



# HIGIENE DE LAS MANOS

## Cuándo y Cómo

**WORLD ALLIANCE**  
for **PATIENT SAFETY**

Aliança per a la Seguretat dels Pacients a Catalunya

La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.



**Organización Mundial de la Salud**



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**

### ¿Cómo friccionarse las manos con preparados con alcohol?

**¡FRICIONARSE LAS MANOS CON PREPARADOS CON ALCOHOL PARA LA HIGIENE DE LAS MANOS!**  
**¡LAVARSELAS CON JABÓN SOLO CUANDO ESTÉN VISIBLEMENTE SUCIAS!**



Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos.

<p><b>1a</b></p>	<p><b>1b</b></p>	<p><b>2</b></p>				
<p>Depositar en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir todas las superficies.</p>			<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p>	
<p>Frotarse en la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.</p>			<p>frotarse las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.</p>			<p>frotarse el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, con los dedos unidos.</p>
<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p>				
<p>frotarse con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, rotándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.</p>			<p>frotarse la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.</p>			<p>Una vez secas, sus manos son seguras.</p>

### ¿Cómo lavarse las manos con agua y jabón?

**¡LAVARSE LAS MANOS CON JABÓN SOLO CUANDO ESTÉN VISIBLEMENTE SUCIAS!**  
**¡EN CASO CONTRARIO, USAR LOS PREPARADOS CON ALCOHOL PARA LA HIGIENE DE LAS MANOS!**



Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos.

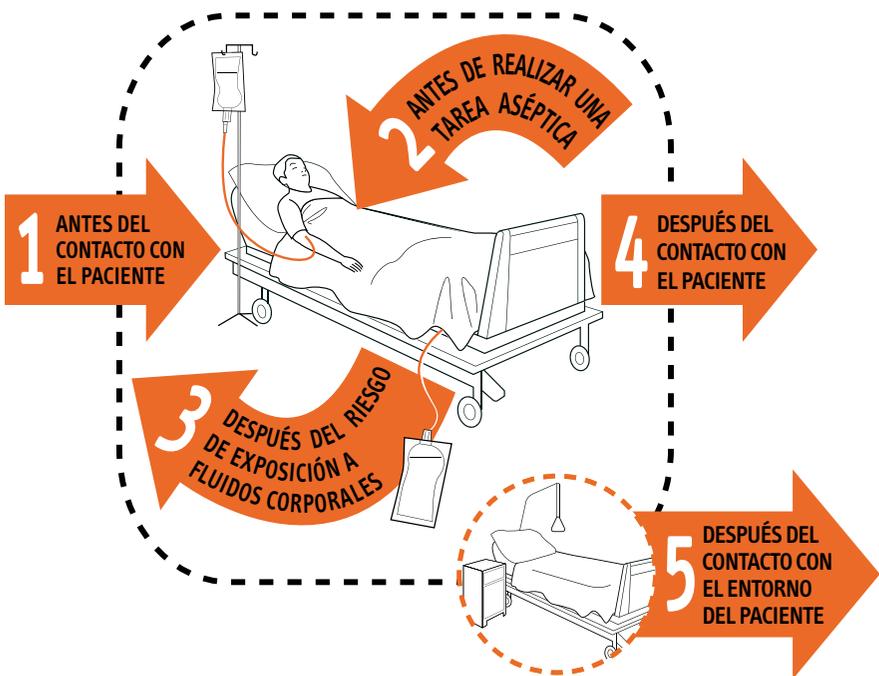
<p><b>0</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>				
<p>Mojarse las manos con agua.</p>			<p>Depositar en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies.</p>			<p>Frotarse las palmas de las manos entre sí,</p>
<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p>				
<p>frotarse la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.</p>			<p>frotarse las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.</p>			<p>frotarse el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, con los dedos unidos.</p>
<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p>				
<p>frotarse con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, rotándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.</p>			<p>frotarse la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.</p>			<p>Enjuagarse las manos con agua.</p>
<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p>	<p><b>11</b></p>				
<p>secarlas con una toalla de un solo uso.</p>			<p>utilizar la toalla para cerrar el grifo.</p>			<p>Tus manos son seguras.</p>

# Manos limpias son manos más seguras.

## ¿Están tus manos limpias?

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización.

### ¿Cuándo? Tus 5 momentos para la higiene de las manos



<b>1</b> ANTES DEL CONTACTO CON EL PACIENTE	<b>¿CUÁNDO?</b> Límpiase las manos antes de tocar a un paciente cuando te acerques a él/ella. <b>EJEMPLOS:</b> Darse la mano, ayudar al paciente a moverse, exploración clínica
<b>2</b> ANTES DE REALIZAR UNA TAREA ASÉPTICA	<b>¿CUÁNDO?</b> Límpiase las manos inmediatamente antes de realizar una tarea aséptica. <b>EJEMPLOS:</b> Atención oral o dental, aspiración de secreciones, colocación de apósitos en heridas, inserción de catéteres, preparación de la comida o la medicación
<b>3</b> DESPUÉS DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN A FLUIDOS CORPORALES	<b>¿CUÁNDO?</b> Límpiase las manos inmediatamente después de un riesgo de exposición a fluidos corporales (y tras quitarte los guantes). <b>EJEMPLOS:</b> Atención oral o dental, aspiración de secreciones, extracción o manipulación de sangre, manipulación de orina, heces o de desechos
<b>4</b> DESPUÉS DEL CONTACTO CON EL PACIENTE	<b>¿CUÁNDO?</b> Límpiase las manos después de tocar a un paciente y la zona que lo rodea, al abandonar la cabecera del paciente. <b>EJEMPLOS:</b> Darse la mano, ayudar al paciente a moverse, exploración clínica
<b>5</b> DESPUÉS DEL CONTACTO CON EL ENTORNO DEL PACIENTE	<b>¿CUÁNDO?</b> Límpiase las manos, al marcharte, después de haber tocado cualquier objeto o mueble del entorno inmediato del paciente, cuando lo deje (aunque no haya tocado al paciente). <b>EJEMPLOS:</b> Cambio de la ropa de cama, ajuste de la velocidad de perfusión