



# **TÍTULO: SUPER NOTA NOM-045**

Materia: Sumódulo I

Nombre de la maestra: María José Hernández Méndez

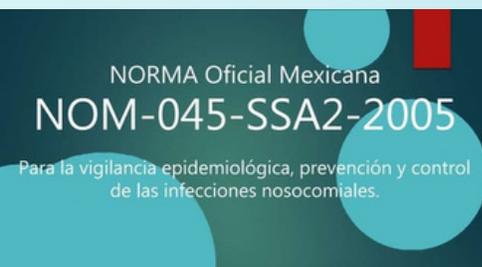
Nombre del estudiante: Kevin Omar Xiloj Alvizures

Fecha de entrega: Jueves 29 de mayo de 2025

# ¿Qué es la NOM-045-SSA2-2005?

La Norma Oficial Mexicana NOM-045-SSA2-2005 es un documento normativo establecido por la Secretaría de Salud que tiene como finalidad reducir el riesgo de infecciones nosocomiales, es decir, aquellas que se adquieren durante la estancia o atención en un hospital o centro de salud. Esta norma es obligatoria en todas las unidades médicas del país, tanto públicas como privadas, y abarca desde medidas de prevención hasta protocolos de vigilancia epidemiológica.

Además, esta norma promueve el fortalecimiento de los comités de vigilancia epidemiológica hospitalaria (COVEH), los cuales son responsables de diseñar e implementar estrategias para prevenir la diseminación de agentes infecciosos, evaluar brotes y capacitar al personal en medidas de bioseguridad.



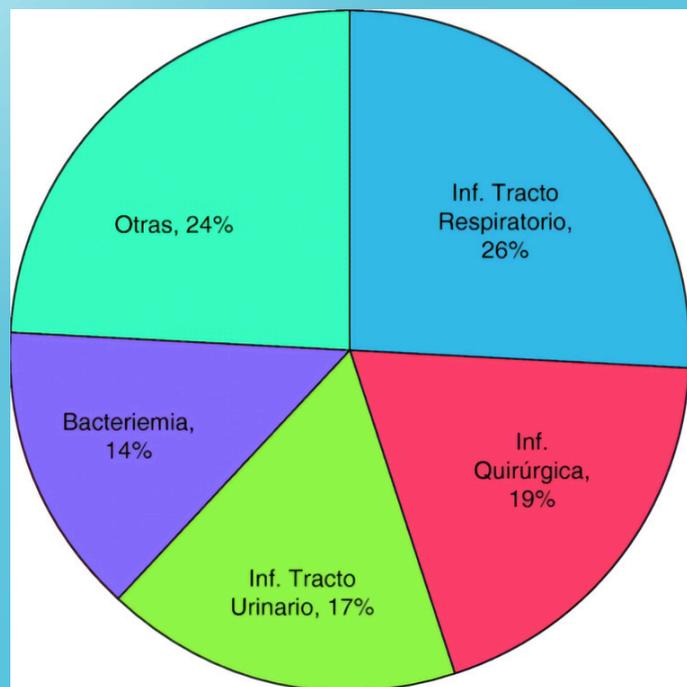
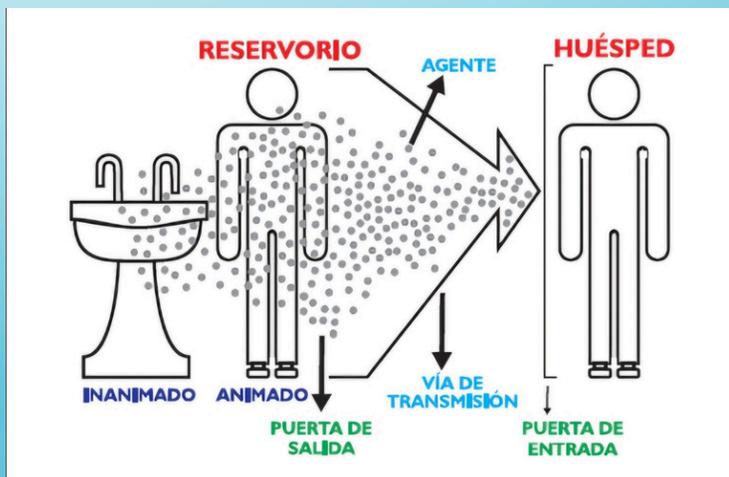
## Las Normas Oficiales Mexicanas NOM relacionadas con el cuidado

1. Norma Oficial Mexicana NOM-003-SSA3-2010 , Para la práctica de hemodiálisis.
2. Norma Oficial Mexicana NOM-004-SSA3-2012 , Del expediente clínico.
3. Norma Oficial Mexicana NOM-005-SSA2-1993 , De los servicios de planificación familiar.
4. Norma Oficial Mexicana NOM-005-SSA3-2010 , Que establece los requisitos mínimos de infraestructura y equipamiento de establecimientos para la atención médica de pacientes ambulatorios.

# ¿Qué son las infecciones nosocomiales?

Son infecciones que los pacientes adquieren después de haber ingresado a un hospital o centro de salud, y que no estaban presentes ni en proceso de incubación en el momento del ingreso. Estas infecciones se pueden presentar en heridas quirúrgicas, vías urinarias, respiratorias o en el torrente sanguíneo. Algunos factores de riesgo incluyen el uso de catéteres, ventiladores mecánicos, estancias prolongadas, sistemas inmunológicos debilitados y contacto con personal o superficies contaminadas.

Las infecciones nosocomiales representan una gran preocupación en el sector salud porque aumentan el tiempo de hospitalización, los costos de atención, el uso de antibióticos y, en casos graves, pueden provocar la muerte del paciente.



# Lavado de manos: una barrera fundamental contra infecciones

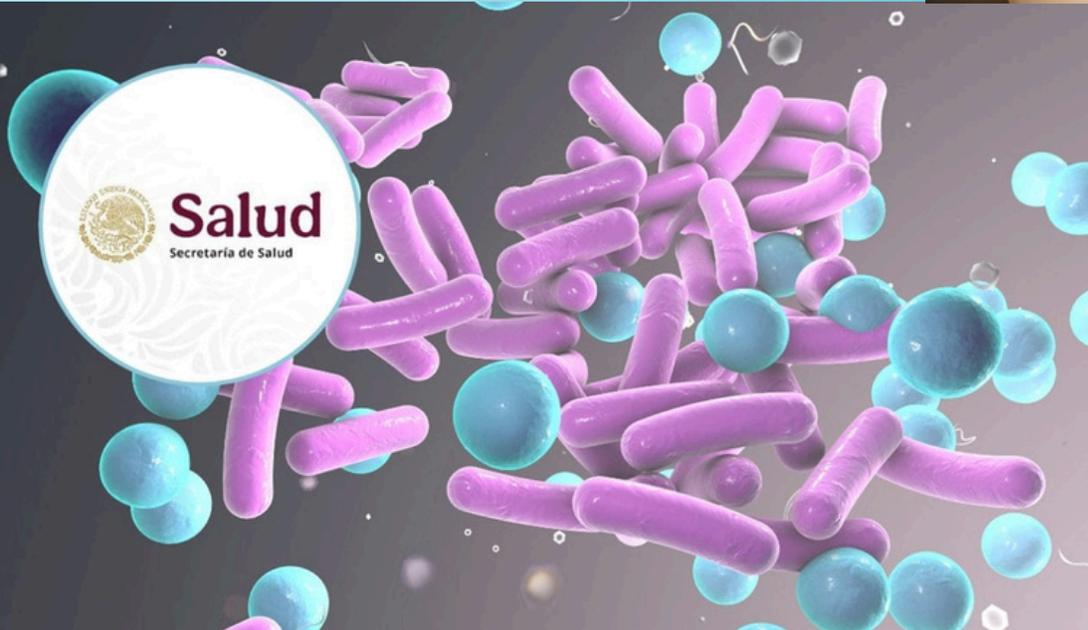
Dentro de todas las medidas preventivas señaladas por la NOM-045, el lavado de manos ocupa un lugar central. Esta práctica sencilla y de bajo costo ha demostrado ser una de las más efectivas para interrumpir la cadena de transmisión de microorganismos patógenos en entornos hospitalarios.

**¿Por qué es tan importante?** Porque en los hospitales, el contacto entre personal de salud, pacientes, objetos médicos y superficies contaminadas es constante. Las manos pueden actuar como vehículo de transmisión si no se lavan correctamente entre cada una de estas actividades.

## ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

⌚ Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



# Tipos de lavado de manos

1. Lavado social: Uso de agua y jabón común durante al menos 20 segundos. Se utiliza al ingresar y salir de las instalaciones, después de ir al baño, antes de comer, etc.
2. Lavado clínico: Se realiza antes y después del contacto con pacientes. Usa jabón antiséptico.
3. Lavado quirúrgico: Más profundo y prolongado. Se realiza antes de intervenciones quirúrgicas. Usa soluciones especiales como clorhexidina.



# Pasos correctos para un buen lavado de manos (OMS):

1. Mojar las manos con agua corriente.
2. Aplicar jabón suficiente.
3. Frotar palma con palma.
4. Frotar la palma derecha sobre el dorso izquierdo y viceversa.
5. Frotar entre los dedos.
6. Frotar los pulgares con movimientos circulares.
7. Frotar las yemas contra la palma.
8. Enjuagar con agua.
9. Secar con una toalla desechable.
10. Cerrar la llave con la misma toalla.

“Salve Vidas: Límpiense las manos”

## ¿Cómo lavarse las manos?

Mójese las manos con agua.



1

2



Deposite en la palma de la mano, la cantidad de jabón suficiente.

3

Frótese las palmas de las manos entre sí.



4

Frote la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos.



5

Enjuáguese y séquese las manos con una toalla desechable.



6

Manos limpias, salvan vidas.



## HOW TO WASH YOUR HANDS

1 Wet hands



2 Apply soap



3 Rub hands palm to palm



4 Scrub between fingers



5 Wipe fingernails and fingertips



6 Lather hands and wrist



7 Rinse hands



8 Dry with disposable towel

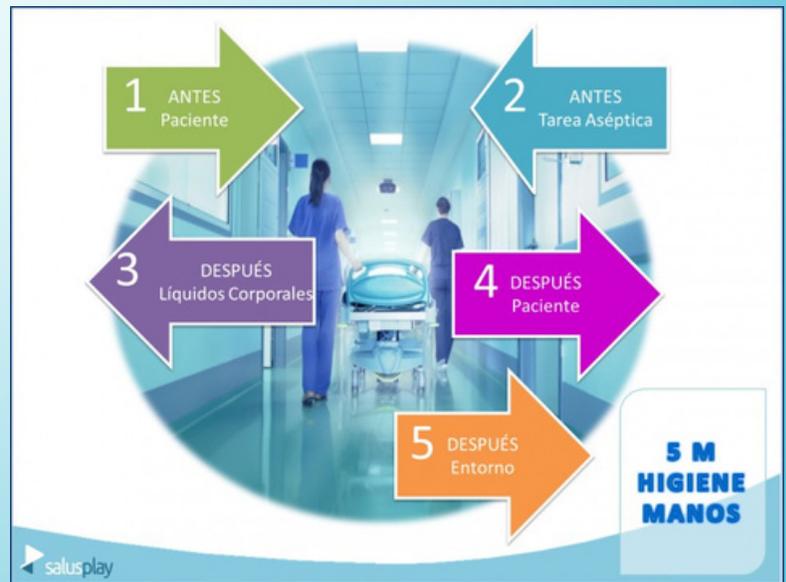


9 Use the towel to turn off the faucet



# Momentos clave para el lavado de manos según la OMS:

- Antes de tocar al paciente
- Antes de realizar una tarea aséptica
- Después de la exposición a fluidos corporales
- Después de tocar al paciente
- Después de tocar el entorno del paciente



# Consecuencias de no realizar un adecuado lavado de manos

Aumento en la propagación de bacterias resistentes.

Mayor riesgo de brotes hospitalarios.

Aumento de muertes evitables.

Gasto excesivo en medicamentos y tratamientos.

Sanciones institucionales por negligencia.



# conclusión

Al realizar esta actividad comprendí la gran importancia que tiene el lavado de manos dentro del sector salud, sobre todo cuando hablamos de la prevención de infecciones nosocomiales. Al principio pensé que el lavado de manos era algo muy básico que solo servía para "verse limpio", pero ahora entiendo que es una herramienta fundamental que puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte en algunos casos.

La NOM-045-SSA2-2005 me pareció muy clara y útil porque no solo habla de qué hacer, sino de cómo hacerlo y en qué momentos. Me hizo reflexionar que muchas veces no se le da la importancia necesaria al lavado de manos, tanto en hospitales como en la vida diaria. Esta actividad me ayudó a tener más conciencia sobre las medidas que se deben tomar para evitar contagios, y me hizo pensar también en lo importante que es capacitar al personal de salud continuamente para evitar que bajen la guardia.

Algo que me llamó mucho la atención es que aunque existen protocolos y normas muy bien establecidos, muchas veces las infecciones nosocomiales siguen ocurriendo, lo que indica que la aplicación práctica de estas normas sigue siendo un reto.

Yo considero que todos los que estudiamos temas de salud debemos ver el lavado de manos como una responsabilidad profesional y ética. No es solo una técnica, es un acto de cuidado hacia los demás. Esta actividad me dejó una enseñanza muy valiosa: prevenir es más fácil que curar, y a veces, todo empieza con algo tan sencillo como lavarse bien las manos.

# Bibliografía

- Diario Oficial de la Federación. (2009). NOM-045-SSA2-2005.  
Recuperado de: [https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5120943&fecha=20/11/2009#gsc.tab=0](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5120943&fecha=20/11/2009#gsc.tab=0)
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Guía sobre higiene de manos en la atención sanitaria.
- Secretaría de Salud. Normas Oficiales Mexicanas de Salud.