



Higiene de manos

Recomendaciones al alta

En la mayoría de los casos son las manos de las personas que atienden a pacientes las que juegan un papel fundamental como vehículo de transmisión de enfermedad.

Lavarse las manos adecuadamente es la principal medida de prevención para evitar la transmisión de enfermedades.

Establezca el lavado de manos con frecuencia como una regla para todos los miembros de su familia, especialmente:

- **Antes y después de prestarle cuidados.**
- **Después de cambiar un apósito o vendaje.**
- **Después de cualquier contacto con sangre u otros líquidos corporales.**
- **Si utiliza guantes, lávese las manos antes y después de quitarlos. Los guantes se deben de quitar rápidamente tras su empleo, antes de tocar cualquier objeto, antes de salir del área donde fueron utilizados y siempre que se rompan o perforen.**

Consejos para lavarse las manos correctamente:

- **Use agua tibia y mucho jabón; frótese las manos hasta formar abundante espuma.**
- **Límpiese la mano completa, debajo de las uñas, entre los dedos y sobre las muñecas.**
- **Lávese por lo menos durante 15 segundos. No se limite a lavar superficialmente; frótese bien.**
- **Enjuáguese las manos, dejando que el agua le corra de los dedos hacia abajo y no de las muñecas hacia arriba.**
- **Séquese bien las manos.**