes protectores deben sentirse ajustados, pero no apretados.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Cómo ponerse protección para los ojos y la cara

- Coloque las gafas sobre los ojos y asegúrese a la cabeza con los auriculares o la diadema.
- Coloque el protector facial sobre la cara y asegúrese en la frente con una diadema.
- Ajuste para adaptarse cómodamente.



June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

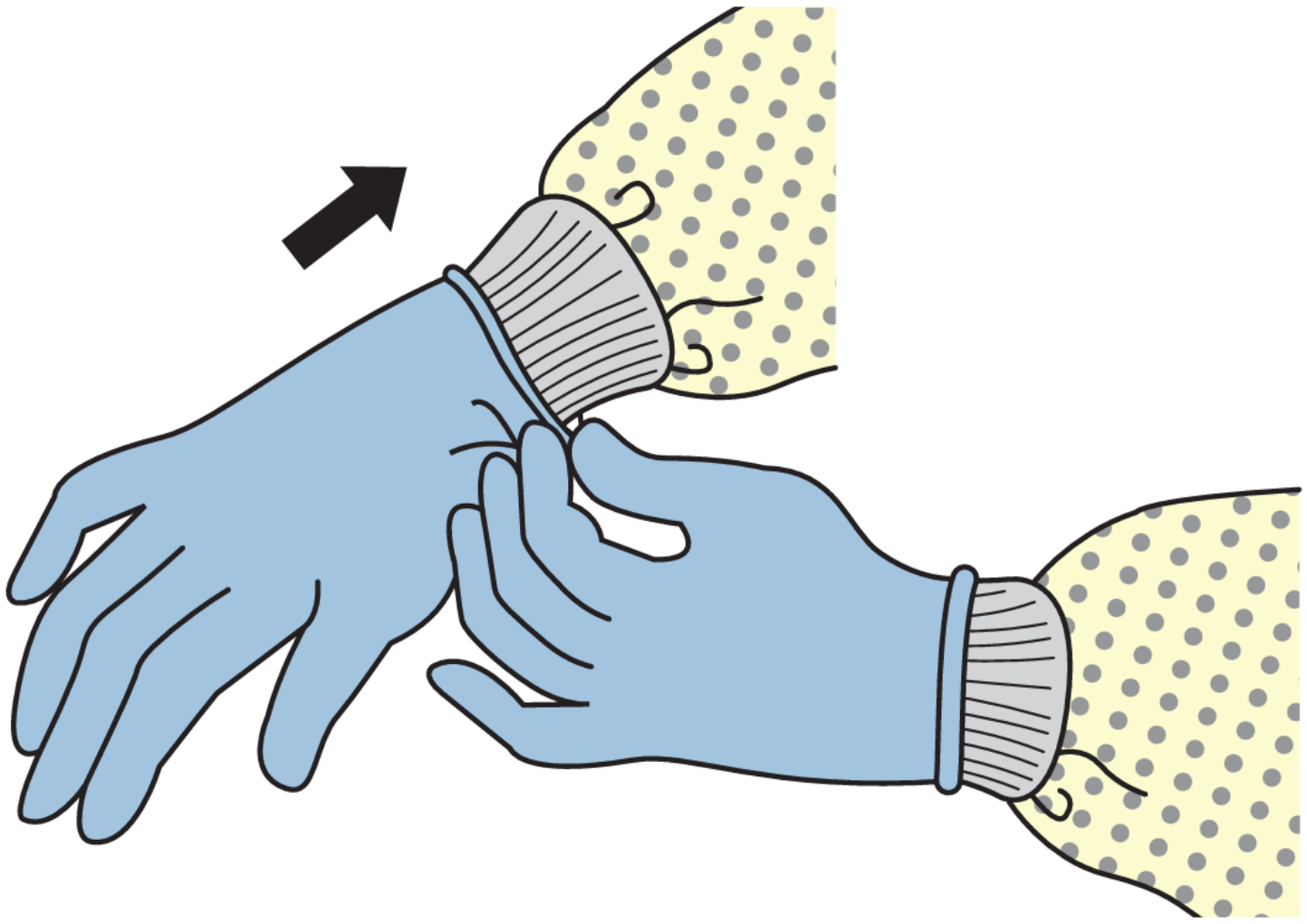
Cómo ponerse guantes

- El último artículo de PPE que se debe poner es un par de guantes.
- Asegúrese de seleccionar el tipo de guantes necesarios para la tarea y el tamaño que mejor se adapte a usted.
- Inserte cada mano en el guante apropiado y ajuste según sea necesario para mayor comodidad y destreza.
- Si está usando una bata de aislamiento, coloque los puños de la bata de forma segura debajo de cada guante. Esto proporciona una protección de barrera continua para su piel.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Cómo ponerse guantes

- Ponte los guantes al final.
- Seleccione el tipo y el tamaño correctos.
- Inserte las manos en los guantes.
- Extienda los guantes sobre los puños de la bata de aislamiento.



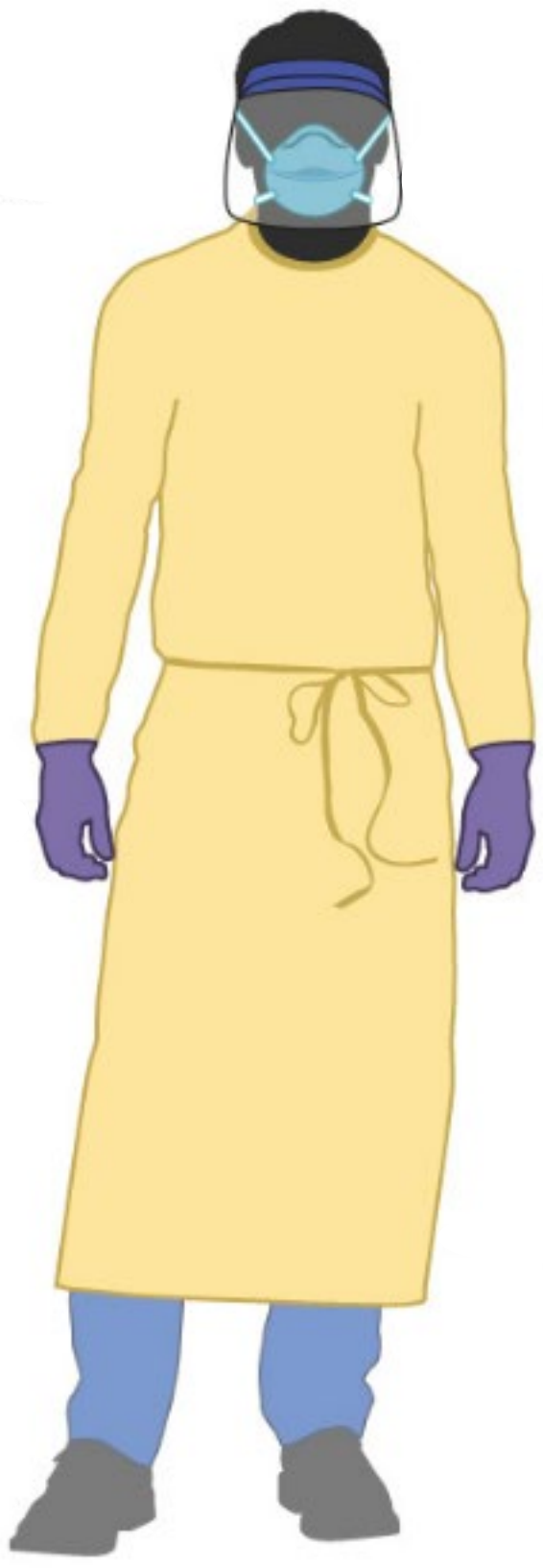
Use prácticas seguras de PPE

- Además de usar PPE, también debe usar prácticas de trabajo seguras.
- Evite contaminarse manteniendo las manos alejadas de la cara y no tocando ni ajustando el PPE.
- Además, quítese los guantes si se rompen y realice una higiene de manos antes de ponerse un nuevo par de guantes.
- También debe evitar la propagación de gérmenes limitando las superficies y los artículos tocados con guantes contaminados.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Use prácticas seguras de PPE

- Mantenga las manos enguantadas lejos de la cara.
- Evite tocar o ajustar otros PPE.
- Quítese los guantes si se rompen; realizar la higiene de manos antes de ponerse nuevos guantes.
- Limitar tocar superficies y objetos.



June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

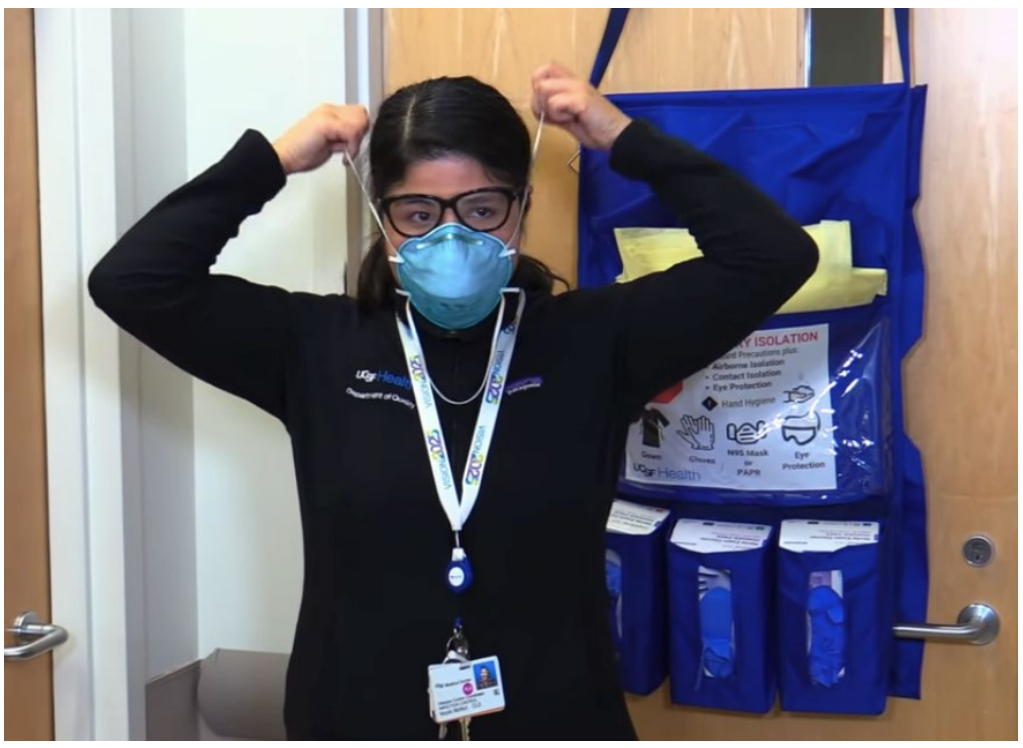
Retire el PPE en las áreas apropiadas

- El lugar para retirar el PPE dependerá de la cantidad y el tipo de PPE usado y la categoría de aislamiento en la que se encuentra el paciente, si así corresponde.
- Si solo se usan guantes como PPE, es seguro quitarlos y desecharlos en la habitación del paciente.
- Cuando se usa una bata o PPE completo, el PPE debe quitarse en la puerta o en una antesala.
- Los respiradores siempre deben retirarse fuera de la habitación del paciente, después de que la puerta esté cerrada.
- La higiene de manos debe realizarse después de retirar todo el PPE. Asegúrese de que los suministros de higiene de manos estén disponibles en los puntos necesarios, ya sea un lavamanos con jabón o un sanitizante de manos a base de alcohol.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Retire el PPE en las áreas apropiadas

- El PPE en la puerta, antes de salir de la habitación del paciente.
- El respirador, afuera de la habitación, después de cerrar la puerta.



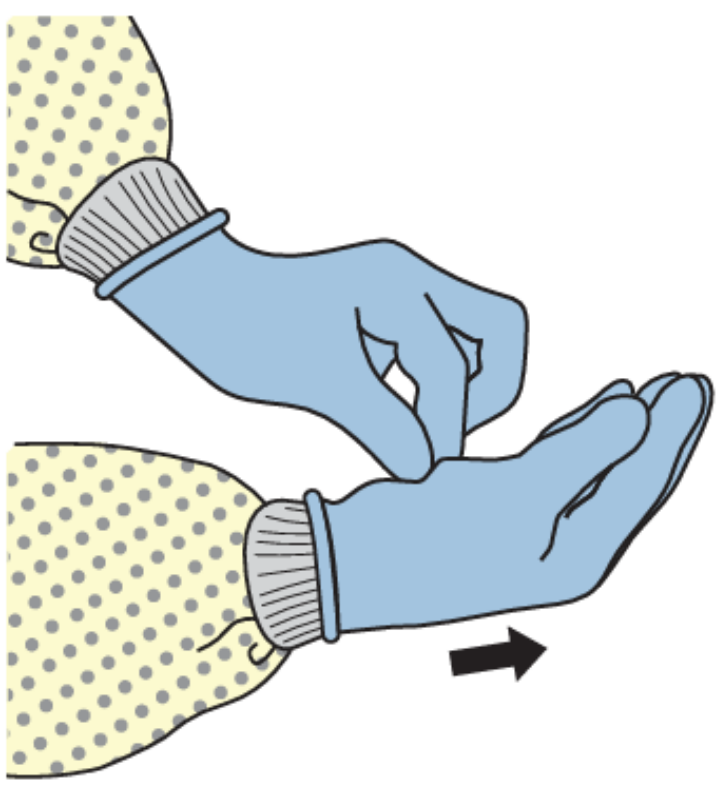
June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Retire el PPE de forma segura

- Para quitarse el PPE de manera segura, primero debe identificar qué áreas se consideran "limpias" y cuáles están "contaminados".
- En general, el frente exterior y las mangas de la bata de aislamiento y el frente exterior de los lentes protectores, la máscara, el respirador y el protector facial se consideran "contaminados", independientemente de si hay suciedad visible. También el exterior de los guantes está contaminado.
- Las áreas que se consideran "limpias" son las partes que se tocarán al retirar el PPE. Estos incluyen el interior de los guantes; el interior y parte posterior de la bata, incluidas las cintas; elásticos o auriculares de la máscara, los lentes protectores y el protector facial.

Retire el PPE de forma segura

- Reconocer las áreas de PPE **contaminadas** y **limpias**.
- **Contaminadas:** Áreas de PPE que probablemente hayan estado en contacto con sitios del cuerpo, materiales o superficies con organismos infecciosos
- **Limpias:** Áreas de PPE que no es probable que hayan estado en contacto con organismos infecciosos

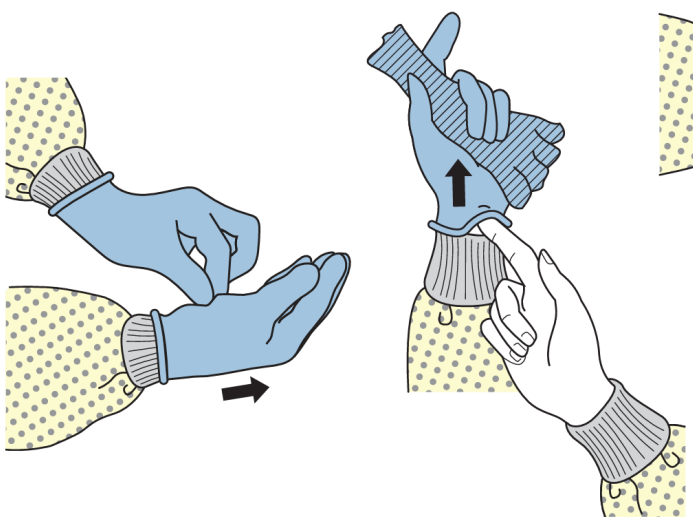


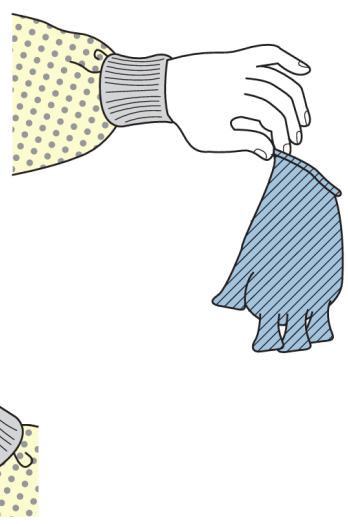
Secuencia para retirar el PPE

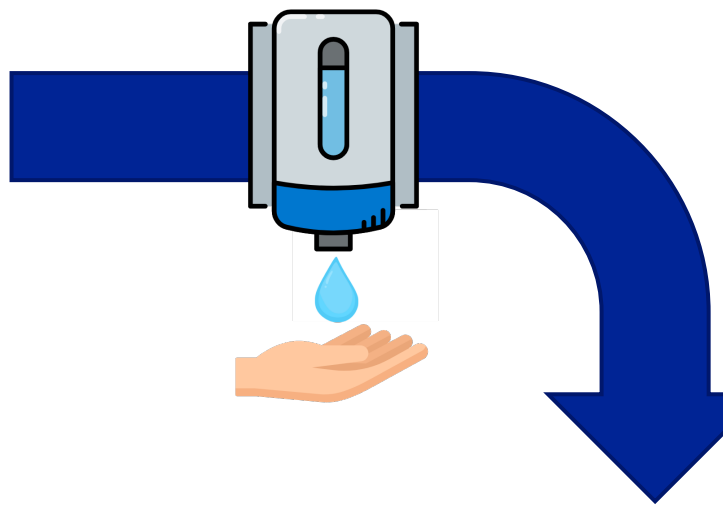
- La secuencia para retirar el PPE está destinada a limitar las oportunidades de auto contaminación.
- Los guantes se consideran las piezas de PPE más contaminadas y, por lo tanto, se retiran primero.
- La bata es el siguiente en la secuencia. Si la bata no se puede quitar de manera segura mientras usa un protector facial o lentes protectores, quítese el protector facial o los lentes protectores antes de quitarse la bata.
- Quítese la mascarilla o el respirador.
- Después de cada paso, realice la higiene de manos.
- Nota: Las instalaciones pueden tener un método diferente para quitarse el PPE

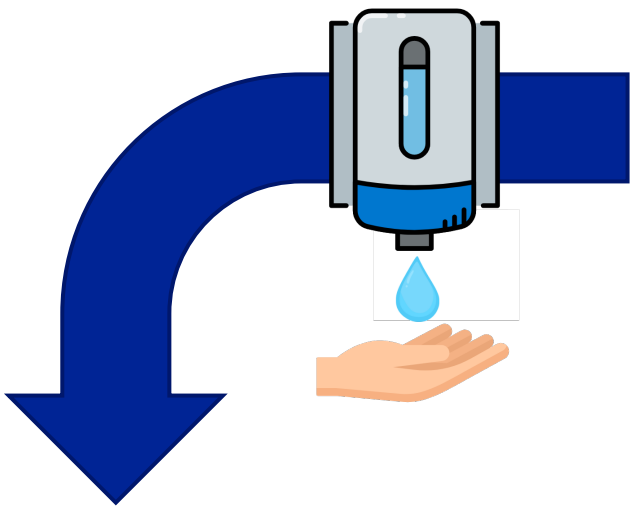
June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

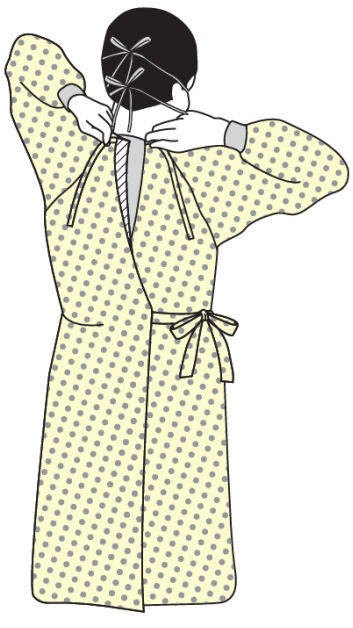
Secuencia para retirar el PPE

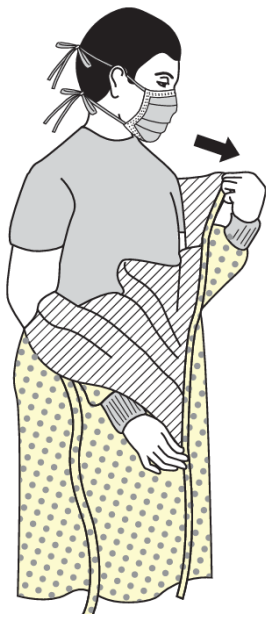


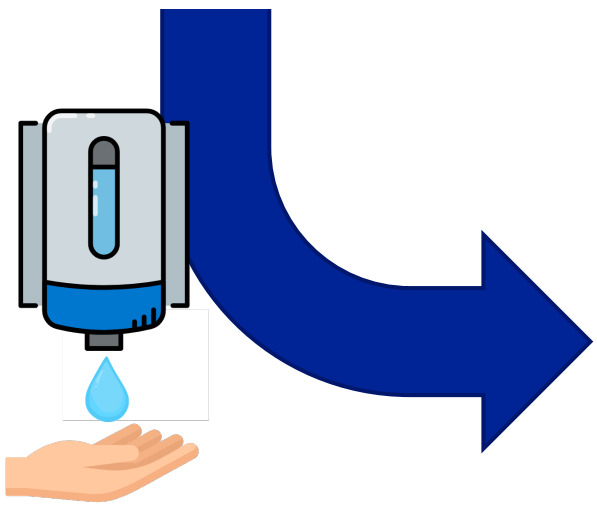


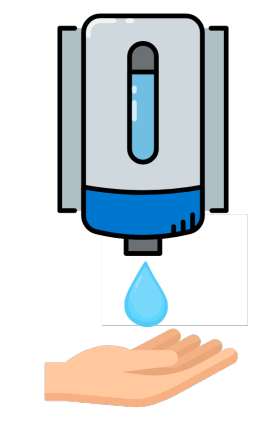












June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

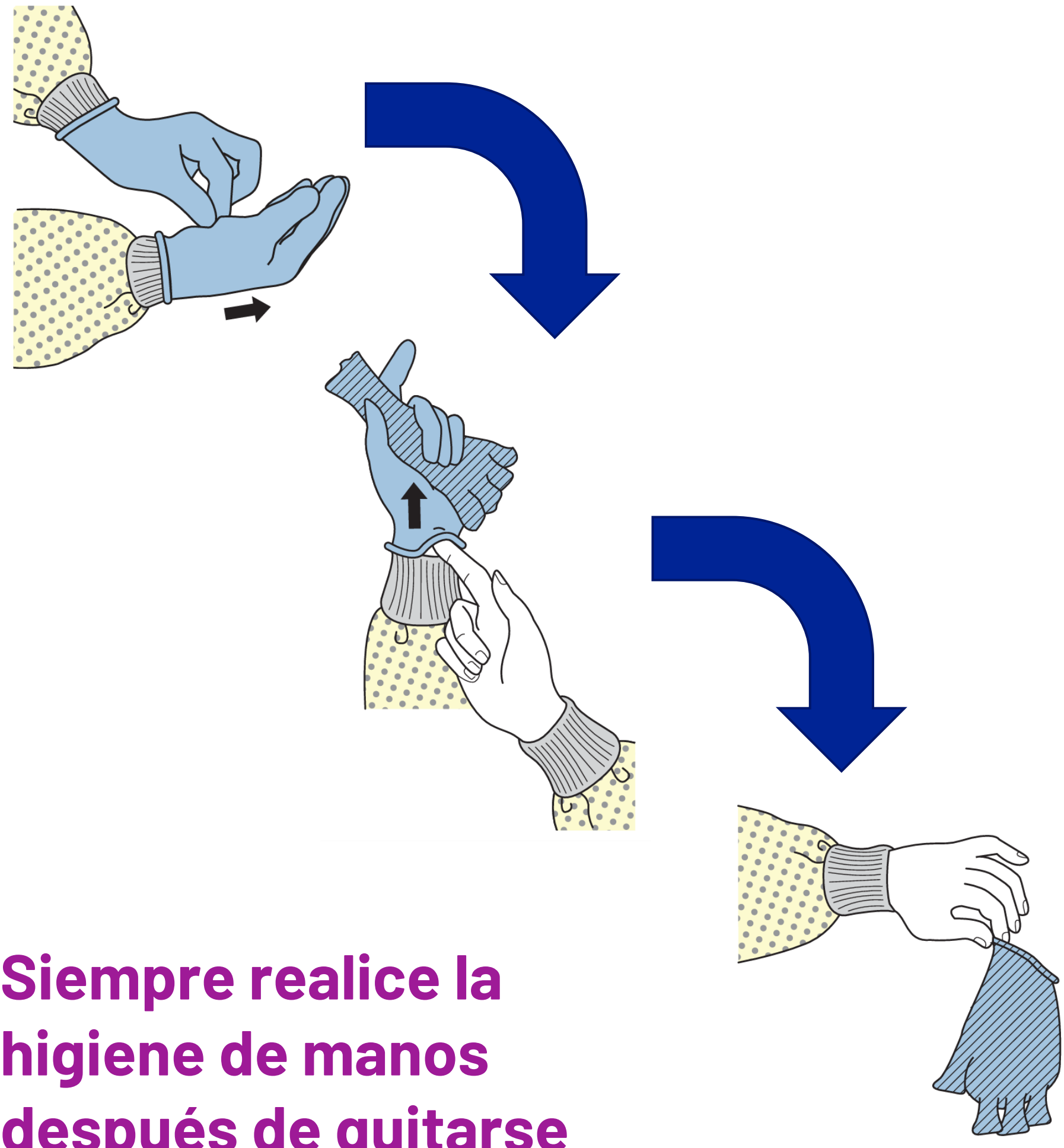
Cómo quitarse los guantes

- **Paso 1:** Usando una mano enguantada, agarre el exterior del guante opuesto cerca de la muñeca. Tire y despegue el guante de la mano. Enseguida el guante debe girarse al revés, quedando con el lado contaminado en el interior. Sostenga el guante retirado en la mano enguantada opuesta.
- **Paso 2:** Deslice uno o dos dedos de la mano sin guante debajo de la muñeca del guante aun sin retirar. Despegue el guante desde el interior, creando una bolsa entre ambos guantes.
- **Paso 3:** Desechar los guantes en el contenedor de residuos.

Siempre realice la higiene de manos después de quitarse el guante.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Cómo quitarse los guantes



Siempre realice la higiene de manos después de quitarse los guantes.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

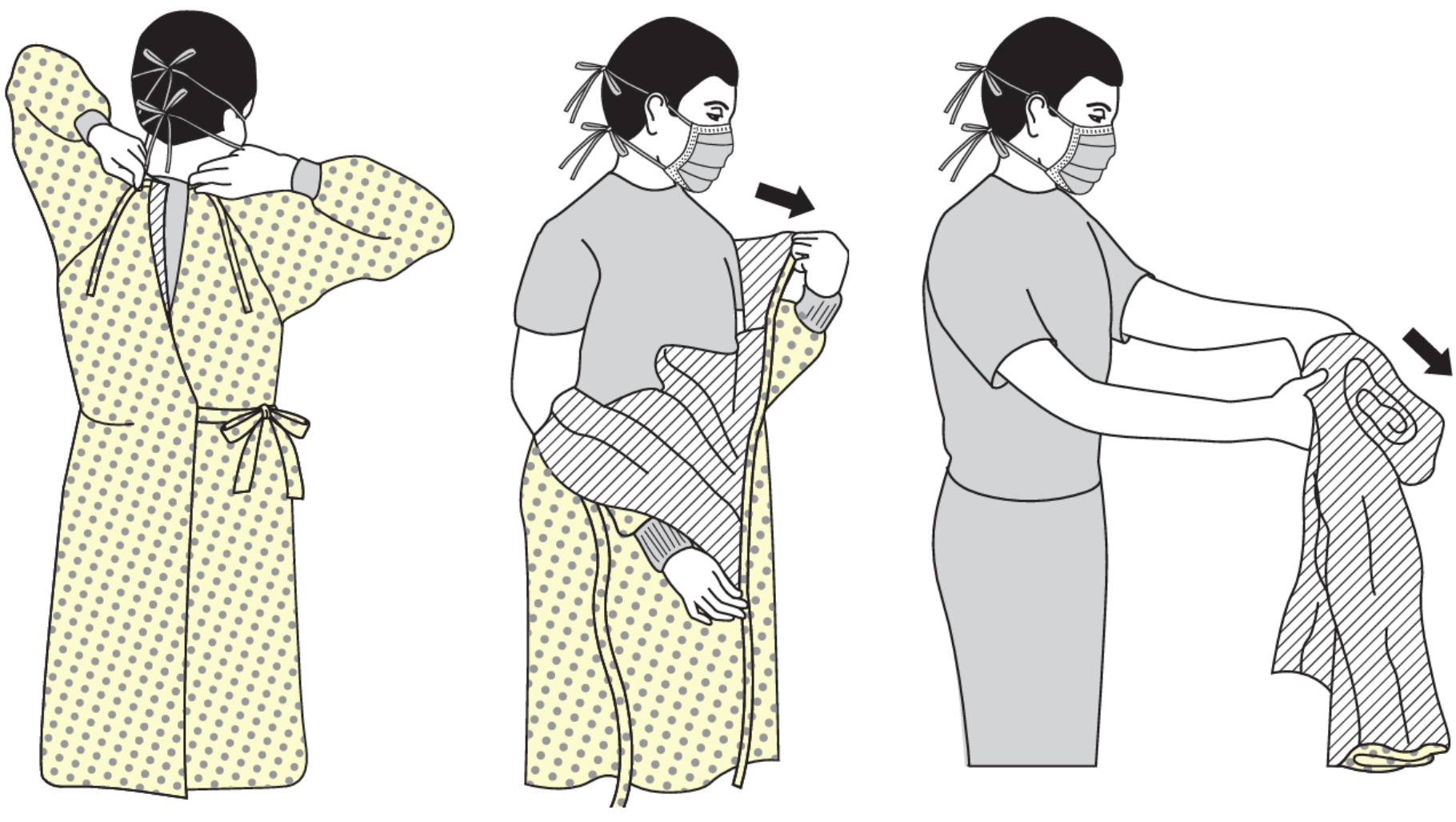
Cómo quitarse la bata de aislamiento

- Desabroche las cintas de la bata con las manos sin guantes.
- Deslice las manos debajo de la bata en el cuello y el hombro y sepárelo de los hombros.
- Deslice los dedos de una mano bajo el manguito del brazo opuesto.
- Meta la mano en la manga, agarrando la bata desde adentro.
- Extienda la mano y empuja la manga del brazo opuesto.
- Dobla la bata hacia el interior y dobla o enrolla en un paquete.
- Solo la parte "limpia" de la bata debe ser visible.
- Deseche en el contenedor de residuos o ropa de cama, según corresponda.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Cómo quitarse la bata de aislamiento

- Desatar los lazos.
- Retirar la bata lejos del cuello y el hombro.
- Gire el exterior contaminado hacia el interior.
- Doblar o enrollar en un paquete
- Desechar.
- Realizar la higiene de manos.



June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

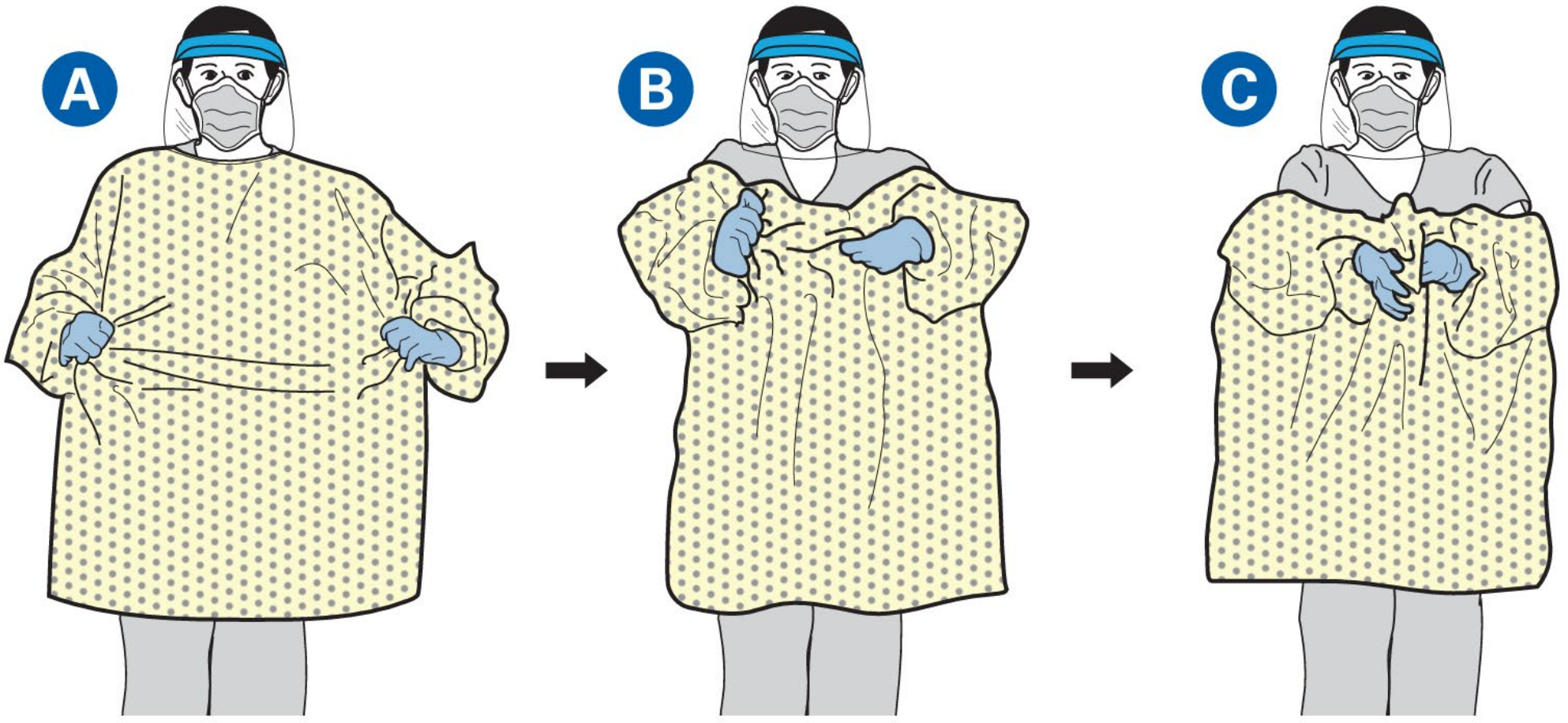
Cómo quitarse la bata y los guantes al mismo tiempo

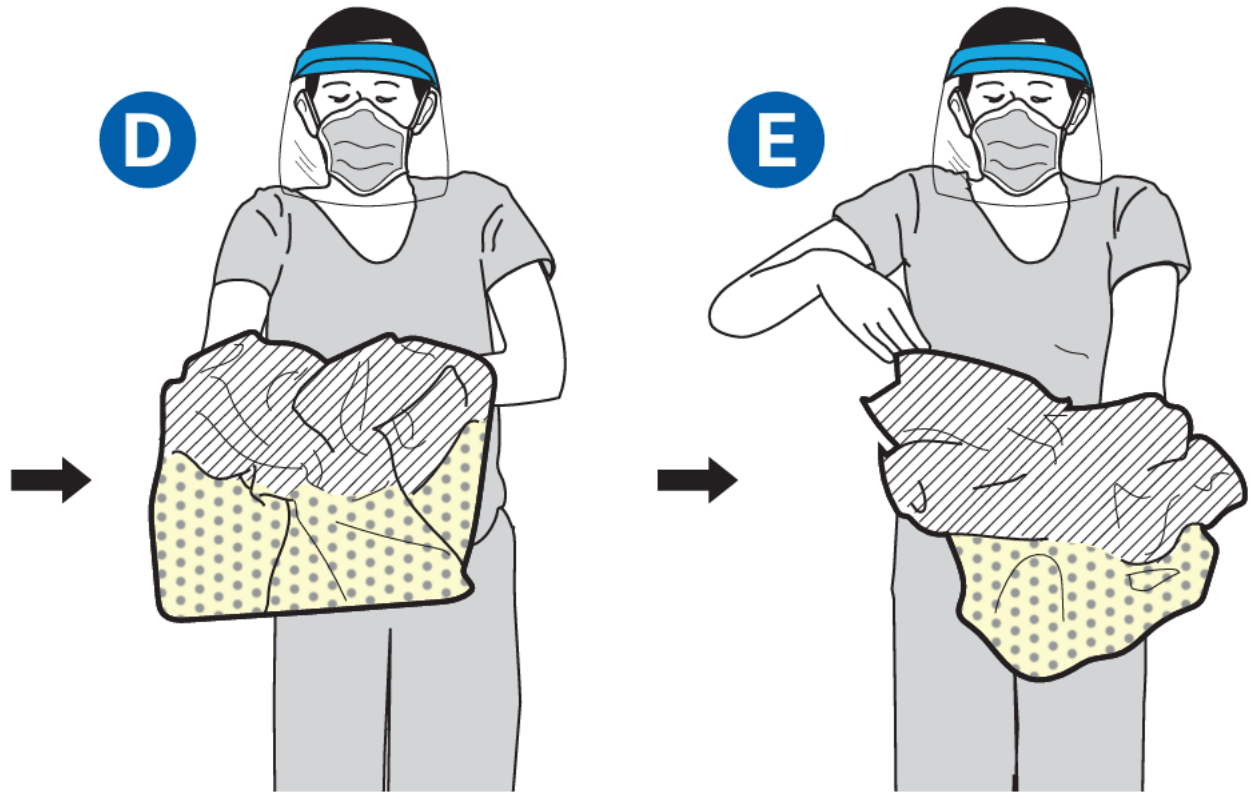
Puede necesitar quitarse la bata y los guantes al mismo tiempo.

- Tomar la bata de la parte delantera.
- Aléje la bata de su cuerpo para que las citas se rompan, tocando el exterior de su bata solo con las manos enguantadas.
- Mientras se quita la bata, doble o enrolle la bata de adentro hacia afuera en un paquete.
- Mientras se quita la bata, retire los guantes al mismo tiempo, solo tocando el interior de los guantes y la bata con las manos desnudas.
- Coloque la bata y los guantes en un contenedor de residuos.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Cómo quitarse la bata y los guantes al mismo tiempo





June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

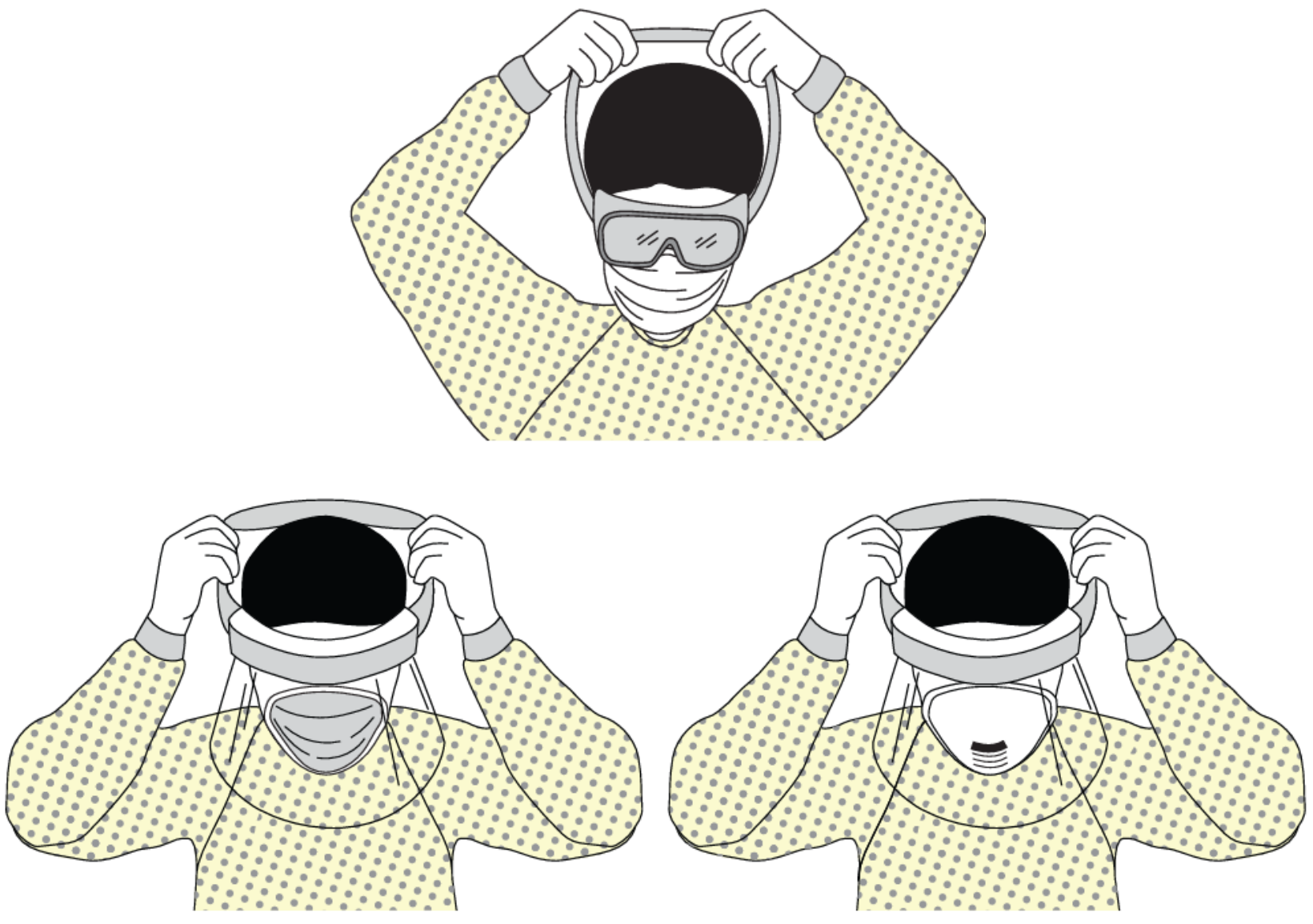
Cómo quitarse los lentes protectores o el protector facial

- Usando manos sin guantes, agarre los auriculares "limpios" o las diademas y levántelos retirándolos de la cara.
- Si las gafas o el protector facial son reutilizables, colóquelos en un receptáculo designado para su posterior reprocesamiento.
    - De lo contrario, deséchelo en el contenedor designado para reprocesamiento o eliminación

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Cómo quitarse los lentes protectores o el protector facial

- Tome los auriculares o las diademas con las manos sin guantes.
- Levantar y alejarlo de la cara.
- Colocar en el recipiente designado para su reprocesamiento o eliminación.



Cómo quitarse un respirador

- Los respiradores deben retirarse fuera de la habitación del paciente o en la antesala.
- El elástico inferior debe levantarse primero sobre la cabeza.
- A continuación, retire el elástico superior. Esto debe hacerse lentamente para evitar que el respirador se rompa y le golpee la cara.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Cómo quitarse un respirador

- Retirar afuera de la habitación o en la antesala.
- Levanta primero el elástico inferior sobre tu cabeza.
- Luego levanta el elástico superior.
- Desechar.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Cómo quitarse una mascarilla atada

- Retire las máscaras faciales al menos a seis pies de distancia del paciente, p. ej, en la puerta.

- La parte frontal de la máscara se considera contaminada y no debe tocarse.

- Retire manejando solo los cintas o bandas elásticas, comenzando con las inferiores, luego las cintas o bandas superiores.

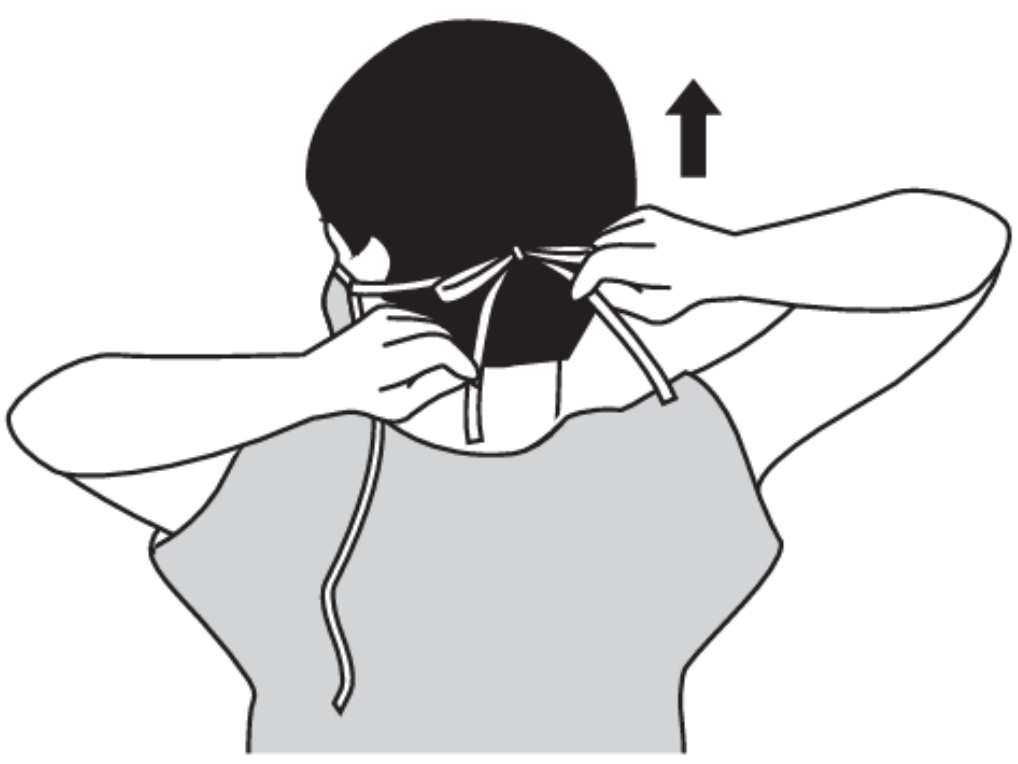
- Levante la máscara lejos de la cara.

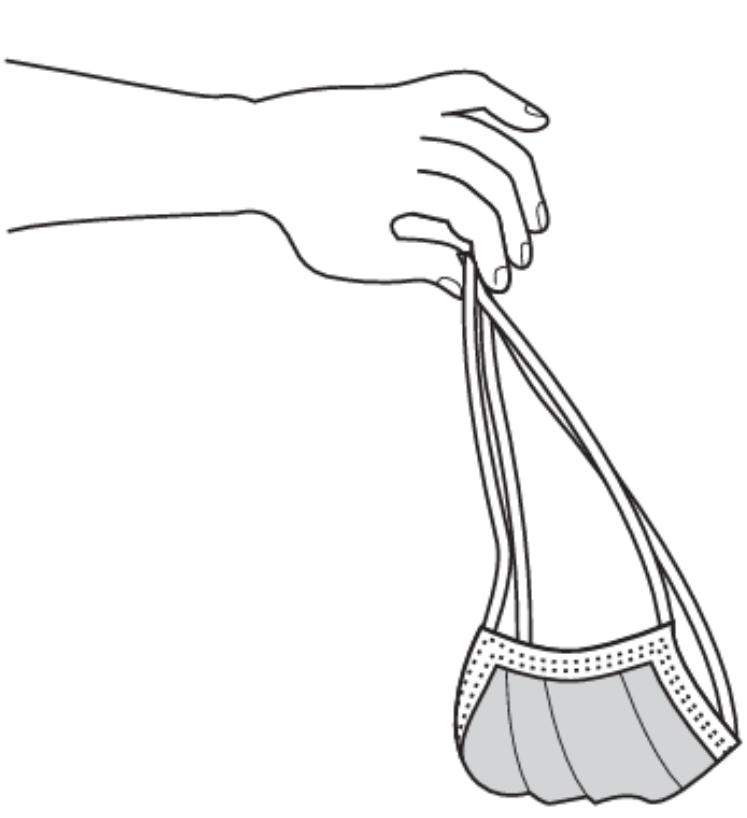
- Deseche la mascarilla en el recipiente de residuos designado.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Cómo quitarse una mascarilla atada

- Retire al menos seis pies de distancia del paciente, p. ej, en la puerta.
- Desatar la parte inferior, luego la cinta superior.
- Retirar de la cara.
- Desechar.





June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

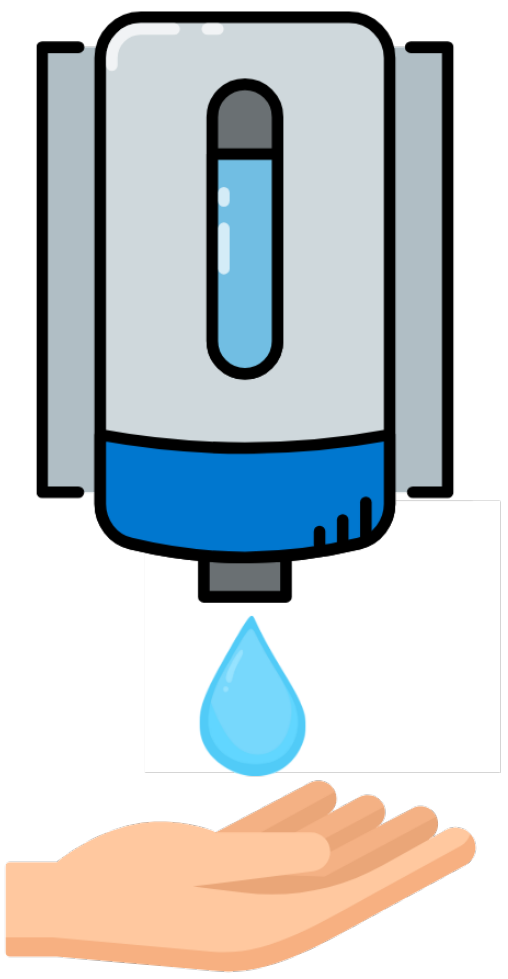
Realizar la higiene de manos después de quitarse el PPE

- La higiene de las manos es la piedra angular de la prevención de la transmisión de infecciones.
- Debe realizar una higiene de manos inmediatamente después de quitarse el PPE, y preferiblemente después de cada paso en el proceso de quitarse el PPE.
- Si sus manos se contaminan visiblemente durante la extracción del PPE, lávese las manos antes de continuar quitándose el PPE.
- Lávese bien las manos con jabón y agua tibia o, si las manos no están visiblemente contaminadas, use un sanitizante de manos a base de alcohol.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Realizar la higiene de manos después de quitarse el PPE

- Realice la higiene de manos inmediatamente después de quitarse el PPE y preferiblemente después de cada paso.



- Use sanitizante de manos a base de alcohol o lavarse con agua y jabón.

Resumen

En resumen:

- Seleccionar y **utilizar el PPE** adecuado según sea necesario.
- **Educar a todos los trabajadores de la salud** sobre el proceso de Poner y Quitar el PPE.
- El PPE debe usarse de manera segura para **evitar la auto contaminación y la contaminación cruzada.**
- **Realice una higiene de manos** antes de ponerse el PPE y después de cada paso de quitarse el PPE.

Solo para el instructor:

Termine entregando la actividad posterior a la prueba a los participantes de la clase. Dar 5 minutos para que los participantes respondan; a continuación, recoger las pruebas.

June 2026 • © 2026, California Department of Public Health

Resumen

- Seleccionar y utilizar el PPE adecuado según sea necesario.
- Educar a todos los trabajadores de la salud sobre el proceso de poner y quitar el PPE.
- El PPE debe usarse de manera segura para evitar la auto contaminación y la contaminación cruzada.
- Realice una higiene de manos antes de ponerse el PPE y después de cada paso de retirar el PPE.

Notas del instructor

- En la parte frontal del rotafolio, encontrará el tema a discutir; 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.

- Trate de iniciar un diálogo para involucrar a su personal.

- Puede comenzar su sesión con una actividad previa a la prueba. Dar 5 minutos para que los participantes respondan; a continuación, recoger las pruebas.

- Para comenzar, informe a los participantes de la clase que esta presentación les enseñará el papel del PPE y las precauciones en la prevención y el control de infecciones.