

# Información general para el paciente

## Higiene de las manos

### ¿QUÉ ES LA HIGIENE DE LAS MANOS?

La higiene de las manos significa lavarse las manos con agua y jabón para quitarse la suciedad y los gérmenes que hay en ellas. La higiene de las manos también hace referencia al uso de un antiséptico, como un gel para manos a base de alcohol, para matar los gérmenes.

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA HIGIENE DE LAS MANOS?

La forma más frecuente de transmisión de gérmenes de una persona a otra es a través de las manos.

La higiene de las manos elimina los gérmenes antes de que se puedan transmitir a otras personas. También ayuda a prevenir las infecciones que éstos pueden causar.

### ¿CUÁNDO DEBO HACER LA HIGIENE DE LAS MANOS?

Debe hacerlo con frecuencia. Como por ejemplo en las siguientes situaciones:

- Antes de comer
- Después de ir al baño
- Antes de salir de la habitación
- Después de tocar superficies o equipo médico
- Después de quitarse los guantes o una bata

### ¿CÓMO SE REALIZA LA HIGIENE DE LAS MANOS?

#### Con agua y jabón

Use siempre agua y jabón para lavarse las manos si están visiblemente sucias.

1. **Mójese** las manos con agua de la llave.
2. **Aplíquese** jabón y frótense todas las partes de las manos y las uñas durante 10 segundos o más.
3. **Enjuague** con agua el jabón de las manos y mantenga los dedos señalando hacia abajo.
4. **Séquese** las manos con una toalla de papel.
5. **Sostenga** la llave con la toalla de papel para cerrarla sin volver a ensuciarse las manos.

#### Con un gel para manos a base de alcohol

Use un gel a base de alcohol para lavarse las manos si no están visiblemente sucias.

1. **Aplíquese** un poquito de gel en la palma de una mano.
2. **Frótese** el gel en todas las manos y las uñas durante 10 segundos o más, hasta que se seque.

### ¿CUÁNDO REALIZA LA HIGIENE DE SUS MANOS EL PERSONAL DE ATENCIÓN MÉDICA?

El personal hará la higiene de sus manos frecuentemente cuando lo estén atendiendo.

Por ejemplo:

- Antes y después de tocarlo
- Despues de quitarse los guantes, batas o mascarillas

Los integrantes de su equipo de atención médica siempre quieren hacer la mejor labor posible, así que no le de miedo preguntarles si se han hecho la higiene de las manos.

### ¿TIENE ALGUNA PREGUNTA?

No dude en hacerle preguntas a su médico o enfermera, o también puede llamar al Servicio de Epidemiología del Hospital (*Hospital Epidemiology Service*) al 301-496-2209.

Esta información ha sido preparada específicamente para los pacientes que participan en protocolos de investigación clínica en el Centro Clínico de los Institutos Nacionales de la Salud y puede no ser pertinente para pacientes de otros lugares. Si tiene alguna pregunta sobre la información presentada aquí, hable con un miembro de su equipo de atención médica.

La mención de nombres de productos o recursos se hace solamente para dar ejemplos y no implica la promoción de los mismos por parte de los NIH. El hecho de que no se mencione el nombre de un producto o recurso no implica que ese producto o recurso no sea satisfactorio.

Centro Clínico de los Institutos  
Nacionales de la Salud

Bethesda, MD 20892

¿Tiene preguntas sobre el Centro Clínico?  
[http://www.cc.nih.gov/comments\\_html](http://www.cc.nih.gov/comments_html)

