



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA

TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"

TEMA: PRACTICAMOS EL ADECUADO LAVADO DE MANOS

ÁREA: CIENCIA Y TECNOLOGÍA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 2º ABCD
DOCENTES: JAIME MAMANI LLERENA – LUIS MORALES CASTILLO		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
“Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo”	Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo	<input type="checkbox"/> Sustenta que el adecuado uso de la técnica del lavado de manos ayuda a prevenir el contagio de enfermedades que afectan a la salud. <input type="checkbox"/> Justifica que una adecuada higiene personal y de los alimentos nos permite una vida sana.

NORMAS GENERALES PARA EL LAVADO DE MANOS

- Como norma general las manos siempre deben estar limpias, sin joyas, con uñas cortas y sin esmalte.
- El jabón será siempre líquido y se utilizará con dispensador.
- El secado de manos se realizará con papel y no con toalla.
- Los cepillos tienen que ser estériles o bien desinfectados y secos. Sólo se utilizarán para las uñas.
- Las cremas hidratantes se podrán utilizar después de haberse lavado las manos.
- Los grifos y las pilas de lavado se han de limpiar y desinfectar regularmente.

TIPOS DE LAVADO DE MANOS

- **Lavado higiénico:** se define como un frote breve de toda la superficie de las manos con jabón, seguido de enjuague con chorro de agua. Su objetivo es remover la suciedad y eliminarla.
- **Lavado clínico o antiséptico:** se define como el frote breve y enérgico de toda la superficie de la mano con una solución antimicrobiana, seguido de enjuague con chorro de agua. Busca remover la suciedad, el material orgánico y disminuir la flora transitoria, adquirida por contacto reciente con pacientes o fómites.
- **Sanitización o antiseptia de manos en seco:** se define como un frote breve con una solución antiséptica a partir de alcohol y emolientes, buscando destruir los microorganismos de la flora bacteriana transitoria, adquirida por contacto directo con pacientes, familiares o fómites, y disminuir la flora resistente. Siempre y cuando las manos se encuentren limpias y sin restos de material orgánico.
- **Lavado quirúrgico:** se define como un frote enérgico de toda la superficie de las manos hasta los codos con una solución antimicrobiana, seguido de enjuague con chorro de agua. Busca eliminar la flora transitoria y disminuir la concentración de bacterias de la flora residente.

TÉCNICAS DE LAVADO DE MANOS

Antiseptia de manos en seco:

- Aplicar con el dispensador una dosis de la solución alcohólica en las manos.
- Frotarse las manos manteniéndolas húmedas durante 25-30 segundos hasta que se sequen.
- No se deben enjuagar después las manos.



ANTISEPSIA DE MANOS EN SECO



Lavado de manos higiénico y antiséptico:

- Mojar las manos y muñecas.
- Enjabonar toda la superficie, frotando especialmente espacios interdigitales, yemas y uñas durante 15-30 segundos.
- Enjuagar con agua a chorro.
- Secar con papel.

LAVADO DE MANOS HIGIÉNICO



Lavado de manos quirúrgico:

- Realizar un lavado antiséptico de un minuto que comprenda manos y antebrazos, y enjuagar sin frotarse las manos.
- Aplicar otra dosis de jabón antiséptico y frotar con cepillo estéril las uñas, seguir frotando los dedos, espacios interdigitales, palma, dorso y antebrazo durante 3 minutos.
- Enjuagar con abundante agua en sentido descendente: de manos hacia el codo.
- Aplicar una nueva dosis de jabón antiséptico y lavar las manos y antebrazos durante 1 minuto más.
- Enjuagar con agua en sentido descendente.
- Secar con gasas o compresas estériles empezando por manos y acabando en antebrazos.



LAVAR FRUTAS Y VERDURAS PERMITE ELIMINAR BACTERIAS

Este tipo de alimentos provienen de la tierra donde es común encontrar diferentes tipos de bacterias como E. Coli causantes de padecimientos como la diarrea del viajero. Para evitar padecer este mal se recomienda lavar cuidadosamente frutas y verduras antes de su consumo.

PARA REFLEXIONAR

En la elaboración de alimentos se pueden encontrar diversos tipos de problemas: solamente a la contaminación con los microorganismos presentes en las materias primas sino también a las condiciones insalubres de los establecimientos de elaboración y en los puestos de venta en la vía pública; o en los manipuladores, quienes muchas veces no son conscientes del daño que puede causar la falta de higiene: una situación común es preparar el alimento y recoger el dinero de la venta; no se separan adecuadamente los alimentos crudos de los cocidos, dando lugar a una contaminación cruzada directa, utilizando los mismos utensilios o al servir conjuntamente alimentos cocidos y crudos, en este caso por contaminación indirecta.

¿Crees que esta situación afecta nuestra salud? ¿Por qué?

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

1. Escribe el orden que se debe de llevar para un correcto lavado de las manos.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____
- f. _____
- g. _____
- h. _____



2. Completa el cuadro siguiente:

<u>ME LAVO LAS MANOS ANTES DE</u>	<u>ME LAVO LAS MANOS DESPUÉS DE</u>

3. ¿Qué necesitas para un buen lavado de manos?

4. ¿Cuáles son las enfermedades que te pueden dar por un inadecuado lavado de manos?

5. ¿Por qué se debe lavar los alimentos como verduras y frutas antes de consumirlas y sobre todo de consumo crudo?

6. ¿Por qué debemos usar de referencia agua y jabón para el lavado de manos?
