

# H

## Recuerde



- No use uñas postizas cuando esté en contacto directo con los pacientes.
- Mantenga sus uñas bien cortadas
- No utilice esmalte

# I

## Nivel de Evidencia

**CATEGORÍA IA:** Se aconseja vivamente su aplicación y están sólidamente respaldadas por estudios experimentales, clínicos o epidemiológicos bien diseñados.

**CATEGORÍA IB:** Se aconseja vivamente su aplicación y están respaldadas por algunos estudios experimentales, clínicos o epidemiológicos, así como por sólidos fundamentos teóricos.

**CATEGORÍA IC:** Deben aplicarse porque lo exigen reglamentos o normas de los estados.

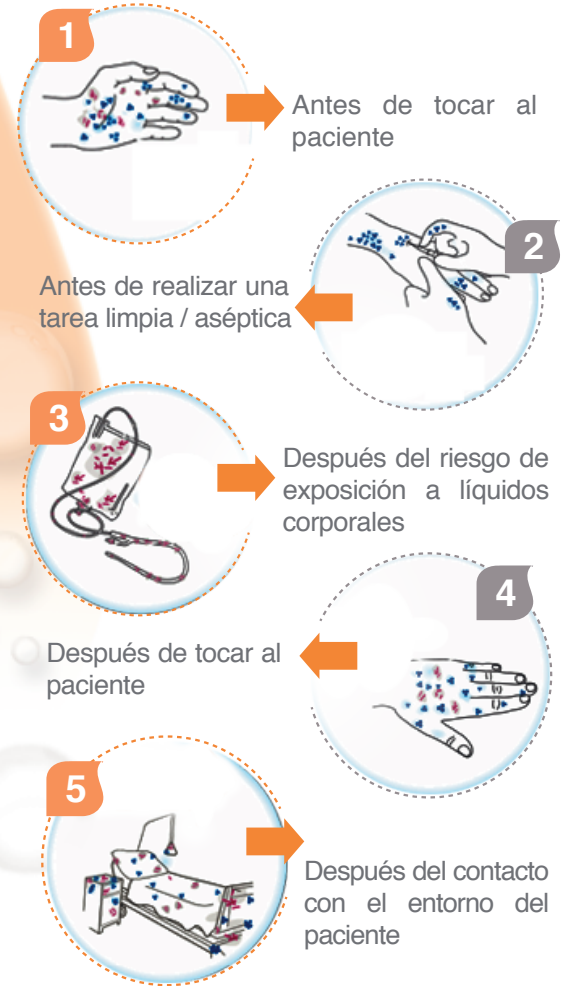
**CATEGORÍA II:** Se propone su aplicación y están respaldadas por estudios clínicos o epidemiológicos indicativos, fundamentos teóricos o el consenso de un grupo de expertos.



solo se necesitan  
**5 momentos**  
para cambiar el mundo

## Solo se necesitan 5 Momentos para cambiar el mundo

Limpia tus manos, detén la propagación de gérmenes multirresistentes!



f /SaludEcuador @Salud\_Ec  
www.salud.gob.ec

Av. República de El Salvador 36-64 y Suecia  
Telf.: (593 2) 3 814400  
www.salud.gob.ec



# A

## ¿Por qué ?



- Miles de personas mueren diariamente en todo el mundo a causa de infecciones contraídas mientras reciben atención sanitaria.
- Las manos son la principal vía de transmisión de gérmenes durante la atención sanitaria.
- La higiene de las manos es, la medida más importante para evitar la transmisión de gérmenes perjudiciales y evitar las infecciones asociadas a la atención sanitaria.

# D

## ¿Cómo?



- Lávese las manos con agua y jabón cuando están visiblemente sucias, manchadas de sangre u otros fluidos corporales, o después de usar el inodoro.
- Cuando se sospeche o se tenga constancia de haber estado expuesto a patógenos que liberan esporas, y en particular a brotes de Clostridium difficile, el método preferible consistirá en lavarse las manos con agua y jabón.

# F

## Recomendaciones



### CUIDADO DE SUS MANOS

- Cuide sus manos aplicando regularmente una crema o loción de manos protectora, como mínimo una vez al día.
- No se lave las manos frecuentemente con agua y jabón inmediatamente antes o después de frotárselas con alcohol.
- No utilice agua caliente para lavarse las manos
- Después de frotar las manos con desinfectante o de lavarlas, déjelas secar completamente antes de ponerse guantes.

## ¿Quién?

# B



Todo profesional o dispensador de servicios de atención sanitaria, o cualquier persona que participe directa o indirectamente en la atención a un paciente, debe mantener la higiene de sus manos y saber cómo hacerlo correctamente en el momento adecuado.

## Recomendaciones

# E



### FORMACIÓN Y MOTIVACIÓN DE LOS PROFESIONALES

- El cambio de conducta es la clave para mejorar la práctica
- Tomar conciencia de la facilidad y rapidez de contaminación de las manos en las actividades asistenciales (II)
- Participación de los profesionales en la monitorización del cumplimiento y proporcionarles retroalimentación (IA)
- Promover alianzas con los pacientes y sus familias para fomentar la higiene de manos (II)

### SELECCIÓN DEL PRODUCTO

- Los productos deben ser eficaces y poco irritantes (IB)
- Dispensadores de soluciones hidroalcohólicas accesibles en lugar de atención al paciente (IB)

# C

## ¿Cómo ?



Limpie sus manos frotándolas con un desinfectante a base de alcohol, como medio habitual preferente para desinfectar las manos cuando éstas no estén visiblemente sucias. Es más rápido, más eficaz y mejor tolerado por las manos que lavarlas con agua y jabón.



## Uso de Guantes

# G

- El uso de guantes no sustituye la limpieza de las manos por fricción o lavado (IB)
- Utilizar guantes siempre que se prevea el contacto con sangre u otros fluidos corporales, mucosas o piel no intacta (IC)
- Quitarse los guantes tras haber atendido a un paciente. No usar el mismo par de guantes para atender a diferentes pacientes (IB)
- Si se están utilizando guantes durante la atención a un paciente, cambiárselos o quitárselos al pasar de una zona contaminada del cuerpo a otra limpia del mismo paciente (II)
- No reutilizar los guantes (IB)