# Segundos que salvan vidas. ¡Limpia tus manos!

**5 de Mayo de 2021**

Tiempo estimado de lectura: 7 min

Hoy 5 de mayo se celebra el Día Mundial de la Higiene de Manos en el marco de la campaña liderada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) ¡Salva vidas. Limpia las manos!

En el año 2021 y desde que comenzó la pandemia ocasionada por el virus SARS-CoV2, la higiene de manos se convirtió en una medida preventiva habitual y esencial frente a la propagación de la Covid 19 y demostró una clara efectividad en la prevención de contagios tanto en la población como en los profesionales sanitarios.

Con esta campaña la OMS hace un llamamiento específico a la acción de los trabajadores de la salud, con el fin de que la higiene de manos esté siempre presente en el punto de atención; a los responsables de las políticas sanitarias, para que garanticen que la higiene de manos sea posible para todos; a los pacientes y familiares y a la ciudadanía para que conviertan la higiene de manos en un hábito que nos proteja a todos.

Bajo el lema "Segundos que salvan vidas. Limpia tus manos", la Consellería de Sanidade se une a esta campaña de concienciación llevando a cabo actividades en todas las áreas sanitarias dirigidas a los profesionales sanitarios y la ciudadanía. Dentro de las actividades dirigidas a los profesionales sanitarios se promoverá el acceso a las webinars de la OMS, se realizarán demostraciones con soluciones marcadoras sobre la eficacia de la higiene de manos y sesiones formativas intraunidades sobre las técnicas, los momentos de aplicación y el adecuado uso de guantes, entre otras.




Se realizarán también actividades destinadas a los más pequeños que incluirán la elaboración de

un mural en la escuela del hospital Álvaro Cunqueiro con la participación de los niños ingresados o un concurso de dibujos que se llevará a cabo en el área sanitaria de Ferrol.

Se habilitarán también en las entradas principales de los hospitales y en algunos centros de salud mesas informativas en las que se ofrecerá a las personas que así lo deseen la posibilidad de cotejar el resultado de su práctica de higiene de manos mediante una lámpara ultravioleta de demostración, comparando el antes y el después.

### Pero, ¿qué es la higiene de manos?

> Hablamos de **higiene de manos** cuando nos referimos al procedimiento que tiene como objetivo reducir el número de microorganismos que hay en la piel de las manos.
>
> Cuando el procedimiento se realiza con agua y jabón lo llamamos **lavado de manos**.
>
> Cuando se realiza con un preparado de base alcohólica o con un jabón antiséptico lo denominamos **desinfección de las manos**.

**En tu vida diaria, ¿sabes cuándo debes lavar las manos?**

- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo
- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes de comer
- Antes y después de tratar heridas o cortes
- Después de ir al baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar un animal, comida para animales, jaulas o excrementos de animales.
- Después de usar el transporte público
- Después de tocar la basura

Si no dispones de agua y jabón, **usa un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol**. Cubre toda la superficie de las manos y friega hasta que las sientas secas. Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca sin antes lavar las manos.

**Sigues los pasos para la correcta higiene de manos**

- **Si utilizas un producto de base alcohólica**, deposita la solución sobre las manos secas y friega hasta que estén completamente secas o durante, al menos, 15 segundos, de la manera que te indicamos:
  - Friega las palmas de las manos entre sí y entrelazando los dedos
  - Friega cada palma contra el dorso de la otra mano y entrelazando los dedos
  - Friega las puntas de los dedos, alrededor de los pulgares y las muñecas
  - Deja que la solución se seque sola

- **Se empleas agua y jabón**, moja las manos, deposita en las palmas una cantidad de jabón suficiente y frega las manos durante 15 segundos, de la siguiente manera: ega las manos durante 15 segundos, de la siguiente manera:

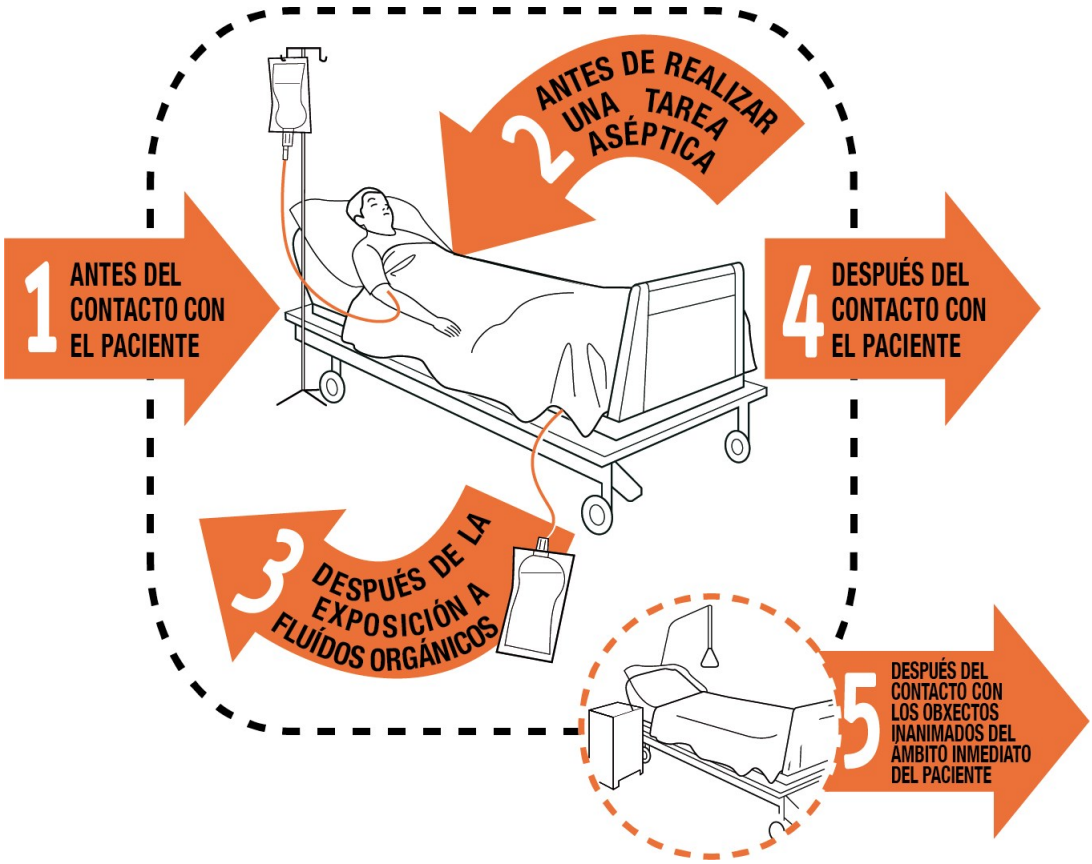
## Técnica de lavado de manos




**Recuerda que evitarás perjudicar la piel de las manos sí al final del proceso están perfectamente secas.**

**No olvides que los guantes en ningún caso sustituyen a la higiene de manos.**

Si eres profesional sanitario, ¿conoces los 5 momentos para la higiene de manos?




- **Antes del contacto con el paciente**
  - **¿Cuándo?** Higienice las manos cuando se acerque a un paciente y antes de tocarlo.
  - **¿Por qué?** Para proteger el paciente de los gérmenes dañinos que tiene usted en las manos.

- **Antes de realizar una tarea aséptica**
  - **¿Cuándo?** Higienice las manos inmediatamente antes de realizar una tarea aséptica (manipular un catéter, hacer una cura…).
  - **¿Por qué?** Para proteger el paciente de los gérmenes dañinos que podrían entrar en su cuerpo, incluidos los gérmenes del propio paciente.

- **Después de la exposición a fluidos orgánicos**
  - **¿Cuándo?** Higienice las manos inmediatamente después de la exposición a fluidos orgánicos del paciente (después de quitar los guantes).
  - **¿Por qué?** Para protegerse y proteger el ámbito de atención sanitaria de los gérmenes dañinos del paciente.

- **Después del contacto con el pacientes**
  - **¿Cuándo?** Higienice las manos después de tocar un paciente, cuando deje la cabecera de la cama del paciente.

- **¿Por qué?** Para protegerse y proteger el ámbito de atención sanitaria de los gérmenes dañinos del paciente.

- **Después del contacto con el pacientes**
  - **¿Cuándo?** Higienice las manos después de tocar un paciente, cuando deje la cabecera de la cama del paciente.
  - **¿Por qué?** Para protegerse y proteger el ámbito de atención sanitaria de los gérmenes dañinos del paciente.

- **Después del contacto con los objetos inanimados del ámbito inmediato del paciente**
  - **¿Cuándo?** Higienice las manos después de tocar cualquier objeto inanimado (equipo médico, mesa de noche, ropa de cama…) situado en el ámbito inmediato del paciente, cuando deje la cabecera del paciente (aunque no tocara directamente el paciente). Para protegerse y proteger el ámbito de atención sanitaria de los gérmenes dañinos del paciente.
  - **¿Por qué?** Para protegerse y proteger el ámbito de atención sanitaria de los gérmenes dañinos del paciente