

# Precauciones universales y Control de infecciones<sup>1</sup>

Folletos

## Actividad 1: Visión general de la infección

### **Folleto 1**

**Infecciones y gérmenes**

### **Folleto 2**

**Cómo se propagan los gérmenes**

### **Folleto 3**

**Quién es más propenso a enfermarse por los gérmenes**

### **Folleto 4**

**Señales de infección**

### **Folleto 5**

**Control de infecciones y precauciones universales**

### **Folleto 6**

**Estrategias para controlar las infecciones**

### **Folleto 7**

**Lavado de manos**

---

<sup>1</sup> Este programa es un documento de código abierto bajo licencia no adaptada de atribución-no comercial-de uso general 3.0 de Creative Commons (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/legalcode>). Los individuos y las organizaciones pueden usar y adaptar este programa libremente, por completo o en parte, para usos no comerciales, siempre y cuando se atribuya completamente a PHI (<http://PHInational.org>). (Por favor, consulte la portada y página de reconocimientos para ver las atribuciones completas de todo el material que se usa en este programa.) Usted sólo podrá distribuir el producto final bajo una licencia igual o parecida a esta.

**Actividad 2: Estrategias para el control de infecciones, precauciones universales y la educación del paciente**

**Folleto 8**  
**Uso de guantes**

**Folleto 9**  
**Limpieza de los gérmenes**

**Folleto 10**  
**Preparación de productos de limpieza**

**Actividad 3: Demostraciones y laboratorio de práctica: Lavado de manos, uso de guantes y mezcla de soluciones universales**

**Folleto 11**  
**Mejore sus destrezas: Lavado de manos**

**Folleto 12**  
**Mejore sus destrezas: Ponerse y quitarse los guantes**

**Actividad 4: Demostración: Desecho de desperdicios**

**Folleto 13**  
**Manejar y lavar la ropa sucia de forma segura**

**Folleto 14**  
**Desecho seguro de desperdicios**

**Folleto 15**  
**Desecho seguro de objetos filosos**

## Infecciones y gérmenes

**Es importante entender las infecciones y cómo se propagan. Esto es lo que necesita saber.**

### ¿Qué son las infecciones?

**Las infecciones** son problemas o enfermedades que ocurren cuando los gérmenes entran en el cuerpo y se reproducen.

### ¿Qué son gérmenes?

**Los gérmenes** son cosas vivas muy pequeñas. Viven casi en cualquier lugar, dentro y fuera de nuestros cuerpos. Algunos gérmenes ayudan a las personas. Otros causan problemas o enfermedades.

#### **Los tipos de gérmenes incluyen:**

- Bacterias
- Hongos
- Parásitos
- Virus

## Cómo se propagan los gérmenes

### Las infecciones se propagan en 3 etapas:

#### **Etapas**

**Etapas**  
Los gérmenes viven dentro de un **huésped**. El huésped puede ser una persona o un animal.

#### **Etapas**

Los gérmenes **salen del** primer huésped.

#### **Etapas**

Los gérmenes **entran al** nuevo huésped.

### Cómo se propagan los gérmenes

Los gérmenes usan muchas rutas para pasar de un huésped al otro. Estas son seis maneras en que los gérmenes se propagan:

#### **1. A través del aire**

El primer huésped tose o estornuda. El nuevo huésped aspira los gérmenes.

#### **2. Por mordeduras de animales**

#### **3. Por picaduras de insectos**

#### **4. Por la ingestión o bebida de comida o agua infectada**

## Cómo se propagan los gérmenes

### 5. Por contacto físico

El primer huésped y el nuevo huésped se tocan entre sí. Los gérmenes se trasladan de una herida abierta a la otra. La sarna y los piojos se propagan de un cuerpo a otro.

### 6. Por los líquidos corporales.

Los gérmenes salen del primer huésped en:

- La sangre
- Los fluidos de una herida
- Los líquidos del pene o la vagina
- Mucosidades
- El pus
- La saliva
- Las heces
- La orina
- El vómito

Los gérmenes entran al nuevo huésped cuando los líquidos corporales infectados:

- Se encuentran en una aguja u otro objeto filoso que penetra en la piel del nuevo huésped
- Entran por una herida o un rasguño
- Tocan las membranas mucosas, como las que hay dentro de su boca

## Quién es más propenso a enfermarse por los gérmenes

Algunas personas son más propensas a enfermarse por causa de los gérmenes que otras. Son **susceptibles** a los gérmenes.

### Las personas susceptibles podrían:

- Estar enfermas
- Estar bajo estrés
- Ser muy ancianas
- Estar muy cansadas
- Ser muy jóvenes

### Las personas susceptibles podrían ser personas que:

- No siguen una dieta saludable
- No se lavan bien las manos
- Tienen un sistema inmunológico débil. Eso quiere decir que sus cuerpos no son muy buenos para combatir las cosas que vienen de afuera.

## Señales de infección

**Es importante conocer las señales de infección. Esto es lo que debe buscar.**

### **Si una herida está infectada:**

- La herida supura fluidos.
- La herida duele.
- La piel alrededor de la herida está roja e inflamada. Se siente tibia.

### **Si una parte o sistema del cuerpo está infectado, un paciente podría:**

- Sentir dolor en el área infectada
- Sentir malestar en el estómago o vomitar
- Tener escalofríos
- Sentirse muy cansado

## Control de infecciones y precauciones universales

### ¿Qué es el control de infecciones?

**El control de infecciones** es cualquier cosa que usted haga para prevenir o detener la propagación de los gérmenes.

#### **Siga estos pasos para controlar las infecciones:**

- Lávese las manos
- No toque los líquidos corporales del paciente.
- Use guantes, un delantal y una mascarilla, según sea necesario.
- Elimine los gérmenes en los objetos y en las áreas de trabajo.
- Ponga los desperdicios en su lugar correspondiente.

### ¿Qué son las precauciones universales?

Usted no puede saber si alguien está infectado sólo con verlo. Así que necesita seguir estas reglas **cada vez** que usted trabaja con un paciente. A esto se le llama **precauciones universales**.

**Es importante entender cómo controlar las infecciones.**

- **Siga estas reglas *generales*.**

**Para que no se propaguen los gérmenes:**

- Cúbrase la boca cuando tose o estornuda.
- **No** se presente a trabajar cuando está enfermo.
- Siga una dieta saludable.
- Mantenga sus uñas cortas.
- Lávese las manos.
- Use una mascarilla y guantes, según sea necesario.
- Use joyas sencillas.

- **Siga estas reglas *específicas*.**

**Cuando cocine:**

- Limpie las áreas para cocinar antes y después de cocinar carnes, pescado y aves.
- Guarde la comida con cuidado.
- Enjuague las tapas de las latas antes de abrirlas.
- Lave las frutas y los vegetales antes de comerlos o cocinarlos.
- Lave las carnes, el pescado y las aves antes de cocinarlos.

**Cuando limpie:**

- Mantenga limpia su área de trabajo y libre de insectos.
- Ponga la ropa sucia en una bolsa de lavandería.
- Saque toallas limpias con frecuencia.
- Tire los desperdicios y las agujas usadas en sus lugares correspondientes.

***¿Por qué debe lavarse las manos?***

¡Lavarse las manos es la mejor manera de controlar las infecciones!

***¿Cuándo debe lavarse las manos?***

**Reglas generales:**

**Lávese las manos:**

- Antes de tocar a un paciente. Esto protege al paciente de *sus* gérmenes.
- Luego de tocar a un paciente y antes de tocar a otras personas u objetos. Esto evita que usted propague los gérmenes *del paciente*.
- Luego de que toca algún objeto o superficie que pudiera tener gérmenes.

**Reglas específicas:**

**Lávese las manos antes de que usted:**

- Salga de la casa de un paciente.

**Lávese las manos después de que usted:**

- Tosa, estornuda, o se suena la nariz
- Llegue a la casa de un paciente
- Desgarre su guante
- Use el baño

**Lávese las manos antes y después de que usted:**

- Coma, beba o toque la comida
- Se aplique el maquillaje o la crema de labios
- Fume
- Haga algo que requiera tocar a un paciente
- Toque objetos que se usan para el cuidado personal, como un cepillo de dientes
- Toque sus lentes de contacto
- Use guantes

**Preguntas y respuestas**

- **Pregunta: Tengo saliva del paciente en mi codo. ¿Qué debo hacer?**

**Respuesta:** Algunas veces una parte de su cuerpo toca algo que podría tener gérmenes. Si esto ocurre, limpie esa parte de inmediato con agua y jabón. Si se meten gérmenes en sus ojos, nariz o boca, enjuague bien con agua.

- **Pregunta: Sé que los gérmenes viven en los grifos y dentro de los fregaderos. ¿Cómo debo lavarme las manos?**

**Respuesta:** Tenga a la mano una toalla de papel limpia. Úsela para abrir y cerrar el grifo. Si usted toca el interior del fregadero, lávese las manos otra vez.

## Uso de guantes

**Es importante entender cómo usar guantes. Esto es lo que necesita saber.**

### ***¿Por qué debe usar guantes?***

Usar guantes lo protege de los líquidos corporales. Los líquidos corporales contienen gérmenes.

### ***¿Cuándo debe usar guantes?***

En general, use guantes siempre que pueda tocar líquidos corporales.

**Siga estas reglas específicas cuando use guantes.**

#### **Use guantes cuando usted:**

- Cambia vendas o gasas
- Limpia lugares donde se han derramado líquidos corporales
- Toma o toca las muestras de orina y heces
- Presiona para detener el sangrado
- Toca objetos sucios que se usan para el cuidado personal
- Toca telas, toallas o ropa sucia

#### **Use guantes cuando usted ayude a que los pacientes:**

- Se bañen
- Se cuiden la boca
- Se limpien entre las piernas
- Usen un baño, un pato o un orinal
- Se cambien su protector o calzón
- Cuiden de su sonda

***¿Con cuánta frecuencia debe usar guantes?***

Use los guantes sólo una vez. Nunca los use de nuevo, aún si los lava.

**Si su guante se desgarrar:**

- Quítese los dos guantes de inmediato.
- Lávese bien las manos.
- Póngase otro par de guantes.

**Preguntas y respuestas**

- **Pregunta: Una de las personas que ayudo está tosiendo y estornudando mucho. Además de los guantes, ¿qué más puedo usar para protegerme de las infecciones?**

**Respuesta:** Puede usar una mascarilla.

- **Pregunta: A veces las sábanas de las camas están muy sucias. ¿Qué puedo usar para proteger mi ropa cuando cambio las sábanas?**

**Respuesta:** Puede usar un delantal. También puede usar un delantal cuando ayuda al paciente a bañarse.

## Limpieza de los gérmenes

### ***¿Por qué debe limpiar los gérmenes?***

Limpia los gérmenes evita que el paciente, los miembros de su familia, los visitantes y usted se enfermen.

### ***¿Cómo debe limpiar los gérmenes?***

#### **Para limpiar trastes:**

- Lave los platos del paciente con agua tibia y jabón para trastes.
- Enjuague y seque los trastes al aire. Si usted usa una toalla para secar los trastes, use una toalla limpia cada vez que lo haga.

#### **Para limpiar artículos que se usan en el cuidado personal:**

- Maneje las navajas con cuidado. Térelas de la misma manera que tira las agujas.
- Lave los termómetros con agua fresca y jabón. Límpielos con alcohol antes y después de usarlos.
- Asegúrese de que el paciente no comparta los artículos de cuidado personal con otros miembros de la familia.

#### **Para limpiar derrames de líquidos corporales:**

- Póngase guantes.
- Recoja el derrame con toallas de papel.
- Tire las toallas de papel en la basura. Use dos bolsas.
- Quítese y tire sus guantes. Lávese las manos.
- Use una solución de agua y blanqueador para eliminar los gérmenes.

### **Use guantes especiales.**

Use guantes protectores de hule. Le protegerán las manos de los productos limpiadores. No use guantes de látex.

**Use diferentes productos de limpieza para diferentes tareas.**

**Use detergente y agua caliente para limpiar:**

- Ropa
- Trastes
- Sábanas y toallas

**Use blanqueador y agua para limpiar:**

- Las superficies de los baños y la cocina
- Derrames de líquidos corporales
- Inodoros

**Use vinagre y agua para limpiar y evitar olores en:**

- Superficies en la tina, ducha y cocina
- Orinales, patos, sillas inodoro e inodoros.

**Así es como se prepara una solución de agua y blanqueador, o "solución universal".**

**Necesitará:**

- Una taza de medir de una taza
- Una botella de plástico vacía con tapa. Asegúrese de que le quepan más de 11 tazas de líquido.
- Etiqueta y marcador, o un marcador permanente
- Blanqueador líquido
- Guantes protectores de hule
- Agua

**Siga estos pasos:**

1. Lávese las manos.
2. Póngase los guantes.
3. Mida 10 tazas de agua. Póngalas en la botella.
4. Mida una taza de blanqueador. Póngalo en la botella.
5. Póngale la tapa a la botella. Agite la botella.
6. Escriba en la etiqueta o en la botella: "Solución de blanqueador 1:10" y la fecha.
7. Guarde la solución y las cosas que usó. Mantenga la solución y el blanqueador fuera del alcance de los niños.
8. Quítese y enjuague los guantes. Cuélguelos a secar.
9. Lávese las manos.

**Así se prepara una solución de agua y vinagre.**

**Necesitará:**

- Una taza de medir de una taza
- Una botella de plástico vacía con tapa. Asegúrese de que le quepan más de 4 tazas de líquido.
- Etiqueta y marcador, o un marcador permanente
- Agua
- Vinagre blanco

**Siga estos pasos:**

1. Lávese las manos.
2. Mida 3 tazas de agua. Póngalas en la botella.
3. Mida una taza de vinagre. Póngala en la botella.
4. Póngale la tapa a la botella. Agite la botella.
5. Escriba en la etiqueta o en la botella: "Solución de vinagre 1:3" y la fecha.
6. Guarde la solución y las cosas que usó. Mantenga la solución fuera del alcance de los niños.
7. Lávese las manos.

**Mejore sus destrezas: Lavarse las manos**

<b>Prepárese para lavarse las manos.</b>
1. Consiga jabón y una toalla de papel antes de empezar; enróllese las mangas.
2. Apártase del lavabo. Su ropa y sus manos <b>no</b> deben tocar el lavabo.
3. Abra la llave del agua con una toalla de papel seca. Ajuste el agua para que salga tibia y cómoda.
<b>Lávese las manos.</b>
4. Mójese las manos. Oriente la punta de los dedos hacia abajo.
5. Ponga jabón líquido en sus manos y muñecas.
6. Frote sus manos, dedos, y muñecas. Limpie entre sus dedos. Frote sus manos con jabón por 30 segundos. (Eso es más o menos lo que se tarda en cantar "Cumpleaños feliz" dos veces.)
7. Enjuáguese las manos. Frótelas bajo el agua por lo menos 30 segundos.
<b>Séquese las manos.</b>
8. Séquese las manos con una toalla de papel limpia. <b>No</b> sacuda el agua de sus manos.
9. Cierre la llave del agua con un toalla de papel limpia.
10. Tire la toalla de papel en la basura.

**Mejore sus destrezas: Ponerse y quitarse los guantes**

Folleto 12

<b>Póngase los guantes.</b>
1. Lávese las manos.
2. Séquese bien las manos con una toalla de papel.
3. Revise si los guantes tienen hoyos o desgarres. <b>No</b> use los guantes si encuentra alguno.
4. Póngase los guantes cuando vaya a trabajar con un paciente.
<b>Quítese los guantes.</b>
5. Sujete su guante izquierdo, cerca de la muñeca, con su mano derecha aún en el guante. <b>No</b> toque la piel.
6. Tire de la muñeca del guante izquierdo para quitárselo. Debe quedar al revés.
7. Haga una bola con el guante izquierdo en su mano derecha. Déjelo al revés.
8. Ponga dos dedos de su mano izquierda dentro de su guante derecho. <b>No</b> toque la parte de afuera del guante con su mano desprotegida.
9. Tire de la muñeca del guante derecho para quitárselo. Debe quedar al revés, y encima del guante izquierdo.
10. Tire los guantes en su lugar correspondiente.
11. Lávese las manos.



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois

## Manejar y lavar la ropa sucia de forma segura

### ¿Por qué debe manejar la ropa sucia con cuidado?

La ropa sucia podría tener líquidos corporales. Los líquidos corporales contienen gérmenes. Los gérmenes pueden enfermar a la gente.

### ¿Cómo debe *manejar* la ropa sucia?

#### Siga estos pasos:

1. Póngase guantes y un delantal.
2. Ponga la bolsa de lavandería cerca de su alcance.
3. Enrolle los artículos hacia afuera de su cuerpo. Envuelva las áreas sucias dentro de las áreas limpias.
4. **Nunca** sacuda la ropa sucia. Esto podría arrojar gérmenes al aire.
5. Ponga la ropa sucia dentro de la bolsa de lavandería. **No** ponga la ropa sucia en el piso, en una silla ni en el mostrador.
6. Quítese los guantes. Lávese las manos.

### ¿Cómo debe *lavar* la ropa sucia?

#### Para lavar ropa *blanca*:

1. Remoje los artículos que estén muy sucios en una solución de blanqueador por al menos 10 minutos.
2. Lave la ropa en la lavadora con 1 taza de blanqueador.
3. Lave la ropa con detergente regular.
4. Seque la ropa en la secadora.

**Manejar y lavar la ropa sucia de forma segura**

**Para lavar ropa *de color*:**

1. Lave la ropa en la lavadora con 1 taza de desinfectante casero, como Lysol<sup>®</sup>.
2. Lave la ropa con detergente común.
3. Seque la ropa en la secadora.

**Para lavar ropa *a mano*:**

1. Use una palangana, el lavabo o la tina del baño. **Nunca** use el fregadero de la cocina.
2. Póngase los guantes.
3. Lave la ropa con 1 onza de desinfectante por cada galón de agua, más el detergente.
4. Enjuague bien la ropa al menos 3 veces.
5. Limpie la palangana, lavabo o tina con una solución universal.

## Desecho seguro de desperdicios

### ¿Por qué debe manejar los desperdicios con cuidado?

- Los líquidos corporales y las cosas que tocan los líquidos corporales contienen gérmenes. Los gérmenes pueden enfermar a la gente.

### ¿Cómo debe deshacerse de los líquidos corporales?

- Échelos por el inodoro.

Los líquidos corporales incluyen:

- Las heces
- La orina
- El vómito

**Los objetos que tocan los líquidos corporales se llaman materiales de desecho.**

Los materiales de desecho incluyen:

- Calzones y protectores usados
- Catéteres usados
- Gasas y vendajes usados.
- Toallas de papel usadas
- Pañuelos desechables usados

**¿Cómo debe deshacerse de los materiales de desecho?**

Siempre use bolsas dobles para materiales de desecho.

**Siga estos pasos:**

1. Mantenga el bote de basura para materiales de desecho en el cuarto del paciente. Fórralo con 2 bolsas de plástico. La bolsa de adentro está "sucia". La bolsa de afuera está "limpia".
2. Póngase los guantes. Si su ropa se pudiera ensuciar, póngase un delantal. Si los líquidos pudieran salpicar su cara, póngase lentes y una mascarilla.
3. Ponga los materiales de desecho en la bolsa de adentro.
4. Cierre bien la bolsa de adentro.
5. Quítese los guantes, el delantal, los lentes y la mascarilla. Póngalos en la bolsa limpia.
6. Lávese las manos (para no "ensuciar" el exterior de la bolsa limpia).
7. Cierre la bolsa limpia. Sáquelos del cuarto del paciente.
8. Tire los materiales de desecho en bolsas dobles junto con la demás basura—pero sólo si está seguro de que esté fuera del alcance de niños y animales.

## Desecho seguro de objetos filosos

### ¿Qué son los objetos filosos?

- Agujas y navajas usadas.

### ¿Por qué debe manejar los objetos filosos con cuidado?

- Las agujas y navajas usadas tienen líquidos corporales. Los líquidos corporales contienen gérmenes. Así que usted se puede enfermar si lo pincha una aguja o lo corta una navaja.
- Las agujas y las navajas pueden desgarrar las bolsas de basura. Así que necesitan ir en una caja de objetos filosos.

### ¿Cómo debería deshacerse de los objetos filosos?

Usted necesitará:

- Guantes
- Etiqueta o un marcador permanente
- Bolsas de plástico.
- Caja para objetos filosos hecha de plástico fuerte y con tapa.

**Siga estos pasos:**

1. Escriba en la etiqueta o en la caja: "agujas, objetos filosos". Mantenga la caja fuera del alcance de los niños.
2. Póngase los guantes.
3. Ponga la caja al alcance del paciente **antes** de que use algún objeto filoso.
4. Ayude al paciente a quitarle la tapa a la caja.
5. Asegúrese de que el paciente ponga los objetos filosos usados en la caja **de inmediato**.
6. Asegúrese de que todos los objetos filosos estén en la caja.
7. Ayude al paciente a ponerle la tapa a la caja.
8. Cuando la caja esté llena, asegúrese de que la tapa esté bien sellada. Ponga cinta adhesiva en la tapa si cree que se pudiera caer.
9. Ponga la caja de objetos filosos en dos bolsas de basura. Tírela junto con el resto de la basura.

**¿Qué es lo que usted no debe hacer?**

**Siga estas reglas de seguridad para todos los objetos filosos:**

- **Nunca** deje los objetos filosos en ningún lugar que no sea la caja de objetos filosos.
- **Nunca** ponga los objetos filosos en una bolsa de basura.
- **Nunca** trate de poner objetos filosos en la caja cuando está llena.

**Siga estas reglas de seguridad para las agujas:**

- **Nunca** doble o rompa una aguja.
- **Nunca** vuelva a tapar las agujas usadas.
- **Nunca** quite las agujas usadas de la jeringa.
- **Nunca** use una aguja de nuevo.