MANUAL DEL CURSO · LIMPIEZA

Manual de limpieza en centros sanitarios y hospitalarios

Limpieza y desinfección, productos, técnicas, habitaciones, residuos sanitarios, seguridad y calidad



Lee este manual online, gratis y sin registro

academia-formacion.com/manual-curso-limpieza-centros/

Cuando termines, haz el examen y obtén tu certificado en academia-formacion.com

Índice

Toca un título para saltar directamente a esa parte del manual.

MÓDULO I **Introducción a la limpieza en centros sanitarios** 2

Unidad I. Importancia de la limpieza en entornos sanitarios 2

Unidad II. Limpieza, desinfección y esterilización 3

Unidad III. Tipos de centros sanitarios y áreas comunes 6

Unidad IV. Aspectos específicos de la limpieza en entornos sanitarios 7

MÓDULO II **Productos de limpieza y desinfección** 8

Unidad I. Tipos de productos y su clasificación 8

Unidad II. Uso seguro de productos químicos 10

Unidad III. Dosificación y dilución 12

MÓDULO III **Técnicas de limpieza general** 14

Unidad I. Limpieza de superficies: paredes, suelos y mobiliario 14

Unidad II. Limpieza de baños y vestuarios 16

Unidad III. Limpieza de áreas comunes: salas de espera, pasillos y comedores 17

MÓDULO IV **Procedimientos de limpieza específica** 19

Unidad I. Limpieza básica de habitaciones de pacientes 19

Unidad II. Limpieza de equipos médicos no críticos 20

Unidad III. Manejo inicial de residuos sanitarios 22

MÓDULO V **Normas básicas de seguridad y salud laboral** 24

Unidad I. Introducción a la prevención de riesgos laborales 24

Unidad II. Uso básico de equipos de protección individual (EPI) 26

Unidad III. Buenas prácticas para evitar accidentes 27

MÓDULO VI **Calidad en la limpieza** 30

Unidad I. Importancia de la calidad en el servicio de limpieza 30

Unidad II. Criterios básicos de evaluación de la limpieza 31

Unidad III. Comunicación efectiva con el equipo de trabajo 33

REPASO **Datos clave para el examen de limpieza en centros sanitarios** 35

MÓDULO I

Introducción a la limpieza en centros sanitarios

UNIDAD I

Importancia de la limpieza en entornos sanitarios

La limpieza en un centro sanitario es fundamental para la seguridad y el bienestar de pacientes, personal sanitario y visitantes. Estos son sus objetivos principales:

PREVENIR INFECCIONES

Una limpieza eficaz reduce la carga microbiana y el riesgo de infecciones nosocomiales, protegiendo a pacientes y personal.

SEGURIDAD DEL PACIENTE

Un entorno limpio evita la transmisión de enfermedades y las complicaciones.

CUMPLIR LA NORMATIVA

Cumplir los estándares de limpieza es obligatorio para respetar las normas de salud y seguridad.

CONFORT Y CONFIANZA

Un entorno limpio mejora la experiencia del paciente y genera confianza en el centro.

Y tiene un impacto en la **salud pública**: una limpieza adecuada ayuda a controlar y prevenir brotes de enfermedades infecciosas y reduce la carga de patógenos peligrosos para los pacientes.

1 Prevención de infecciones

- **Reducción de la carga microbiana.** La limpieza eficaz elimina microorganismos que pueden causar infecciones. Por ejemplo, limpiar las superficies de contacto frecuente (pomos de las puertas, barandillas) ayuda a prevenir la propagación de bacterias y virus.
- **Control de infecciones nosocomiales** (adquiridas en el entorno hospitalario). La limpieza y desinfección rigurosas de áreas críticas como quirófanos y unidades de cuidados intensivos (UCI) son esenciales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), hasta un 15 % de los pacientes hospitalizados pueden desarrollar infecciones nosocomiales.

2 Seguridad del paciente

- **Prevención de complicaciones.** En pacientes inmunodeprimidos o en recuperación, un ambiente limpio es vital para evitar infecciones secundarias. Limpiar bien superficies y equipos en quirófanos y UCI los protege de infecciones quirúrgicas.
- **Protección de pacientes vulnerables.** Los hospitales con prácticas de limpieza estrictas tienen tasas más bajas de infecciones relacionadas con la atención sanitaria.

3 Cumplimiento normativo

Los centros sanitarios deben cumplir normas específicas de limpieza y desinfección, que pueden exigir protocolos para las superficies de áreas críticas y fijar la frecuencia y los productos permitidos. Su cumplimiento se comprueba con **auditorías** y es clave para mantener licencias y acreditaciones.

> **! ADAPTADO A ESPAÑA**
>
> El manual original cita como ejemplo a la EPA, que es un organismo de Estados Unidos. En España, la sanidad depende del Ministerio de Sanidad y de las consejerías de cada comunidad autónoma, y cada centro suele tener sus propios protocolos de limpieza, desinfección y prevención de infecciones. Sigue siempre los de tu centro. En cuanto a tu seguridad laboral, la base es la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.

4 Confort y confianza

- Un entorno limpio contribuye al confort del paciente y puede reducir el estrés y la ansiedad de la estancia.
- Los pacientes suelen valorar mejor los centros con altos estándares de limpieza, y eso influye en su reputación.
- La percepción de limpieza influye en la confianza de visitantes y comunidad: un ambiente limpio indica que el centro cuida la salud y la seguridad. La falta de limpieza daña la reputación.

5 Eficiencia operativa

- **Menos costes:** una limpieza adecuada reduce los costes de la propagación de infecciones (tratamientos adicionales, hospitalizaciones más largas). Gestionarla con eficiencia optimiza recursos y reduce el tiempo de inactividad por contaminación.
- **Equipos y materiales:** limpiarlos con regularidad prolonga su vida útil y evita reparaciones y reemplazos.

6 Protección del personal sanitario

- Un entorno limpio reduce el riesgo de exposición a patógenos y sustancias químicas. Limpiar y desinfectar bien los equipos de trabajo y las áreas de descanso reduce el riesgo de enfermedades laborales.
- Contribuye a un ambiente más seguro y saludable, que puede mejorar la moral y la productividad del personal.

UNIDAD II

Limpieza, desinfección y esterilización

Son tres procesos distintos, de menor a mayor nivel de control de infecciones. Cada uno se apoya en el anterior.

1 Limpieza

Es la eliminación de la suciedad visible, los residuos y la materia orgánica de superficies y objetos. No elimina necesariamente todos los microorganismos, pero prepara las superficies para la desinfección o la esterilización: quita la materia orgánica que puede proteger a los microorganismos y reducir la eficacia de los desinfectantes. Es la primera etapa del control de infecciones.

Métodos

- **Limpieza manual.** Detergentes (líquidos, jabones, limpiadores en polvo) y utensilios como paños, esponjas, cepillos, mopas y trapos. La herramienta depende del tipo de superficie y de suciedad.
- **Limpieza mecánica.** Aspiradoras, fregadoras automáticas y sistemas de alta presión con agua y detergentes, para áreas grandes o superficies concretas.

Procedimiento

1. **Prepara.** Retira los residuos visibles grandes y limpia con detergente y agua.
2. **Enjuaga y seca.** Aclara bien para eliminar los restos de detergente y deja secar, para evitar que proliferen microorganismos.

2 Desinfección

Es el proceso que reduce la carga de microorganismos patógenos de una superficie u objeto a niveles que no son peligrosos para la salud. No elimina todas las formas de vida microbiana, pero reduce de forma notable el riesgo de infección. Se aplica donde no hace falta una esterilización completa pero es esencial reducir la carga microbiana, y sirve para eliminar patógenos de superficies que contactan con el cuerpo o con fluidos corporales.

Métodos

CLORO

En soluciones como la lejía. Eficaz contra muchos microorganismos, incluidos bacterias y virus.

ALCOHOL

En concentraciones del 60-70 %. Eficaz en superficies y equipos que no se pueden esterilizar.

AMONIOS CUATERNARIOS

Acción antimicrobiana prolongada. Muy usados en hospitales para limpiar superficies.

CALOR

Desinfección física, como el vapor a alta temperatura en ciertos equipos.

Procedimiento

1. **Aplica** el desinfectante según las instrucciones del fabricante, cubriendo por completo la superficie.
2. **Respeta el tiempo de contacto** recomendado, para garantizar su eficacia.

3 **Enjuaga si es necesario** y deja que la superficie se seque por completo.

3 Esterilización

Es la eliminación completa de todos los microorganismos (bacterias, virus y esporas) de un objeto o superficie. Es el nivel más alto de control de infecciones. Se aplica a instrumentos y equipos médicos críticos, que entran en contacto con tejidos internos o fluidos corporales, y es esencial en procedimientos médicos y quirúrgicos con alto riesgo de infección.

Método	Cómo funciona	Se usa en
Calor húmedo (autoclave)	Vapor a alta presión y temperatura, generalmente de 121 °C a 134 °C.	Es uno de los métodos más comunes y efectivos para equipos y materiales.
Calor seco	Aire caliente a temperaturas altas (160 °C a 180 °C) durante un tiempo prolongado.	Materiales que no pueden someterse a vapor.
Química: óxido de etileno	Gas esterilizante.	Equipos sensibles al calor, en entornos industriales y hospitalarios.
Química: peróxido de hidrógeno	Vapor de peróxido de hidrógeno.	Equipos y superficies.
Radiación UV	Luz ultravioleta que destruye microorganismos.	Superficies y aire.
Radiación gamma	Radiación que esteriliza grandes volúmenes.	Equipos y materiales médicos en grandes cantidades.

Procedimiento

- **Preparación:** los objetos deben estar limpios antes de esterilizarlos.
- **Esterilización:** elige el método adecuado y sigue las instrucciones específicas de cada técnica.
- **Almacenamiento:** mantén los objetos esterilizados en condiciones que eviten la recontaminación hasta su uso.

! RECUERDA

La esterilización de instrumental la hacen los servicios de esterilización del centro, con personal formado y equipos específicos. Tu trabajo como personal de limpieza es **limpiar y desinfectar** superficies y equipos no críticos, nunca esterilizar ni manipular instrumental esterilizado.

Tipos de centros sanitarios y áreas comunes

1 Hospitales

Instituciones médicas que dan atención integral a pacientes con muy diversas necesidades, desde emergencias hasta cuidados especializados y quirúrgicos.

Área	Características	Tareas de limpieza
Urgencias	Mucho tráfico, atención de emergencias. Requieren limpieza frecuente y desinfección rigurosa.	Desinfectar superficies de contacto frecuente, equipos médicos y áreas de espera.
Quirófanos	Espacios estériles donde se opera. Deben mantenerse altamente limpios y libres de contaminantes.	Limpieza profunda y descontaminación entre procedimientos, de herramientas y superficies.
Habitaciones de pacientes	Áreas privadas de recuperación. Necesitan limpieza regular.	Limpiar superficies, cambiar sábanas y desinfectar baños y áreas de contacto.
Laboratorios	Se hacen pruebas y análisis. Deben estar limpios para asegurar la precisión de los resultados.	Desinfectar superficies de trabajo y equipos, y gestionar bien los residuos.

2 Clínicas y consultorios

Ofrecen atención médica especializada o general en un formato menos complejo que el de un hospital, sobre todo consultas ambulatorias.

- **Salas de consulta:** desinfecta superficies de contacto, mobiliario y equipos médicos no críticos.
- **Recepción:** mucho tráfico; desinfecta mostradores, sillas y áreas de espera con frecuencia.
- **Baños de pacientes y personal:** desinfecta inodoros, lavabos y áreas comunes y repón suministros.

3 Centros de salud

Se dedican a la atención primaria y preventiva, con servicios médicos básicos y de diagnóstico.

- **Consultorios:** desinfecta superficies de consulta y equipos de diagnóstico.
- **Áreas de vacunación:** exigen una limpieza rigurosa; desinfecta superficies de trabajo y gestiona bien los residuos.
- **Salas de espera:** desinfecta sillas, mesas y superficies de contacto.

4 Residencias y centros de cuidado

Dan atención a largo plazo a personas con necesidades especiales o de edad avanzada.

- **Habitaciones de residentes:** es donde pasan la mayor parte del tiempo, así que la limpieza frecuente es esencial. Limpia superficies, cambia sábanas y desinfecta el baño.
- **Comedores:** limpia y desinfecta con regularidad para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos. Limpia mesas, sillas y áreas de preparación de alimentos.
- **Salas de actividades:** desinfecta equipos y mobiliario y mantén la limpieza general.

5 Áreas comunes

Son espacios compartidos por pacientes, visitantes y personal. Su limpieza es crucial para evitar la propagación de enfermedades.

- **Pasillos y escaleras:** mucho tráfico. Barre y friega los suelos y limpia barandillas y superficies de contacto frecuente.
- **Áreas de descanso del personal:** desinfecta las superficies de trabajo y limpia las zonas de cocina y comedor.
- **Áreas de almacenamiento:** guardan suministros médicos y productos de limpieza. Mantenlas organizadas, limpia las estanterías y maneja bien los productos.

UNIDAD IV

Aspectos específicos de la limpieza en entornos sanitarios

1 Protocolos de limpieza

- **Frecuencia y programación:** se establecen horarios para limpiar cada zona según su riesgo de contaminación.
- **Lista de verificación (checklist):** asegura que todas las tareas se hacen de forma consistente y completa.

2 Equipos y materiales de limpieza

- **Equipos básicos:** mopas, escobas, aspiradoras y paños de microfibra.
- **Materiales:** detergentes, desinfectantes y soluciones de limpieza, con sus aplicaciones específicas.

3 Protocolos de seguridad

- **Manejo seguro de productos químicos:** usa equipo de protección personal y almacénalos de forma adecuada.
- **Normas de seguridad:** procedimientos para evitar accidentes y la exposición a sustancias peligrosas.

MÓDULO II

Productos de limpieza y desinfección

UNIDAD I

Tipos de productos y su clasificación

Los productos de limpieza y desinfección sirven para mantener la higiene y prevenir la propagación de infecciones en los centros sanitarios. Se clasifican por su función, su composición química y su aplicación.

1 Productos de limpieza

Detergentes

Eliminan la suciedad y los residuos mediante la emulsión y la disolución de grasas y aceites. Sirven para la limpieza general de superficies, utensilios y equipos.

- **Aniónicos:** eficaces contra grasas y proteínas. Por ejemplo, el lauril sulfato de sodio, común en detergentes líquidos y en polvo.
- **Catiónicos:** con propiedades antibacterianas, para superficies que necesitan desinfección adicional. Por ejemplo, el cloruro de benzalconio.
- **No iónicos:** suaves y sin espuma, ideales para superficies delicadas. Por ejemplo, los alcoholes etoxilados.
- **De aminoácidos:** basados en aminoácidos naturales, menos agresivos con el medio ambiente. Por ejemplo, los derivados del ácido glutámico.

Desengrasantes

Eliminan grasas y aceites de las superficies. Se usan en cocinas, equipos de cocina y superficies muy grasas.

- **Alcalinos:** eficaces contra grasas pesadas. Por ejemplo, soluciones de hidróxido de sodio o de potasio.
- **Disolventes:** usan disolventes orgánicos para disolver las grasas. Se usan a menudo en áreas industriales.

Abrillantadores

Dan brillo a las superficies y eliminan marcas y manchas. Se aplican a suelos, muebles y superficies metálicas.

- **De suelos:** con cera o polímeros que crean una capa protectora y brillante, como las ceras con cera de carnauba.
- **De superficies:** para vidrio y metal, como los productos a base de silicona.

! ATENCIÓN

El manual original citaba como disolventes la acetona y el cloroformo. Los disolventes orgánicos son inflamables y/o tóxicos, y el cloroformo no es un producto de limpieza que se use en centros sanitarios. No uses disolventes si no te lo indica tu responsable y sin conocer su FDS. Las bases fuertes (sosa o potasa) son corrosivas: exigen guantes y gafas.

2 Productos de desinfección

Desinfectantes químicos

Reducen los microorganismos patógenos de las superficies a niveles seguros. Se aplican en superficies de contacto frecuente, áreas de pacientes y equipos médicos.

CLORO

Eficaz contra una amplia gama de microorganismos. Por ejemplo, el hipoclorito de sodio (lejía).

ALCOHOL

Eficaz en superficies y equipos que no se pueden esterilizar. Por ejemplo, alcohol etílico al 70 % o isopropílico.

AMONIOS CUATERNARIOS

Acción antimicrobiana prolongada. Por ejemplo, el cloruro de benzalconio.

FENOLES

Con propiedades desinfectantes, para superficies que necesitan una acción potente. Por ejemplo, el ortofenilfenol.

Desinfectantes de alto nivel

Eliminan todos los microorganismos excepto las esporas bacterianas. Se usan en equipos médicos críticos, como equipos de hospital y material crítico. El manual incluye aquí el óxido de etileno (gas para equipos médicos que no admiten calor) y el peróxido de hidrógeno (en ambientes controlados).

3 Productos y métodos de esterilización

Aseguran la eliminación total de los microorganismos, incluidas las esporas, en equipos médicos, instrumentos quirúrgicos y materiales sensibles al calor.

- **Química:** óxido de etileno (gas) y vapores de peróxido de hidrógeno.
- **Física:** autoclave (vapor a presión, de 121 °C a 134 °C), calor seco (160 °C a 180 °C) y radiación UV, ideal donde no se puede usar calor.

4 Clasificación y uso

Criterio	Caso	Qué se usa
Por aplicación	Superficies de alto contacto	Desinfectantes de amonio cuaternario y soluciones de cloro.

Criterio	Caso	Qué se usa
Por aplicación	Superficies de bajo contacto	Productos de limpieza general, como detergentes y abrillantadores.
Por aplicación	Equipos médicos	Esterilizadores y desinfectantes de alto nivel, para garantizar su seguridad.
Por entorno	Hospitales	Productos de alta eficacia antimicrobiana y procedimientos de limpieza rigurosos.
Por entorno	Clínicas y consultorios	Productos que aseguren la desinfección adecuada y la limpieza general.
Por entorno	Centros de salud y residencias	Productos que combinen efectividad, seguridad y facilidad de uso.

! DATO ACTUALIZADO

Los desinfectantes son **productos biocidas** y deben estar autorizados o registrados en España. Comprueba que el que uses lo está y emplea el que indique el protocolo de tu centro. Algunos sanitarios hoy limitan el uso de ciertos amonios cuaternarios (el cloruro de benzalconio, por ejemplo) por su posible efecto en el medio ambiente y en las vías respiratorias: sigue lo que indique la ficha del producto.

5 Seguridad y manejo

- **EPI:** guantes, mascarillas y gafas de protección al manipular productos químicos.
- **Almacenamiento:** lugares frescos y secos, fuera del alcance de personas no autorizadas.
- **Formación** sobre el uso adecuado de los productos y las medidas de seguridad.
- **Normativa:** usa solo productos que cumplan la normativa de seguridad y eficacia.

UNIDAD II

Uso seguro de productos químicos

El manejo seguro de productos químicos en entornos sanitarios es fundamental para prevenir accidentes y proteger la salud de trabajadores y pacientes.

1 Precauciones básicas

Etiquetas y fichas

- **Etiquetas:** lee y sigue siempre las instrucciones: informan del uso, el almacenamiento y los primeros auxilios.
- **Fichas de datos de seguridad (FDS):** consúltalas para conocer riesgos, manejo y procedimientos de emergencia. Deben estar disponibles para todo el personal que maneje productos químicos.

Equipo de protección individual (EPI)

- **Guantes** específicos para el producto que uses, contra el contacto directo.
- **Mascarillas o respiradores** si hay riesgo de inhalar vapores o polvo. Se eligen según el producto y la concentración.
- **Gafas de protección** contra salpicaduras en los ojos.
- **Ropa protectora** que cubra la piel expuesta, como batas o delantales resistentes a productos químicos.

Ventilación, almacenamiento y manejo

- **Ventilación:** en espacios cerrados asegura una ventilación adecuada, natural o mecánica, para evitar que se acumulen vapores peligrosos.
- **Almacenamiento:** lugar fresco, seco y bien ventilado, sin temperaturas extremas ni luz solar directa.
- **Separación:** mantén separados los productos incompatibles para evitar reacciones peligrosas, en estanterías adecuadas y etiquetadas.
- **Manipulación:** con cuidado, para evitar derrames y exposiciones innecesarias. Usa equipo adecuado para mover grandes cantidades.
- **Envases:** no pases productos químicos a envases sin etiquetar o inadecuados. Conserva los envases originales, bien etiquetados.

> **! ATENCIÓN**
>
> No mezcles nunca la lejía con amoníaco, con productos ácidos (desincrustantes, antisarro) ni con otros limpiadores o desinfectantes: se liberan gases tóxicos. Usa cada producto por separado y aclara entre uno y otro.

2 Medidas de seguridad

- **Derrames:** conoce y sigue el procedimiento: materiales absorbentes y aviso al personal capacitado.
- **Primeros auxilios:** conoce cómo actuar ante una exposición accidental. Debe haber lavaojos y duchas de emergencia cerca de las áreas de uso intensivo de productos químicos.
- **Intoxicaciones:** ten a mano los contactos actualizados del centro de información toxicológica y de los servicios de emergencia.
- **Formación y simulacros:** formación regular (etiquetas, derrames, emergencias) y simulacros para saber responder.
- **Registros:** un registro de los productos almacenados, su cantidad y ubicación, y de los incidentes con productos químicos y las acciones tomadas. Mantén las FDS actualizadas y accesibles.
- **Uso responsable:** la cantidad mínima necesaria. Cuando sea posible, productos menos tóxicos o métodos alternativos, para reducir el impacto en la salud y el medio ambiente.

! DATO ACTUALIZADO (ESPAÑA)

En España el teléfono del Servicio de Información Toxicológica es el **91 562 04 20** y el número de emergencias es el **112**. En todo caso, el número de contacto lo marca el protocolo de tu centro.

3 Manejo de residuos químicos

- **Eliminación:** separa y elimina los residuos químicos conforme a la normativa local.
- **Reciclaje y recogida:** participa en los programas de reciclaje de productos químicos y sigue las directrices de recogida de residuos peligrosos.
- **Contenedores:** claramente etiquetados y bien cerrados. Inspecciónalos con regularidad para detectar fugas o deterioro y sustitúyelos si hace falta.

UNIDAD III

Dosificación y dilución

Dosificar y diluir bien es esencial para que los productos sean eficaces y seguros: eliminan los contaminantes sin dañar las superficies ni la salud de las personas.

1 Principios de dosificación

- **Dosificar** es medir y añadir una cantidad específica de producto químico a una solución para lograr el efecto deseado. Si lo haces bien, evitas tanto la sobreexposición como la subexposición.
- **Mide con instrumentos precisos:** jeringas, pipetas, cucharas medidoras y cilindros graduados.
- **Conoce las unidades:** mililitros (ml), litros (l), gramos (g) y miligramos (mg).

2 Métodos de dilución

Dilución manual

Consiste en mezclar un concentrado con un líquido (normalmente agua) para reducir su concentración.

1. **Lee las instrucciones** del fabricante para saber la proporción correcta.
2. **Mide el concentrado** con una herramienta de medición y échalo en el recipiente.
3. **Añade el diluyente** (agua u otro líquido) hasta alcanzar el volumen deseado.
4. **Mezcla bien**, revolviendo o agitando, para obtener una mezcla homogénea.

Dilución por proporción

Se usa una proporción concreta de concentrado y diluyente. Con una proporción **1:10**, por cada parte de concentrado se añaden 10 partes de diluyente. Para obtener 1 litro de solución se mezclan 100 ml de concentrado con 900 ml de agua. Una calculadora de diluciones o una fórmula te da la cantidad exacta.

! ATENCIÓN

Según la forma habitual de expresarla, una proporción «1:10» puede significar **1 parte de concentrado en 10 partes de solución final** (la que sigue el manual: 100 ml de concentrado y 900 ml de agua para 1 litro) o 1 parte de concentrado más 10 de agua. Si la etiqueta del producto indica su propia proporción, **manda la etiqueta**.

Dilución por concentración

Se basa en la relación entre la concentración original del producto y la concentración deseada en la solución final. Se calcula con la fórmula $\mathbf{C_1 \times V_1 = C_2 \times V_2}$, donde C_1 es la concentración del producto, V_1 el volumen de producto que necesitas, C_2 la concentración que quieres y V_2 el volumen final que vas a preparar.

Ejemplo: necesitas 1 litro de una solución con un 0,5 % de cloro, partiendo de una solución del 5 %. V_1 = (0,5 × 1 000 ml) ÷ 5 = **100 ml** de la solución del 5 %. Los completas con 900 ml de agua hasta llegar al litro.

3 Aplicación práctica

- **Frecuencia:** prepara las soluciones diluidas a medida que las necesites, para mantener su eficacia y frescura.
- **Etiquetado:** etiqueta cada solución con la fecha de preparación, la concentración y las advertencias relevantes.
- **Equipos automáticos:** en algunos centros mezclan concentrado y diluyente en las proporciones correctas, lo que simplifica el proceso y da precisión.
- **Dispensadores ajustables:** para mezclar y dosificar las soluciones en el mismo lugar de aplicación.

4 Seguridad en la dosificación y la dilución

- **EPI:** guantes, gafas y mascarilla al manipular concentrados, para evitar el contacto directo y la inhalación de vapores.
- **Ventilación** adecuada durante la preparación, para dispersar vapores nocivos.
- **Verificación:** revisa concentraciones y proporciones antes de aplicar, para que un error no comprometa la eficacia.
- **Formación** en las técnicas correctas de dosificación y dilución.
- **Almacenamiento:** las soluciones preparadas, en recipientes adecuados y etiquetados, en condiciones que conserven su estabilidad.
- **Vida útil:** conoce las recomendaciones de vida útil de cada solución, para no usar productos deteriorados o ineficaces.

MÓDULO III

Técnicas de limpieza general

UNIDAD I

Limpieza de superficies: paredes, suelos y mobiliario

Una limpieza eficaz de las superficies es esencial para mantener la higiene en entornos sanitarios, donde prevenir infecciones y eliminar contaminantes es crucial. Cada tipo de superficie requiere un enfoque y unas técnicas específicas.

1 Limpieza de paredes

Las paredes de un centro sanitario acumulan polvo, grasa y residuos de productos de limpieza, y si no se limpian bien pueden favorecer la propagación de gérmenes.

1. **Protege.** Coloca cubiertas de protección en el suelo y en el mobiliario cercano para evitar manchas, y revisa las paredes para localizar manchas o acumulaciones de residuos.
2. **Quita el polvo.** Con un paño seco o un plumero, retira polvo y telarañas.
3. **Prepara la solución.** Mezcla un detergente suave, o un limpiador específico para superficies pintadas, con agua tibia, según las instrucciones del fabricante.
4. **Aplica.** Con una esponja o un paño limpio, empieza por la parte superior y ve hacia abajo, para evitar marcas, con movimientos suaves y circulares.
5. **Aclara y seca.** Aclara con frecuencia la esponja o el paño y cambia el agua si se ensucia. Seca con un paño limpio y seco, para evitar marcas y humedad.

- **Mantenimiento:** revisa las paredes con regularidad para detectar manchas o residuos, y repara los daños de pintura o revestimiento que dificulten la limpieza.
- **Superficies sin pintar** (azulejos, por ejemplo): usa limpiadores específicos y sigue las recomendaciones del fabricante.
- **Zonas altas:** usa herramientas adecuadas, como extensiones o escaleras, para llegar con seguridad.

2 Limpieza de suelos

Los suelos son una de las áreas con más tráfico y suciedad en un centro sanitario. Limpiarlos bien ayuda a evitar que se propaguen los gérmenes.

1. **Retira los residuos.** Barre o aspira para eliminar los residuos sólidos y el polvo.
2. **Prepara la solución.** Mezcla un detergente adecuado al tipo de suelo con agua tibia, según el fabricante.

3. **Aplica.** Con mopa o fregona. En áreas muy sucias puede hacer falta un limpiador más potente o una máquina de limpieza.
4. **Friega por secciones**, con movimientos en forma de ocho para cubrir de manera uniforme. Cambia el agua y aclara la mopa con regularidad.
5. **Aclara y seca.** Aclara con agua limpia si el detergente lo exige. Seca con una mopa seca o una máquina secadora de suelos, para evitar resbalones.

- **Limpieza diaria** para mantener el suelo libre de polvo y suciedad, y revisión para detectar manchas o zonas que necesiten un tratamiento especial.
- **Tipos de suelo:** sigue las recomendaciones específicas para cada uno (vinilo, cerámica, linóleo...) para evitar daños.
- **Áreas de mucho tráfico:** usa productos y técnicas que den una limpieza más profunda.

3 Limpieza del mobiliario

El mobiliario de un centro sanitario puede albergar gérmenes y patógenos si no se limpia bien. Además, un mobiliario limpio contribuye a un entorno más agradable y seguro.

1. **Despeja.** Retira los objetos del mobiliario y cubre lo que no deba limpiarse. Revisa si hay manchas que necesiten atención especial.
2. **Quita el polvo** con un paño seco o un plumero.
3. **Prepara la solución** de detergente con agua tibia, si hace falta.
4. **Aplica** con un paño limpio y húmedo, de arriba abajo.
5. **Seca** con un paño seco y limpio, para evitar marcas y humedad residual.

- **Mantenimiento:** limpia el mobiliario con regularidad y avisa para reparar los daños o desgastes que afecten a su funcionalidad y aspecto.
- **Material:** usa productos y métodos adecuados a cada uno (madera, metal, plástico).
- **Superficies de contacto:** presta especial atención a las de alto contacto, como manillas y mesas, que son puntos críticos de acumulación de gérmenes.

> **! RECUERDA**
>
> En un centro sanitario, el orden de trabajo es siempre **de lo más limpio a lo más sucio** y de arriba abajo, para no arrastrar los gérmenes de una zona a otra. Usa bayetas y mopas de distinto color o diferenciadas según el área, y cámbialas entre habitaciones y zonas.

Limpieza de baños y vestuarios

1 Limpieza de baños

Por su uso frecuente y su contacto con fluidos corporales, los baños de un centro sanitario pueden ser focos de contaminación. Una limpieza adecuada previene la propagación de patógenos y mantiene la higiene general.

Preparación

- **Protección personal:** guantes, mascarilla y gafas de protección, para evitar el contacto directo con contaminantes.
- **Materiales:** limpiadores desinfectantes, cepillos, esponjas, paños y cubos.

Limpieza

Elemento	Qué hacer
Inodoros y urinarios	Aplica un limpiador desinfectante específico, siguiendo las instrucciones del fabricante. Usa un cepillo para limpiar el interior y debajo del borde.
Lavabos y encimeras	Limpia con un limpiador desinfectante adecuado para superficies, incluidos grifos y desagües.
Puertas y manillas	Desinfecta: son puntos de alto contacto.
Espejos	Limpiador específico para vidrios y espejos, con un paño que no deje pelusa.
Suelos	Barre para quitar los residuos sólidos y friega con una solución desinfectante adecuada al tipo de suelo.
Papeleras y contenedores	Vacía y desinfecta. Cambia las bolsas cuando haga falta.

- **Revisión regular:** inspecciona los baños varias veces durante el día y resuelve cualquier problema de inmediato.
- **Suministros:** comprueba que haya siempre papel higiénico, jabón y toallas desechables.
- **Mucha afluencia:** limpia con más frecuencia o más a fondo.
- **Productos:** usa productos de limpieza y desinfección aprobados para entornos sanitarios y evita los abrasivos, que pueden dañar las superficies.

2 Limpieza de vestuarios

Los vestuarios, donde se cambia la ropa y se guardan cosas personales, también acumulan gérmenes y bacterias. Mantenerlos limpios es fundamental para la higiene personal y la salud general.

1. **Prepárate.** Guantes y equipo de protección adecuado, y limpiadores desinfectantes, detergentes,

esponjas, paños y mopas.

2. **Bancos y taquillas.** Límpialos y desinféctalos llegando a todas las zonas, incluidos estantes y perchas.
3. **Suelos.** Barre y friega con una solución desinfectante, prestando atención a las zonas alrededor de las taquillas y los bancos.
4. **Paredes y superficies.** Límpialas, sobre todo donde se acumule polvo o manchas, con productos adecuados al tipo de superficie.
5. **Espejos y ventanas.** Con limpiadores adecuados y paños sin pelusa.

- **Inspección regular** y limpiezas intermedias según el uso y el nivel de suciedad.
- **Suministros:** jabón y desinfectante de manos.
- **Ventilación:** mantén una buena ventilación, para reducir la humedad y prevenir malos olores.
- **Productos adecuados** para cada material (metal, madera, plástico).

3 Procedimientos de desinfección adicionales

- **Desinfectantes aprobados** y eficaces contra las bacterias y los virus habituales en entornos sanitarios.
- **Tiempo de contacto:** respeta el que indica el fabricante para que el desinfectante sea eficaz.
- **Limpieza con vapor:** puede usarse para una desinfección profunda, sobre todo en zonas de difícil acceso.
- **Dispensadores automáticos de desinfectante** en baños y vestuarios, para una aplicación constante y eficiente.

UNIDAD III

Limpieza de áreas comunes: salas de espera, pasillos y comedores

Las áreas comunes de un centro sanitario son zonas de mucho tráfico y contacto frecuente, y por eso son puntos críticos para la limpieza y la desinfección. Mantenerlas limpias es esencial para prevenir la propagación de infecciones y asegurar la comodidad de las personas.

1 Salas de espera

Las usan muchas personas, lo que aumenta el riesgo de propagar enfermedades. Prepárate con guantes y equipo de protección adecuado, productos desinfectantes, paños, aspiradora, mopas y detergentes.

- **Muebles y sillas:** límpialos y desinféctalos, incluidos brazos y respaldos, con un limpiador adecuado al material (vinilo, tela, madera).
- **Mesas y superficies:** limpiador desinfectante, con atención a las zonas que los pacientes puedan tocar.

- **Suelos:** aspira alfombras y moquetas para quitar el polvo, mejor con una aspiradora con filtro HEPA para capturar alérgenos. En suelos duros, barre primero y friega con solución desinfectante, y deja que se seque para evitar resbalones.
- **Ventanas y espejos:** limpiador específico para vidrios y paños sin pelusa.
- **Alto contacto:** presta especial atención a manillas de puertas y botones de ascensor.
- **Inspección regular** a lo largo del día, y suministros: papel para secarse las manos y desinfectante de manos a disposición.

2 Pasillos

Son zonas de tránsito continuo. Deben mantenerse limpios para que no se acumulen polvo y residuos que causen caídas o propaguen gérmenes. Prepárate con guantes y equipo de protección, productos de limpieza, mopas, aspiradora, detergentes y desinfectantes.

- **Suelos:** aspira, sobre todo si hay alfombra. En suelos duros, barre y friega con solución desinfectante, y seca bien para evitar accidentes.
- **Barandillas y manillas:** límpialas y desinféctalas, como el resto de superficies de contacto frecuente.
- **Paredes:** límpialas si hay manchas o polvo acumulado.
- **Inspección regular:** limpia de inmediato las manchas y los residuos.
- **Señalización:** coloca señales de advertencia en las áreas mojadas o recién fregadas, para prevenir accidentes.
- **Escaleras:** asegúrate de que estén bien limpias y secas, para prevenir resbalones.

3 Comedores

Deben mantenerse impecables para que los alimentos se consuman en un entorno higiénico y se prevengan las enfermedades. Prepárate con guantes, mascarilla y equipo de protección adecuado, productos desinfectantes, detergentes, paños, mopas y cubos.

- **Mesas y sillas:** límpialas y desinféctalas con un limpiador adecuado, incluida la parte de debajo de las mesas.
- **Suelos:** aspira o barre para quitar residuos y migas, y friega con solución desinfectante, asegurándote de que quede bien seco.
- **Electrodomésticos:** limpia y desinfecta microondas, cafeteras y frigoríficos, siguiendo las instrucciones del fabricante para hacerlo con seguridad.
- **Alto contacto:** dispensadores de comida y bebida.
- **Después de cada uso:** limpia las mesas y las sillas.
- **Suministros:** servilletas, cubiertos y desinfectante de manos.
- **Residuos:** vacía regularmente papeleras y contenedores y desinfecta los contenedores.
- **Plagas:** aplica medidas de control, como revisar con regularidad las zonas de almacenamiento de alimentos.

MÓDULO IV

Procedimientos de limpieza específica

UNIDAD I

Limpieza básica de habitaciones de pacientes

Limpiar las habitaciones de los pacientes es una tarea crítica: deben mantenerse extremadamente limpias para minimizar el riesgo de infecciones y asegurar el bienestar de los pacientes. Una limpieza adecuada contribuye también a un ambiente más cómodo y agradable.

1 Preparación

- **Protección personal:** guantes, mascarilla y gafas de protección. A veces hace falta equipo adicional, como batas o cubrezapatos, según los protocolos del centro.
- **Productos:** desinfectantes y detergentes adecuados para superficies médicas y no médicas.
- **Equipos:** mopas, paños desechables, aspiradora, cubos, cepillos y equipos específicos para el tipo de suelo y de superficie.
- **Repuestos:** sábanas limpias, fundas de almohada y demás lencería para el cambio.
- **Planificación:** familiarízate con los procedimientos y protocolos del centro para limpiar habitaciones, y coordínate con el personal: la habitación debe estar despejada y, si es posible, el paciente en un lugar seguro durante la limpieza.

2 Procedimiento de limpieza

1. **Despeja la habitación.** Retira la basura y los artículos desechables, cambia las bolsas y desinfecta los contenedores si hace falta. Retira la ropa de cama y las fundas, repónlas y pon la ropa sucia en bolsas de lavandería adecuadas.
2. **Limpia las superficies.** Limpia y desinfecta todas las superficies de contacto frecuente (mesitas de noche, barandillas de la cama, botones de dispositivos médicos) con un limpiador desinfectante adecuado al material (madera, metal, plástico). Limpia y desinfecta mesas, encimeras y otras superficies planas, también debajo de los objetos y equipos. Desinfecta televisores, teléfonos y mandos con un paño desinfectante, en las zonas de contacto.
3. **Limpia el suelo.** Aspira alfombras o moquetas, mejor con aspiradora con filtro HEPA. En suelos duros, barre y friega con solución desinfectante, y asegúrate de que se seque bien para evitar resbalones.
4. **Limpia paredes y puertas.** Quita las manchas con un limpiador adecuado, o un detergente suave si son persistentes. Desinfecta las manillas y las demás zonas de contacto frecuente.
5. **Limpia ventanas y espejos.** Limpiavidrios y paño sin pelusa para las ventanas; productos específicos para los espejos, para evitar marcas.

3 Mantenimiento y revisión

- **Inspección posterior:** comprueba que todos los puntos críticos están limpios y desinfectados. Repón los suministros necesarios (papel higiénico, jabón, toallas limpias).
- **Registro:** completa la documentación exigida: nombre del personal de limpieza, hora de finalización y observaciones relevantes.
- **Inventario:** comprueba los suministros de limpieza y repón lo que se haya agotado.

4 Consideraciones especiales

PACIENTES CON INFECCIONES

Sigue los protocolos adicionales para habitaciones de pacientes con infecciones contagiosas: equipo de protección adicional y desinfectantes específicos.

SUPERFICIES ESPECIALES

Usa productos y técnicas adecuados para materiales de superficies médicas o equipos sensibles.

PROTOCOLOS DEL CENTRO

Ajusta los procedimientos a las recomendaciones y directrices del centro, para cumplir sus normas internas.

! ATENCIÓN

En habitaciones de aislamiento, **respeta el cartel y el protocolo del centro** antes de entrar: equipo de protección, material exclusivo de la habitación y orden de colocación y retirada. Si tienes dudas, pregunta a tu responsable o a la supervisora de planta.

UNIDAD II

Limpieza de equipos médicos no críticos

Los equipos médicos no críticos no requieren esterilización, pero deben limpiarse y desinfectarse con regularidad para mantener un entorno seguro y saludable.

1 Qué equipos son

- **Termómetros** digitales o manuales, que solo tocan la piel.
- **Estetoscopios**, para auscultar sonidos corporales.
- **Esfigmomanómetros** (tensiómetros), que miden la presión arterial y tocan la piel.
- **Monitores de signos vitales**, que registran parámetros básicos como la frecuencia cardíaca y la presión arterial.
- **Sillas de ruedas y andadores**, que tienen contacto con la piel de los pacientes.

2 Procedimiento básico

1. **Prepárate.** Guantes y, si hace falta, mascarilla y gafas, para protegerte de posibles contaminantes. Reúne productos de limpieza y desinfección adecuados para el equipo, paños limpios y desechables y detergentes suaves.
2. **Desconecta.** Asegúrate de que el equipo esté apagado y desconectado de cualquier fuente de energía, si procede. Retira los componentes desmontables para limpiarlos por separado.
3. **Limpia las superficies exteriores.** Con un paño seco o ligeramente húmedo, quita el polvo y los residuos visibles. Después, con un paño limpio y un detergente suave con agua tibia, limpia todas las superficies sin saturar los componentes eléctricos o sensibles.
4. **Desinfecta.** Usa un desinfectante aprobado para equipos no críticos y aplícalo según el fabricante, con especial atención a las superficies de contacto frecuente. Respeta el tiempo de contacto indicado. Seca con un paño limpio y seco: la humedad puede dañar el equipo o favorecer el crecimiento de microorganismos.
5. **Limpia los componentes desmontables** con el mismo procedimiento y asegúrate de que se sequen del todo antes de volver a montarlos.
6. **Revisa y monta.** Comprueba que el equipo está completamente limpio y seco, vuelve a montar los componentes y verifica que está en condiciones de funcionar.

3 Consideraciones especiales

- **Superficies sensibles:** usa productos seguros para los materiales del equipo (plásticos, metales, componentes electrónicos) y evita los que puedan dañarlo.
- **Fabricante:** sigue siempre sus recomendaciones de limpieza y desinfección.
- **Frecuencia:** limpia el equipo después de cada uso y ajusta la frecuencia al protocolo del centro y al uso del equipo.
- **Equipos electrónicos:** evita el contacto directo de líquidos con los componentes electrónicos. Usa paños ligeramente húmedos, sin sumergir el equipo ni aplicarle líquidos directamente.
- **Registro:** anota fecha, nombre de quien limpia y observaciones relevantes. Comprueba el inventario de productos y repón lo necesario.

> **! RECUERDA**
>
> En muchos centros, el material que toca al paciente (termómetros, estetoscopios, tensiómetros) lo desinfecta el propio personal sanitario entre pacientes. Antes de limpiar un equipo, confirma con el personal de enfermería de la planta qué equipos te corresponden.

UNIDAD III

Manejo inicial de residuos sanitarios

Manejar bien los residuos sanitarios es esencial para prevenir infecciones, proteger la salud de personal y pacientes, y cumplir las normas ambientales y de seguridad. Deben clasificarse correctamente y eliminarse de manera segura.

1 Clasificación básica

Tipo	Qué son	Ejemplos
Biopeligrosos (infecciosos)	Pueden contener patógenos capaces de causar infecciones. Incluyen material contaminado con sangre, fluidos corporales y tejidos.	Guantes usados, batas contaminadas, material de curas, jeringas con residuos biológicos.
Cortopunzantes	Pueden causar lesiones o heridas al perforar o cortar la piel. Exigen un manejo especial para prevenir accidentes.	Agujas, lancetas, cuchillas, bisturíes.
Químicos	Contienen productos químicos peligrosos.	Soluciones desinfectantes, medicamentos caducados o no utilizados, productos químicos de laboratorio.
Generales (no peligrosos)	Ni biopeligrosos, ni cortopunzantes ni químicos. Sin riesgos significativos para la salud.	Envases de alimentos, papel, cartón.
Reciclables	Se pueden reciclar y reutilizar para fabricar nuevos productos.	Plásticos, vidrio, metales, papel.

! DATO ACTUALIZADO (ESPAÑA)

En España, los residuos sanitarios se clasifican por grupos (I y II, asimilables a residuos urbanos; III, residuos sanitarios específicos o de riesgo biológico; IV, como citotóxicos o químicos) y se regulan sobre todo por la normativa de **cada comunidad autónoma**, además de la Ley 7/2022 de residuos. Los colores y los tipos de contenedor varían según la comunidad y el centro: sigue su plan de gestión de residuos.

2 Eliminación segura

- **Biopeligrosos.** Bolsas resistentes de residuos biopeligrosos, rojas o amarillas, con el símbolo de riesgo biológico y bien cerradas. Se transportan en carros cerrados y se entregan a un gestor autorizado para su eliminación final (por ejemplo, incineración o tratamiento especial).
- **Cortopunzantes.** Contenedores específicos, rígidos y a prueba de perforaciones, bien etiquetados y con tapa segura. Se sustituyen cuando están llenos y se entregan a servicios especializados para su tratamiento seguro.

- **Químicos.** En recipientes etiquetados y resistentes a los productos químicos, siguiendo las directrices del fabricante. Se entregan a empresas especializadas en gestión de residuos peligrosos.
- **Generales.** Sepáralos de los peligrosos y de los reciclables, en bolsas y contenedores adecuados, y elimínalos según la normativa local (recogida municipal o empresas de gestión).
- **Reciclables.** Sepáralos, limpios y secos, en contenedores específicos (por ejemplo, azul para papel y cartón y amarillo para plásticos y metales) y llévalos a los puntos de reciclaje designados o a servicios de recogida.

> **! ATENCIÓN**
>
> Nunca recoloques una aguja o un objeto cortopunzante con las manos, no los tires en bolsas normales y no comprimas las bolsas con las manos. Si te pinchas o te cortas con material usado, lava la zona con agua y jabón, avisa de inmediato a tu responsable y acude al servicio de prevención o de urgencias, según indique el protocolo del centro.

3 Medidas de seguridad y procedimientos

- **Protección personal:** guantes, mascarilla y gafas de protección al manejar residuos sanitarios. Evita el contacto directo con ellos y maneja los contenedores con cuidado para evitar derrames o accidentes.
- **Formación:** capacitación regular sobre clasificación, manejo y eliminación, y revisión periódica de los protocolos de seguridad.
- **Registro:** registros detallados de la cantidad y el tipo de residuos generados y del método de eliminación, y auditorías regulares para verificar el cumplimiento y la eficacia.
- **Normativa:** cumple las normas locales y nacionales, que pueden variar según la región, y actualiza los procedimientos cuando cambien las normas.
- **Impacto ambiental:** reduce, reutiliza y recicla siempre que sea posible.

MÓDULO V

Normas básicas de seguridad y salud laboral

UNIDAD I

Introducción a la prevención de riesgos laborales

La prevención de riesgos laborales es el conjunto de medidas y procedimientos destinados a **identificar, evaluar y controlar** los riesgos que pueden afectar a la salud y la seguridad de las personas trabajadoras. En el ámbito sanitario es crucial por la naturaleza del trabajo y por los riesgos específicos que conlleva.

ADAPTADO A ESPAÑA

La norma base es la **Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales**. Para tu trabajo en un centro sanitario son especialmente relevantes el RD 664/1997 (agentes biológicos), el RD 374/2001 (agentes químicos), el RD 773/1997 (equipos de protección individual) y el RD 487/1997 (manipulación manual de cargas). Tu empresa debe darte formación, EPI y vigilancia de la salud.

1 Por qué es importante

- **Proteger la salud y la seguridad.** Garantiza que las personas trabajadoras estén protegidas de accidentes, enfermedades y otros peligros de su trabajo. Reduce la probabilidad de accidentes y enfermedades laborales.
- **Cumplir la normativa.** Cumplir las leyes sobre seguridad y salud en el trabajo evita sanciones y problemas legales, y contribuye a la reputación y al buen funcionamiento del centro.
- **Eficiencia operativa.** Un entorno seguro reduce el tiempo perdido por accidentes y enfermedades y los costes de atención médica, compensaciones y pérdida de productividad.

2 Identificación de riesgos en entornos sanitarios

BIOLÓGICOS

Exposición a microorganismos patógenos (bacterias, virus, hongos), por contacto con fluidos corporales y material contaminado.

QUÍMICOS

Manejo de desinfectantes, medicamentos y agentes de laboratorio: vapores, líquidos corrosivos o irritantes.

FÍSICOS

Ruido excesivo, radiación, temperaturas extremas o iluminación inadecuada.

ERGONÓMICOS

Posturas incorrectas, movimientos repetitivos o levantamiento de cargas pesadas, que pueden causar lesiones musculoesqueléticas.

PSICOSOCIALES

Estrés laboral, carga de trabajo excesiva, acoso laboral y otros factores que afectan a la salud mental y emocional.

Los riesgos se identifican con:

- **Inspecciones regulares** del entorno de trabajo.
- **Evaluaciones de riesgos:** identificación, análisis y valoración de los riesgos de las actividades y del entorno.
- **Informes de incidentes:** el análisis de accidentes y casi accidentes permite ver riesgos recurrentes y zonas de mejora.

3 Medidas de prevención y control

Medidas generales

- **Formación continua** sobre prácticas seguras, uso de EPI y procedimientos de emergencia.
- **Protocolos de seguridad** y procedimientos operativos estándar para manejar riesgos concretos.
- **EPI** adecuados a los riesgos identificados (guantes, mascarillas, gafas y batas), cuyo uso se exige.

Control de riesgos específicos

Riesgo	Medidas
Biológicos	Higiene y desinfección rigurosas, para minimizar la exposición a patógenos. Manejo y eliminación adecuados de los residuos biopeligrosos.
Químicos	Almacenamiento seguro y seguir las instrucciones del fabricante. Buena ventilación donde se usan o almacenan.
Físicos	Control del ruido donde sea elevado. Condiciones adecuadas de iluminación y temperatura.
Ergonómicos	Puestos de trabajo ergonómicos, que minimicen posturas incómodas y movimientos repetitivos. Formación en técnicas de levantamiento y manejo de cargas.

Emergencias

- **Planes de emergencia** para incendios, derrames químicos o incidentes biológicos, conocidos por todo el personal.
- **Simulacros** regulares, para que el personal sepa actuar.

4 Cultura de seguridad y prevención

- **Participación activa** de todas las personas en identificar y resolver problemas de seguridad.

- **Comunicación abierta** sobre riesgos y medidas, animando a comunicar incidentes y sugerencias.
- **Revisión** regular de los procedimientos cuando cambia el entorno de trabajo o las normas.
- **Auditorías de seguridad** para evaluar la eficacia de las medidas y ajustarlas.

UNIDAD II

Uso básico de equipos de protección individual (EPI)

Los EPI son elementos diseñados para proteger a la persona trabajadora de los riesgos que puedan amenazar su salud o su seguridad. En el ámbito sanitario, usarlos bien es crucial para prevenir la exposición a agentes infecciosos, químicos, físicos y otros peligros.

1 Tipos de EPI y su aplicación

EPI	Qué protege y tipos	Uso adecuado
Guantes	Protegen las manos de contaminantes biológicos, químicos y físicos. *Látex o nitrilo:* fluidos corporales y materiales contaminados. *Vinilo:* tareas con bajo riesgo de exposición a patógenos.	Que ajusten bien y no estén rotos. Cámbialos entre pacientes y tras cada procedimiento. Retíralos sin tocar la parte externa contaminada y lávate las manos de inmediato.
Mascarillas	Protegen las vías respiratorias de aerosoles y partículas infecciosas. *Quirúrgicas:* partículas grandes y fluidos, donde hay salpicaduras. *FFP2/FFP3:* mayor protección, para alto riesgo, como enfermedades muy infecciosas.	Cubren nariz, boca y mentón. Ajusta el alambre nasal para un buen sellado. Retírala sin tocar la parte frontal y deséchala en un contenedor adecuado.
Gafas de protección	Protegen los ojos de salpicaduras, partículas y radiación. *Gafas de seguridad:* salpicaduras y partículas. *Pantallas faciales:* cubren todo el rostro.	Bien ajustadas y sin deslizarse, cubriendo completamente los ojos. Límpialas con un desinfectante adecuado y revisa si tienen rayaduras que dificulten la visión.
Batas y delantales	Protegen la ropa y la piel del contacto con contaminantes biológicos y químicos. *Desechables:* riesgo de salpicaduras. *Reutilizables:* de material resistente y desinfectable, con menos riesgo.	Cubren completamente la ropa y se ajustan al cuello y las muñecas. Al retirarla, evita tocar la parte externa; deséchala o lávala si es reutilizable.
Calzado de protección	Protege los pies de riesgos físicos y químicos, como caída de objetos o fluidos. *Zapatos de seguridad:* puntera reforzada y suela antideslizante. *Botas impermeables:* riesgo de exposición a fluidos.	Que ajuste bien y dé un soporte adecuado. Límpialo y desinféctalo con regularidad.

2 Uso correcto

1. **Elige el EPI** según la evaluación de riesgos de la tarea y las recomendaciones del fabricante sobre uso, ajuste y mantenimiento.
2. **Colócalo** según las instrucciones específicas y bien ajustado, para que proteja sin limitar tu movilidad.
3. **Úsalo con cuidado.** No toques los EPI contaminados durante el procedimiento ni te toques la cara. Cámbialos cuando haga falta, por ejemplo después de cada paciente o cuando se deterioren.
4. **Retíralo** de forma que se reduzca al mínimo la exposición a la contaminación, y elimínalo según el procedimiento de cada tipo de EPI. **Lávate las manos** de inmediato.
5. **Cuida los reutilizables.** Límpialos y desinféctalos como indique el fabricante y guárdalos en un lugar limpio y seco. Revísalos con regularidad y cambia los que estén gastados o dañados.

3 Formación y consideraciones adicionales

- **Formación inicial** sobre colocación, ajuste y retirada, con simulacros para estar familiarizado con los procedimientos.
- **Actualización continua** ante nuevos riesgos o cambios en la normativa, con sesiones periódicas de repaso.
- **Equipos especializados** cuando haga falta, como protección contra radiación o para manejar sustancias muy peligrosas.
- **Normativa:** los EPI deben cumplir la normativa y las recomendaciones de las autoridades de salud y seguridad laboral.
- **Opinión del personal:** comunica si un EPI es poco eficaz o incómodo, para que se ajuste.

! DATO ACTUALIZADO

En España los EPI deben llevar **marcado CE** y la empresa debe entregártelos **gratuitamente** y formarte en su uso (RD 773/1997). Las mascarillas autofiltrantes se identifican por la norma UNE-EN 149 (FFP2, FFP3) y las quirúrgicas por la UNE-EN 14683.

UNIDAD III

Buenas prácticas para evitar accidentes

Prevenir accidentes en un centro sanitario exige buenas prácticas y el cumplimiento de normas de seguridad que protejan a las personas trabajadoras y a los pacientes.

1 Procedimientos sencillos

- **Orden y limpieza:** mantén el área de trabajo limpia y ordenada, sin obstáculos. Limpia los derrames de inmediato y organiza materiales y equipos para que no estorben. Mantén las superficies libres de residuos y desinfectadas con regularidad.
- **Uso adecuado del equipo:** inspecciona los equipos y herramientas antes de usarlos y sigue las instrucciones del fabricante. No uses equipos dañados o defectuosos.
- **Levantamiento seguro:** mantén la espalda recta y levanta con las piernas, no con la espalda. Usa carros u otros equipos de ayuda para mover objetos pesados o voluminosos.
- **Riesgos biológicos:** maneja los materiales biopeligrosos y los residuos según los procedimientos establecidos.
- **Riesgos químicos:** almacena y maneja los productos según las fichas de datos de seguridad y usa el equipo de protección adecuado.
- **Emergencias:** conoce los planes para incendios, derrames químicos o lesiones graves, sabe cómo actuar y participa en los simulacros.

2 Normas de seguridad

- **Formación** completa de todo el personal en procedimientos de seguridad, uso de EPI y prácticas de manejo seguro, con sesiones de actualización.
- **Cumplimiento de la normativa** de seguridad laboral y salud ocupacional aplicable, y de los protocolos internos del centro.
- **Evaluación de riesgos** periódica, para identificar nuevos peligros y ajustar las medidas. Análisis de incidentes y casi accidentes para encontrar sus causas y prevenir otros.
- **Señalización:** señales y etiquetas de advertencia para riesgos específicos (productos químicos peligrosos, áreas resbaladizas, zonas de alta tensión), siempre visibles y en buen estado. Cambia las dañadas o desactualizadas.
- **Comunicación y reporte:** informa de inmediato de cualquier riesgo o condición insegura, para tomar medidas correctoras. Fomenta la comunicación abierta sobre las prácticas de seguridad.
- **Higiene y salud personal:** lávate las manos, sobre todo tras manipular materiales biopeligrosos o productos químicos y antes de comer. Busca atención médica si tienes síntomas relacionados con la exposición a riesgos laborales.

3 Cultura de seguridad

- **Liderazgo:** los responsables y supervisores promueven activamente la seguridad y dan ejemplo.
- **Reconocimiento** del personal que demuestra buenas prácticas.
- **Participación:** todo el personal interviene en identificar riesgos y buscar soluciones. Los comités de seguridad (en España, el Comité de Seguridad y Salud o los delegados de prevención) reúnen a representantes de distintas áreas.
- **Revisión y mejora continua** de procedimientos y políticas, y adopción de nuevas tecnologías y enfoques que mejoren la protección.

4 Consideraciones especiales en entornos sanitarios

- **Equipos médicos:** sigue procedimientos estrictos y úsalos correctamente, para evitar lesiones o contaminación.
- **Trato con los pacientes:** mantén una comunicación clara y sigue los protocolos para reducir el riesgo de exposición a enfermedades infecciosas.
- **Áreas de alto riesgo** (laboratorios, quirófanos y zonas de aislamiento): presta especial atención y sigue el protocolo específico de cada una.

MÓDULO VI

Calidad en la limpieza

UNIDAD I

Importancia de la calidad en el servicio de limpieza

La calidad del servicio de limpieza es esencial para mantener un entorno sanitario seguro, eficiente y profesional. Un servicio de calidad contribuye a la salud y el bienestar de los pacientes, a la seguridad del personal y al cumplimiento de las normas.

1 Impacto en la salud y la seguridad

- **Eliminación de patógenos.** Una limpieza de alta calidad elimina de forma eficaz bacterias, virus y hongos que podrían causar infecciones nosocomiales.
- **Menos contaminación cruzada.** Evita que los microorganismos pasen de unas superficies, equipos y pacientes a otros, y reduce el riesgo de brotes.
- **Control de alérgenos.** Una limpieza exhaustiva reduce ácaros y hongos y crea un ambiente más saludable para pacientes y personal.
- **Gestión de residuos.** Gestionarlos y eliminarlos de forma segura evita la acumulación de materiales que atraen plagas o generan malos olores.
- **Seguridad del personal.** Un entorno limpio y ordenado minimiza resbalones, caídas y exposiciones a productos químicos o biológicos. Limpiar bien equipos y herramientas los mantiene en condiciones seguras y evita fallos y accidentes.

2 Eficiencia operativa

- **Mejor uso del tiempo.** Procedimientos bien definidos permiten hacer las tareas con rapidez y eficacia. La limpieza regular y el mantenimiento de equipos previenen problemas mayores y reparaciones urgentes.
- **Satisfacción del personal.** Un entorno limpio y bien mantenido es más agradable, mejora la moral y la productividad, y reduce el estrés por la preocupación por la higiene y el orden, para que el personal se centre en sus tareas.
- **Cumplimiento normativo.** Cumplir las normas y estándares de limpieza es esencial para mantener la acreditación y evitar sanciones.

3 Reputación del centro

- **Confianza y credibilidad.** Un entorno limpio y cuidado transmite profesionalidad y mejora la percepción que tienen pacientes y familiares de la calidad de los cuidados.
- **Experiencia del paciente.** Contribuye a una experiencia positiva desde el ingreso hasta el alta, y puede influir en sus opiniones y recomendaciones.

- **Imagen corporativa.** Refuerza la imagen del centro, lo diferencia de la competencia y atrae nuevos pacientes. Los incidentes de limpieza pueden dañar su reputación, por eso hay que mantener estándares altos.

4 Mejora continua

- **Auditorías internas** periódicas para evaluar la calidad del servicio e identificar áreas de mejora.
- **Opiniones del personal y de los pacientes** sobre el estado de limpieza, para hacer ajustes.
- **Formación continua** en mejores prácticas, nuevos productos y técnicas, y actualización de los procedimientos según los avances técnicos y los cambios de normas.
- **Nuevas tecnologías** (sistemas de limpieza automatizados, desinfectantes de última generación) y atención a las novedades del sector.

5 Aspectos éticos y profesionales

- **Ética y compromiso.** Aborda tus responsabilidades con un alto nivel de ética, consciente de la importancia de tu papel en proteger la salud y la seguridad.
- **Privacidad y confidencialidad.** Respeta la privacidad de los pacientes: no invadas zonas sensibles ni expongas información personal de forma innecesaria.
- **Trabajo en equipo.** Coordínate con otros equipos del centro para que las tareas de limpieza se hagan sin interferencias, y mantén una comunicación clara y abierta con el personal clínico.

> **! DATO ACTUALIZADO (ESPAÑA)**
>
> Los datos de salud de los pacientes están especialmente protegidos por el Reglamento General de Protección de Datos y la Ley Orgánica 3/2018. Si ves un historial, un informe o una conversación, **no los toques, no los fotografíes y no los comentes** fuera del trabajo.

UNIDAD II

Criterios básicos de evaluación de la limpieza

La evaluación de la limpieza en un entorno sanitario debe ser rigurosa y sistemática, para garantizar que se mantienen los estándares de higiene necesarios para la seguridad de pacientes y personal.

1 Criterios visuales

- **Estado de las superficies:** libres de manchas, polvo, residuos y marcas de humedad. Escritorios, mesas y suelos deben verse limpios y sin restos visibles.
- **Uniformidad:** la limpieza debe ser uniforme en todas las áreas, sin zonas descuidadas o a medias.
- **Equipos y mobiliario:** en buen estado, sin suciedad acumulada ni deterioro visible. Los equipos médicos y de trabajo, desinfectados y sin restos de productos de limpieza.
- **Fugas y daños:** comprueba que no haya fugas de líquidos ni daños visibles que puedan afectar a la higiene o al funcionamiento del equipo.

2 Criterios microbiológicos

- **Pruebas de superficies:** cultivos microbiológicos periódicos en superficies críticas, para detectar patógenos y verificar la eficacia de los procedimientos de limpieza y desinfección. Se fijan límites aceptables de contaminación y se comparan con los resultados.
- **Áreas críticas:** baños, áreas de preparación de alimentos y salas de procedimientos, que deben mantenerse dentro de los estándares microbiológicos.

3 Criterios de eficiencia en el uso de recursos

- **Uso de productos:** según las instrucciones del fabricante, en las concentraciones correctas y en las cantidades necesarias.
- **Gestión de residuos:** disposición y manejo correctos de los residuos de la limpieza, incluidos productos químicos y materiales desechables.
- **Tiempo de limpieza:** se compara con los tiempos estándar, para detectar zonas que requieren más tiempo de lo esperado.
- **Formación:** si el personal aplica bien las técnicas o necesita formación adicional.

4 Criterios de cumplimiento de procedimientos

- **Protocolos:** se siguen los procedimientos de limpieza y desinfección establecidos para cada tipo de superficie y equipo.
- **Documentación:** se registran las tareas realizadas: fecha, hora y área limpiada.
- **EPI:** se usa el equipo de protección adecuado, conforme a los procedimientos de seguridad.

5 Criterios de satisfacción del usuario

- **Encuestas y retroalimentación** de personal y pacientes sobre la limpieza y la higiene del centro.
- **Observación directa** de las áreas de trabajo y del trato del personal de limpieza con pacientes y otros empleados.
- **Incidencias reportadas:** se registran y analizan las quejas para detectar patrones y tomar medidas correctoras, y se comprueba que funcionan.

6 Criterios de mantenimiento y actualización

- **Equipos:** en buen estado y eficaces; se reparan o sustituyen cuando hace falta.
- **Productos:** se revisan y actualizan según las nuevas recomendaciones, avances técnicos y cambios en las normas.
- **Procedimientos:** se actualizan con regularidad para reflejar las mejores prácticas y las directrices de salud y seguridad.

UNIDAD III

Comunicación efectiva con el equipo de trabajo

Comunicarse bien es fundamental en las operaciones de limpieza de un entorno sanitario: facilita la coordinación, mejora la moral del equipo y asegura que los estándares de limpieza se cumplan de forma constante y eficiente.

1 Estrategias de comunicación

- **Canales claros:** reuniones de equipo, correo electrónico, mensajería instantánea o radios, para que la información llegue de forma clara y a tiempo. Procedimientos, directrices y cambios en las políticas, documentados y distribuidos a todo el equipo.
- **Claridad y precisión:** instrucciones detalladas de cada tarea, con los pasos a seguir, los productos a usar y los estándares de calidad esperados. Sin ambigüedades, para evitar malentendidos y errores.
- **Retroalimentación constante:** comentarios constructivos de forma regular para ayudar a mejorar. Y animar al personal a opinar sobre los procedimientos y las condiciones de trabajo.

2 Herramientas y técnicas

- **Reuniones de equipo periódicas**, con una agenda clara (avance de tareas, problemas, cambios en los procedimientos) y participación activa de todos.
- **Formación en comunicación:** escucha activa, resolución de conflictos y cómo dar y recibir feedback. A los supervisores, formación en comunicación y liderazgo.
- **Tecnología:** plataformas de gestión de tareas y aplicaciones de mensajería, y registros digitales de las tareas realizadas, el estado de los equipos y las incidencias.

3 Resolución de conflictos y problemas

1. **Detección temprana.** Observa y escucha el ambiente de trabajo para detectar conflictos antes de que escalen. Escucha las preocupaciones del personal y atiéndelas de inmediato. Usa encuestas de satisfacción y reuniones.
2. **Enfoque constructivo.** Busca soluciones que beneficien a todas las partes, con una actitud imparcial y objetiva.
3. **Mediación y apoyo.** Si hace falta, usa técnicas de mediación y da apoyo adicional para resolver problemas que afecten a la dinámica del equipo.
4. **Plan de comunicación en situaciones críticas** (brotes de infecciones, emergencias): que el equipo sepa cómo transmitir información urgente y coordinar la respuesta, con actualizaciones rápidas y precisas.

4 Un ambiente de trabajo positivo

- **Reconocimiento:** celebra los logros y el buen trabajo del equipo y da feedback positivo y constructivo con regularidad, para que el personal se sienta valorado y apoyado.

- **Clima laboral:** cultura de colaboración y apoyo mutuo, y relaciones de trabajo positivas.
- **Bienestar:** acceso a recursos y apoyo para el bienestar físico y mental del personal de limpieza. Un entorno positivo favorece una comunicación más eficaz.

5 Evaluación y mejora continua

- **Evaluación de la comunicación:** revisiones periódicas de su eficacia, con encuestas al personal, para detectar mejoras y ajustar métodos y herramientas.
- **Acciones correctivas** a partir de los resultados.
- **Adaptación a los cambios** de equipo, procedimientos o tecnología, para mantener la eficacia de la comunicación.

Datos clave para el examen de limpieza en centros sanitarios

Un repaso rápido de los datos del manual que más se preguntan:

15 %

Pacientes hospitalizados que pueden contraer una infección nosocomial, según la OMS

60-70 %

Concentración de alcohol recomendada para desinfectar superficies

121-134 °C

Temperatura de esterilización en autoclave

1:10

Proporción: 100 ml de concentrado y 900 ml de agua para 1 litro

FFP2/FFP3

Mascarillas de mayor protección, para alto riesgo infeccioso

Cada uso

Frecuencia de limpieza de los equipos médicos no críticos

5 tipos

Residuos sanitarios: infecciosos, cortopunzantes, químicos, generales y reciclables

Ley 31/1995

Ley de Prevención de Riesgos Laborales

¿Has terminado el manual?

Haz ahora el examen y, si lo apruebas, podrás obtener tu certificado.

academia-formacion.com/examen-de-limpieza-en-centros-sanitarios-y-hospitalarios/