



Nombre del Alumno: Alma Karina Morales Hernández.

Nombre del docente: Josué Alejandro Roblero Díaz.

Nombre del trabajo : Super Nota.

Nombre de la materia: Salud Pública.

Grado: 3

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de Junio de 2025.

5 MOMENTOS DEL LAVADO DE MANOS

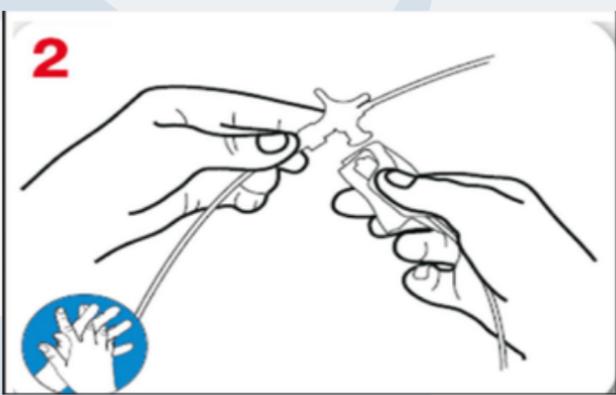
Para garantizar una higiene efectiva y prevenir la transmisión de gérmenes, es crucial lavarse las manos en los momentos clave del día. Estos "5 momentos" son situaciones específicas donde el lavado de manos es indispensable para romper la cadena de contagio y proteger tanto nuestra salud como la de los demás.

ANTES DE TOCAR AL PACIENTE

Este momento es esencial para proteger al paciente de los microorganismos que el personal de enfermería pueda tener en sus manos antes de cualquier contacto. Se busca prevenir la transferencia de gérmenes al paciente y, por ende, el riesgo de infecciones.

Ejemplos: Antes de saludar al paciente, ayudarlo a moverse, tomarle los signos vitales, realizar un examen físico no invasivo, o iniciar cualquier cuidado.

ANTES DE TOCAR AL PACIENTE



ANTES DE REALIZAR UNA TAREA LIMPIA/ASÉPTICA

La higiene de manos en este momento es crítica para prevenir que los microorganismos entren en el cuerpo del paciente durante procedimientos que implican contacto con mucosas, piel no intacta o dispositivos invasivos. Es una barrera fundamental contra las IAAS.

Ejemplos: Antes de colocar un catéter, preparar o administrar medicamentos, curar una herida, insertar una sonda, o manipular cualquier equipo estéril.

DESPUÉS DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN A LÍQUIDOS CORPORALES

Inmediatamente después de cualquier actividad que implique un posible contacto con sangre, fluidos corporales, secreciones o excreciones, es imperativo lavarse las manos.

Esto protege al personal de enfermería y previene la diseminación de patógenos a otras superficies o pacientes.

Ejemplos: Después de extraer sangre, limpiar orina o heces, manipular una muestra biológica, o después de tocar cualquier superficie visiblemente contaminada con fluidos corporales.



DESPUÉS DE TOCAR AL PACIENTE

Después de finalizar el contacto físico con un paciente, es necesario realizar higiene de manos para protegerse a uno mismo de los gérmenes del paciente y evitar su propagación al entorno sanitario.

Ejemplos: Después de ayudar al paciente a bañarse, vestirse, cambiarlo de posición, o después de un examen físico no invasivo.

DESPUÉS DEL CONTACTO CON EL ENTORNO DEL PACIENTE

Incluso si no se ha tocado directamente al paciente, el contacto con objetos y superficies en su entorno inmediato (como la cama, mesas, monitores) puede transferir gérmenes.

Lavarse las manos después de tocar estos elementos protege al personal y previene la contaminación cruzada en el hospital.

Ejemplos: Después de ajustar la cama del paciente, manipular el equipo de monitoreo, tocar las barandillas de la cama, o cualquier otro objeto que se encuentre en la unidad del paciente.



BIBLIOGRAFÍA

- Morales, T. (2020, 29 febrero). *LOS 5 MOMENTOS PARA LA HIGIENE DE LAS MANOS*. Adultos Mayores - Longevitta. <https://longevitta.mx/cuidadores-y-profesionales/los-5-momentos-para-la-higiene-de-las-manos/>
- Publicado por Colegio Enfermería Huesca. (s. f.). *La OMS pide “5 momentos” para la higiene de manos – Colegio Oficial de Enfermería de Huesca*. <https://www.colegioenfermeriahuesca.org/higiene-manos-2018/>
- Pérez, A. G. (2025, 6 mayo). *5 momentos del lavado de manos*. Euroinnova International Online Education. <https://www.euroinnova.com/blog/cinco-momentos-del-lavado-de-manos>