



De cara al comienzo del curso académico, desde la Delegación de Alumnos de la Facultad de Enfermería de Murcia hemos realizado un “checklist ” sobre lo que deberíais saber y/o llevar a vuestras primeras prácticas clínicas.

Es importante que seáis consciente de que en el hospital cada uno aprenderá diferentes formas y metodologías de trabajo, y debéis encontrar la vuestra propia. Sin embargo, ante la reiterada petición de los alumnos año tras año, hemos decidido orientaros respecto a este tema con estas nociones básicas.

Para protegeros:

- **Serología:** Es importante que antes de realizar vuestras primeras prácticas clínicas, pidáis una cita con vuestro médico de cabecera para explicarles vuestra situación, revisar vuestro calendario vacunal y realizar una serología si es necesario.
¿Qué es una serología? Es el estudio de una muestra sanguínea por el cual se permite comprobar la presencia de anticuerpos en la sangre. Gracias a ella sabréis si debéis vacunaros y de qué o si debéis poner una dosis de recuerdo de algo.
- **Vacuna de la gripe:** Está indicada para la población de riesgo (ancianos, niños, personas alérgicas y personal sanitario). Normalmente las campañas empiezan en los centros de salud a partir de octubre. Es importante que os la pongáis porque, por un lado, reducís la posibilidad de contraer la infección y, por otro, la de contagiar a otras personas. Nuestro cuerpo suele generar anticuerpos unas dos semanas después de su aplicación. Es importante que las personas alérgicas al huevo consulten al médico de cabecera, ya que las vacunas de la gripe suelen contener proteínas del huevo.¹
- **Lavado de manos:** Es muy importante que seáis conscientes de la importancia de saber realizar un buen lavado higiénico de manos. Por vosotros y por los pacientes. Ahora más que nunca vais a estar rodeados de microorganismos y sois unas “fuentes de enfermedades nosocomiales con patas”. Protegeos por vosotros y por los demás.
¿Cuándo?:²

1	ANTES DE TOCAR AL PACIENTE	¿CUÁNDO? ¿POR QUÉ?	¿Lávese las manos antes de tocar al paciente cuando se acerque a él. Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que tiene usted en las manos.
2	ANTES DE REALIZAR UNA TAREA LIMPIA/ASÉPTICA	¿CUÁNDO? ¿POR QUÉ?	Lávese las manos inmediatamente antes de realizar una tarea limpia/aséptica. Para proteger al paciente de los gérmenes dañinos que podrán entrar en su cuerpo, incluidos los gérmenes del propio paciente.
3	DESPUÉS DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN A LÍQUIDOS CORPORALES	¿CUÁNDO? ¿POR QUÉ?	Lávese las manos inmediatamente después de un riesgo de exposición y líquidos corporales (y tras quitarse los guantes). Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos al paciente.
4	DESPUÉS DE TOCAR AL PACIENTE	¿CUÁNDO? ¿POR QUÉ?	Lávese las manos después de tocar a un paciente y la zona que lo rodea, cuando deje la cabecera del paciente. Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.
5	DESPUÉS DEL CONTACTO CON EL ENTORNO DEL PACIENTE	¿CUÁNDO? ¿POR QUÉ?	Lávese las manos después de tocar cualquier objeto o mueble del entorno inmediato del paciente, cuando lo deje (incluso aunque no haya tocado al paciente). Para protegerse y proteger el entorno de atención de salud de los gérmenes dañinos del paciente.

¹ Fuente MedLine+: <https://medlineplus.gov/spanish/flushot.html>

² Fuente OMS: https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_5_momentos_poster_es.pdf?ua=1

¿Cómo se realiza?:

¿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

<p>0</p>	<p>1</p>	<p>2</p>
<p>Mójese las manos con agua;</p>	<p>Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;</p>	<p>Frótese las palmas de las manos entre sí;</p>
<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>
<p>Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;</p>	<p>Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;</p>	<p>Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;</p>
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;</p>	<p>Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;</p>	<p>Enjuáguese las manos con agua;</p>
<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>
<p>Séquese con una toalla desechable;</p>	<p>Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;</p>	<p>Sus manos son seguras.</p>

Para llevar al hospital:

- **Pijama blanco y bata:** parte de arriba de manga corta y pantalón largo.
- **Zuecos de goma o calzado sanitario**
- **Tijeras:** preferiblemente de punta de pico de pato
- **Libreta para apuntar:** Sed esponjas y preguntad absolutamente todo. Vuestro tutor está para enseñaros, pero el resto de profesionales también. Los TCAEs, los celadores, las limpiadoras, los pacientes y los familiares... aprenderéis cosas de todo el mundo. También os servirá para apuntar lo que hagáis cada día, de cara al portafolio de PCI.
- **Bolígrafos:** Preferiblemente uno de cuatro colores
- **Rotulador permanente negro:** El uso que le deis dependerá mucho de vuestro tutor, su forma de repartir medicación, etc. Pero está bien tener uno a mano siempre.



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente
UNA SALUD BIEN. PARA UNA FORTUNA MÁS BUENA.SAVE LIVES
Clean Your Hands