



TÉCNICA ESTÉRIL

Estéril significa "libre de gérmenes". Cuando usted cuide de su catéter o de la herida de una cirugía, necesitará tomar medidas para evitar la propagación de gérmenes. Es necesario realizar algunos procedimientos de limpieza y cuidados en una forma estéril para que no contraiga una infección. Siga cuidadosamente todos los pasos descritos a continuación para mantener su área de trabajo estéril.

Usted necesitará:

- Agua corriente y jabón
- Un equipo o gasa estéril
- Guantes (algunas veces vienen con su equipo)
- Una superficie limpia y seca
- Toallas de papel limpias

Es importante lavarse bien las manos y mantener todas las superficies de trabajo limpias y secas en todo momento. Cuando maneje suministros, toque sólo las envolturas externas con las manos desnudas; es posible que necesite usar una máscara sobre la nariz y la boca.

Mantenga los suministros a su alcance, de manera que no se le caigan ni roce contra ellos cuando los esté alcanzando. Si necesita toser o estornudar, voltee la cabeza lejos de los suministros y cubra su boca con la parte superior del brazo.

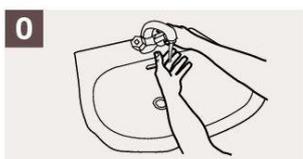


ALISTAR LOS SUMINISTROS

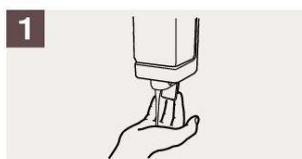
Siga estos pasos para abrir una gasa o equipo estéril:

- Lávese las manos con jabón y agua corriente durante al menos 1 minuto. Lave muy bien el dorso de la mano, las palmas, los dedos y entre los dedos. Realice el lavado por el tiempo que demore en decir el alfabeto lentamente. Seque con una toalla de papel limpia.

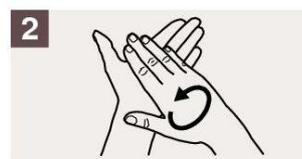
Duración del lavado: entre 40 y 60 segundos



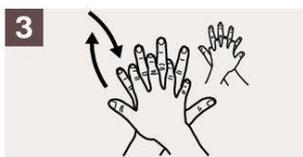
0 Mójese las manos.



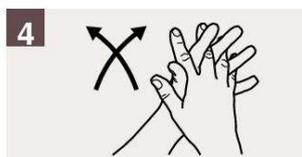
1 Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.



2 Frótese las palmas de las manos entre sí.



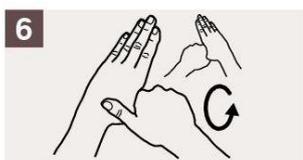
3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.



6 Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación, y viceversa.



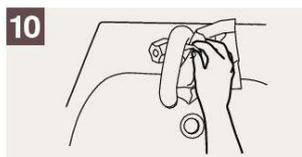
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



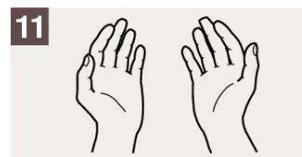
8 Enjuáguese las manos.



9 Séquelas con una toalla de un solo uso.



10 Utilice la toalla para cerrar el grifo.



11 Sus manos son seguras.



- Use la lengüeta especial para empezar a abrir la envoltura de papel de la gasa o equipo. Ábrala de manera que el interior no quede frente a usted.

- Apriete las otras secciones por fuera y tírelas hacia atrás suavemente. No toque el interior. Todo dentro de la gasa o el equipo está estéril excepto el borde de una pulgada a su alrededor.

- Usted puede apoyar otros suministros en medio de la gasa. Deseche la envoltura.

- Sus guantes pueden venir aparte o dentro de su equipo estéril. Siga estos pasos para alistarlos:
 - Lávese las manos de nuevo de la misma manera como lo hizo la primera vez y séquelas con una toalla de papel limpia.

 - Si los guantes vienen con el equipo, apriete la envoltura del guante para tomarlo y colóquelo sobre una superficie limpia y seca al lado de la gasa.

 - Si los guantes están en un paquete separado, abra la envoltura externa y ponga el paquete abierto sobre una superficie limpia y seca al lado de la gasa.



COLOCACIÓN DE LOS GUANTES

Es importante ponerse los guantes cuidadosamente. Siga estos pasos:

- Lávese las manos de nuevo de la misma manera como lo hizo la primera vez y séquelas con una toalla de papel limpia.
- Abra la envoltura para que los guantes queden por fuera al frente suyo, pero no los toque.
- Con la mano dominante, tome el otro guante por el puño doblado.
- Deslice la mano dentro del guante. Ayuda el hecho de mantener la mano recta y el dedo pulgar metido por dentro.
- Deje el puño del guante doblado y tenga cuidado de no tocar la parte externa del guante.
- Tome el otro guante deslizando los dedos dentro del puño.
- Deslice el guante sobre los dedos de esta mano. Mantenga la mano horizontal y no deje que el pulgar toque la piel.
- Ambos guantes tendrán el puño doblado. Estire la mano bajo los puños y hale hacia el codo.

Una vez que los guantes estén puestos, no toque nada excepto los suministros estériles. Si usted efectivamente toca algo más, quítese



los guantes, lávese las manos de nuevo y repita los pasos para abrir y ponerse un par de guantes nuevos.



REFERENCIAS

Versión en inglés revisada por: Jennifer K. Mannheim, ARNP, Medical Staff, Department of Psychiatry and Behavioral Health, Seattle Children's Hospital. Also reviewed by David Zieve, MD, MHA, Medical Director, A.D.A.M., Inc.

Traducción y localización realizada por: Dr Tango, Inc

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/>

Ministerio de Salud de Costa Rica: www.ministeriodesalud.go.cr