TESTING-US

VALIDÁ TU APRENDIZAJE

EPP
OMS
60–100

CUADERNILLO DE ESTUDIO · NIVEL BÁSICO

Bioseguridad y cuidados básicos

cuidar sin riesgos

Higiene de manos y precauciones estándar, equipo de protección personal, residuos y cortopunzantes, signos vitales, movilización, prevención de caídas y lesiones por presión, y derechos del paciente.

1 Higiene de manos

2 Protección personal

3 Residuos y limpieza

4 Signos vitales

5 Cuidados y derechos

+ Ejercicios con respuestas

Testing-US · Validá tu aprendizaje
testing-us.com

Edición octubre 2026

Antes de empezar

Cuidar a una persona enferma o dependiente exige dos cosas a la vez: protegerla a ella y protegerte a vos. Este cuadernillo reúne las prácticas básicas de bioseguridad y de cuidado que se usan todos los días en hospitales, clínicas, residencias y domicilios, con ejemplos concretos.

CÓMO APROVECHARLO

- Practicá los gestos (higiene de manos, colocación del EPP) mientras leés: se aprenden haciendo.
- Ante cualquier duda en tu trabajo, el protocolo de tu institución y el profesional a cargo tienen la última palabra.
- Hacé los ejercicios del final de cada tema antes de mirar las respuestas.
- Cuando termines, rendí la evaluación **Bioseguridad y cuidados básicos del paciente** en testing-us.com.

TIP Una regla que sirve siempre: si algo cambió en la persona que cuidás, registralo y avisá. Nunca está de más.

Contenido

1. **Bioseguridad, higiene de manos y precauciones estándar**
   Los 5 momentos, alcohol o agua y jabón, vacunas del personal.
2. **Equipo de protección personal (EPP)**
   Guantes, barbijo y respirador, antiparras, camisolín; orden de colocación y retiro.
3. **Residuos, cortopunzantes y limpieza**
   Bolsa roja y negra, descartadores, pinchazos, derrames.
4. **Signos vitales y observación del paciente**
   Valores de referencia, cómo medir bien, registrar y avisar.
5. **Cuidados, movilización, seguridad y derechos**
   Posiciones, lesiones por presión, caídas, Ley 26.529.

TEMA 1

1 Bioseguridad, higiene de manos y precauciones estándar

LO QUE VAS A APRENDER

- Explicar qué son las precauciones estándar.
- Reconocer los 5 momentos de la higiene de manos.
- Elegir entre alcohol en gel y agua y jabón.
- Saber qué vacunas necesita el personal.

Qué es la bioseguridad

- Es el conjunto de prácticas que **protegen** a pacientes, trabajadores y visitantes de las **infecciones** y de otros riesgos del ambiente de cuidado.
- Los gérmenes pasan de una persona a otra sobre todo por las **manos**, por **objetos y superficies**, por **gotas** que se expulsan al toser o hablar y, en algunas enfermedades, por el **aire**.
- Las **infecciones asociadas al cuidado de la salud** son las que una persona adquiere mientras recibe atención. Muchas se pueden prevenir con medidas simples.

Precauciones estándar

- Se aplican **con todas las personas**, siempre, sin importar su diagnóstico: cualquier sangre o fluido corporal puede transmitir una infección.
- Incluyen: **higiene de manos**, uso de **equipo de protección personal** según el riesgo, manejo seguro de **cortopunzantes** y residuos, limpieza del entorno, **higiene respiratoria** (toser en el pliegue del codo, pañuelo descartable) y manejo seguro de la ropa sucia.
- Además, ante algunas infecciones se agregan **precauciones según la vía de transmisión**: de **contacto**, por **gotas** o por **aire** (aerosoles). Las indica el equipo de salud con un cartel en la puerta.

La higiene de manos

- Es la medida **más importante y más barata** para prevenir infecciones.
- La OMS describe **5 momentos**: **1)** antes de tocar al paciente; **2)** antes de una tarea limpia o aséptica; **3)** después del riesgo de exposición a fluidos corporales; **4)** después de tocar al paciente; **5)** después de tocar el entorno del paciente (cama, mesa de luz, barandas).
- **Fricción con alcohol en gel:** dura unos **20 a 30 segundos**, hasta que las manos quedan secas. Es la forma habitual cuando las manos no están visiblemente sucias.
- **Lavado con agua y jabón:** dura unos **40 a 60 segundos**. Se usa cuando las manos están **visiblemente sucias** o manchadas con fluidos, y después de ir al baño.
- Para que sea eficaz: **uñas cortas**, sin esmalte ni uñas postizas, y sin anillos, pulseras ni reloj.
- Los **guantes no reemplazan** la higiene de manos: se hace antes de ponérselos y después de sacárselos.



Figura 1.1 Los 5 momentos de la higiene de manos (OMS).

Vacunas del personal

- En la Argentina, la vacuna contra la **hepatitis B** es **obligatoria** para quienes trabajan en el campo de la salud (**Ley 24.151**).
- También son obligatorias para el personal de salud las vacunas que indique la autoridad sanitaria (**Ley 27.491**), como la **antigripal** anual, y hay que tener al día el calendario de adultos.

Para practicar

1. Nombrá los 5 momentos de la higiene de manos.
2. Tenés las manos manchadas con orina. ¿Alcohol en gel o agua y jabón?
3. ¿Por qué los guantes no reemplazan la higiene de manos?
4. ¿Qué vacuna es obligatoria por ley para el personal de salud?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 2

2 Equipo de protección personal (EPP)

LO QUE VAS A APRENDER

- Elegir el EPP según el riesgo.
- Saber cuándo cambiar los guantes.
- Distinguir barbijo quirúrgico y respirador.
- Colocar y retirar el EPP en orden.

Para qué sirve

- El **equipo de protección personal (EPP)** es una barrera entre la persona que cuida y los gérmenes. Se elige **según el riesgo** de la tarea, no por costumbre.
- Lo básico: **guantes**, **barbijo** (quirúrgico o respirador), **protección ocular** (antiparras o máscara facial) y **camisolín** o bata.

Guantes

- Se usan cuando se puede tocar **sangre, fluidos, mucosas, piel no intacta** u objetos contaminados.
- Se **cambian entre un paciente y otro** y también entre una zona sucia y una limpia del mismo paciente. No se lavan ni se reutilizan.
- Usarlos no reemplaza la higiene de manos, y usarlos cuando no hace falta (por ejemplo, para tomar el pulso a alguien con piel sana, salvo que tenga indicadas precauciones de contacto) no suma protección y gasta recursos.

Barbijo, protección ocular y camisolín

- **Barbijo quirúrgico:** protege de salpicaduras y de las **gotas** grandes; también se le pone al paciente que tose cuando se lo traslada.
- **Respirador (N95 o similar):** filtra partículas muy pequeñas; se usa en enfermedades que se transmiten por **aire**, como la tuberculosis, y tiene que quedar **bien ajustado** a la cara.
- **Antiparras o máscara facial:** cuando hay riesgo de **salpicaduras** a los ojos. Los **anteojos comunes no reemplazan** a las antiparras.
- **Camisolín:** protege la ropa y la piel cuando hay riesgo de salpicaduras o de contacto con un paciente en aislamiento de contacto.

Orden de colocación y de retiro

- **Colocación:** higiene de manos → **camisolín** → **barbijo** o respirador → **antiparras** o máscara → **guantes** (por encima del puño del camisolín).
- **Retiro:** primero lo **más contaminado**: **guantes** → antiparras o máscara → **camisolín** → **barbijo** (tomándolo de las tiras, sin tocar el frente). Higiene de manos al final, y también si en algún paso te contaminaste las manos.
- El EPP se retira en la **puerta** de la habitación o en la antesala; el **respirador N95** se retira afuera, con la puerta ya cerrada. Se descarta en el recipiente que corresponde.

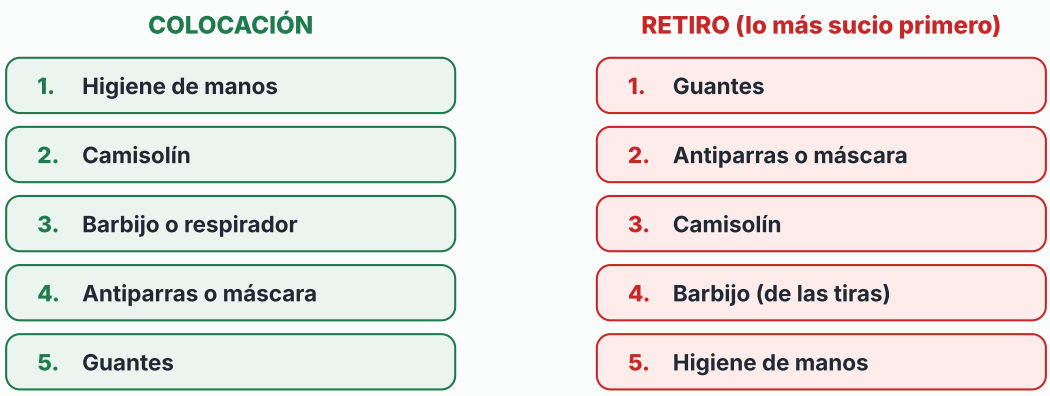


Figura 2.1 Colocación y retiro del equipo de protección personal.

Para practicar

1. Ordená la colocación: guantes, camisolín, antiparras, barbijo.
2. ¿Qué te sacás primero al retirar el EPP? ¿Por qué?
3. ¿Qué protección respiratoria se usa con un paciente con tuberculosis?
4. ¿Hace falta usar guantes para tomar el pulso a una persona con piel sana?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 3

3 Residuos, cortopunzantes y limpieza

LO QUE VAS A APRENDER

- Separar residuos patogénicos y comunes.
- Descartar cortopunzantes con seguridad.
- Actuar ante un pinchazo o una salpicadura.
- Limpiar y desinfectar en el orden correcto.

Residuos

- Los **residuos patogénicos** son los que pueden transmitir infecciones: gasas, apósitos, vendas o descartables con sangre o fluidos, entre otros. En el ámbito nacional y en el transporte entre provincias rige la **Ley 24.051** de residuos peligrosos, que los llama "patológicos". Cada **provincia** o municipio tiene además sus propias normas, que fijan los detalles.
- En general, los patogénicos van en **bolsa roja** y los **comunes** (papeles, envoltorios, restos de comida) en **bolsa negra**. Cada jurisdicción fija los detalles: seguí el protocolo de tu institución.
- Las bolsas no se llenan hasta el tope: en general hasta las **tres cuartas partes**, o lo que fije la norma de tu jurisdicción. Se cierran bien y no se compactan con las manos.
- Separar bien en el lugar donde se genera el residuo evita accidentes y baja costos: un residuo común no va en la bolsa roja, y uno patogénico nunca va en la negra.

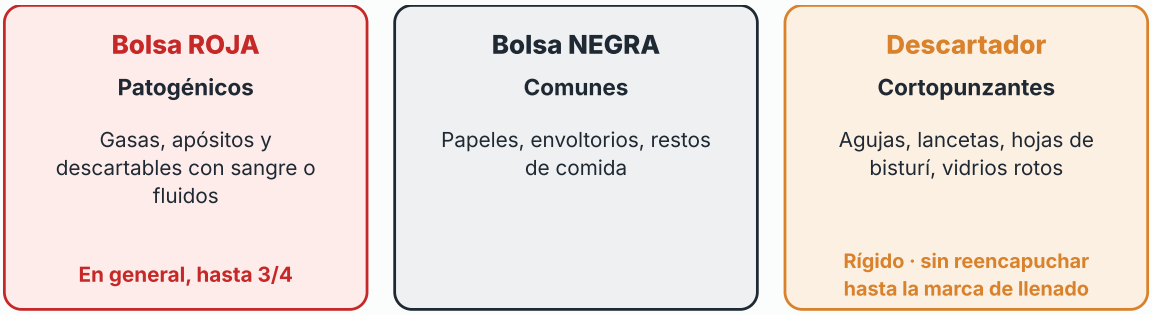


Figura 3.1 Dónde va cada residuo.

Cortopunzantes

- Agujas, hojas de bisturí, lancetas y vidrios rotos se descartan en un **descartador rígido**, resistente a golpes y perforaciones, **en el mismo lugar** donde se usaron.
- Antes de empezar, **llevá el descartador** al lugar donde vas a usar el cortopunzante.
- **No se reencapuchan** las agujas usadas, ni se doblan, ni se rompen, ni se sacan de la jeringa con la mano.
- El descartador **no se llena hasta el tope**: se cierra cuando llega a la marca de llenado y se reemplaza.

Si te pinchás o te salpicás

- **Lavá** la zona enseguida con **agua y jabón**; si la salpicadura fue en los ojos o la boca, enjuagá con abundante agua.
- **No** te pongas lavandina ni otros productos cáusticos sobre la herida.

- **Avisá de inmediato** a tu responsable y seguí el protocolo de la institución (y de tu ART): algunas medidas preventivas funcionan mejor cuanto **antes** se indiquen.

OJO No reencapuches agujas usadas: es una de las causas más frecuentes de pinchazos.

Limpieza del entorno

- Se limpia de lo **más limpio a lo más sucio** y de **arriba hacia abajo**, para no llevar suciedad a zonas limpias.
- Primero se **limpia** (se saca la suciedad visible con agua y detergente) y después se **desinfecta**: el desinfectante no actúa bien sobre superficies sucias.
- Ante un **derrame** de sangre o fluidos: guantes, absorber con material descartable, limpiar y desinfectar la superficie, y descartar todo como residuo patogénico.
- **Nunca** se mezcla la **lavandina** con detergentes con amoníaco ni con ácidos: se generan gases tóxicos.
- La ropa de cama sucia se maneja **sin sacudirla** y se coloca en la bolsa o el carro indicado.

Para practicar

1. ¿Dónde va un apósito con sangre? ¿Y el envoltorio de una gasa?
2. ¿Qué hacés con una aguja usada si el descartador está lejos?
3. Te pinchaste con una aguja usada: decí los dos primeros pasos.
4. ¿Por qué no se mezcla la lavandina con productos con amoníaco?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 4

4 Signos vitales y observación del paciente

LO QUE VAS A APRENDER

- Conocer los valores de referencia en adultos.
- Medir el pulso y la respiración correctamente.
- Preparar a la persona para medir la presión.
- Registrar y avisar los cambios.

Qué son

- Los **signos vitales** muestran cómo está funcionando el cuerpo: **frecuencia cardíaca** (pulso), **frecuencia respiratoria**, **temperatura**, **presión arterial** y **saturación de oxígeno**. Muchos equipos registran también el **dolor**.
- Se controlan con la frecuencia que indica el profesional y se **registran** enseguida, con la hora.

Valores de referencia en adultos en reposo

- **Frecuencia cardíaca:** entre **60 y 100** latidos por minuto.
- **Frecuencia respiratoria:** entre **12 y 20** respiraciones por minuto.
- **Temperatura axilar:** alrededor de **36 a 37 °C**; a partir de unos **38 °C** se habla de **fiebre**.
- **Presión arterial:** según el Consenso Argentino de Hipertensión Arterial (2025), menos de **130/80 mmHg** se considera normal; valores de **140/90 mmHg o más**, repetidos, se consideran presión alta. El diagnóstico lo hace el profesional.
- **Saturación de oxígeno:** en personas sanas suele ser de **95% o más**.
- Son **referencias**: cada persona puede tener valores habituales distintos (por ejemplo, por su edad o su enfermedad). Lo importante es **comparar** con sus valores anteriores y avisar los cambios.

Signo	Referencia (adulto en reposo)	Cómo medir bien
Frecuencia cardíaca	60 a 100 por minuto	Índice y mayor; irregular: 1 min
Frecuencia respiratoria	12 a 20 por minuto	Sin que la persona lo note
Temperatura axilar	36 a 37 °C · fiebre: desde 38 °C	Axila seca, el tiempo indicado
Presión arterial	normal: menos de 130/80 mmHg	Sentada, 5 min de reposo
Saturación de O2	95% o más (persona sana)	Dedo limpio y tibio

Son referencias: compará con los valores habituales de cada persona y avisá los cambios.

Figura 4.1 Signos vitales: referencias y cómo medir bien.

Cómo medir bien

- **Pulso:** con las yemas de los dedos índice y mayor (no con el pulgar, que tiene pulso propio), en la muñeca (pulso **radial**). Si es irregular, se cuenta **un minuto entero**.
- **Respiración:** se cuenta mirando el pecho, idealmente **sin que la persona lo note**, porque al saberlo cambia su ritmo.

- **Presión arterial:** con la persona sentada y en **reposo unos 5 minutos**, la espalda apoyada, el brazo apoyado a la **altura del corazón** y un manguito del **tamaño adecuado**. Sin hablar durante la medición.
- **Oxímetro de pulso:** el dedo limpio y tibio; el esmalte, el frío o el movimiento pueden dar lecturas falsas.

Observar y avisar

- Además de los números, mirá: **color** de la piel (palidez, labios azulados), **confusión** o somnolencia nueva, **dificultad para respirar**, sudoración, dolor, cambios en la orina o en la alimentación.
- Ante un valor fuera de lo habitual o una persona que **"no está como siempre"**, **avisá enseguida** al profesional. Quien cuida no indica tratamientos ni cambia medicaciones.
- Registrá lo que **medís y observás**, no lo que suponés: "T 38,4 °C axilar a las 14 h", no "tiene un poco de fiebre".

TIP Registrá con números y hora lo que medís: "FC 112 por minuto a las 9 h" sirve; "está acelerado" no.

Para practicar

1. Un adulto en reposo tiene 118 latidos por minuto. ¿Está dentro del rango de referencia?
2. ¿Por qué no se toma el pulso con el pulgar?
3. ¿Cómo tiene que estar la persona para medirle la presión?
4. Corregí este registro: "Tiene un poco de fiebre".

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 5

5 Cuidados, movilización, seguridad y derechos del paciente

LO QUE VAS A APRENDER

- Usar las posiciones básicas.
- Prevenir lesiones por presión y caídas.
- Movilizar con buena mecánica corporal.
- Respetar los derechos del paciente.

Higiene y confort

- Antes de cualquier cuidado: presentarse, **explicar** lo que se va a hacer, pedir permiso y cuidar la **intimidad** (cerrar la puerta, cubrir con una sábana).
- Se fomenta la **autonomía**: que la persona haga sola todo lo que pueda.
- Para comer o tomar líquidos, la persona tiene que estar **sentada o con la cabecera elevada**, para disminuir el riesgo de que el alimento pase a la vía respiratoria (aspiración).

Posiciones

- **Decúbito supino:** acostado boca arriba. **Decúbito prono:** boca abajo. **Decúbito lateral:** de costado.
- **Fowler:** semisentado, con la cabecera elevada (alrededor de 45° o más); ayuda a respirar y a comer. **Semi-Fowler:** con la cabecera menos elevada.

Lesiones por presión

- Aparecen cuando una zona del cuerpo está **apoyada mucho tiempo** sobre una superficie, sobre todo en las **prominencias óseas**: **sacro**, talones, caderas, codos y nuca.
- Para prevenirlas: **cambios de posición** frecuentes según el plan de cuidados (como práctica habitual, cada 2 horas en personas que no se mueven solas), piel **limpia y seca**, sábanas sin arrugas, buena hidratación y alimentación, y almohadas o colchones de alivio de presión.
- Se revisa la piel a diario: una zona **enrojecida que no se blanquea** al presionarla es una señal de alerta que hay que avisar.
- **No** se masajean con fuerza las zonas enrojecidas ni las prominencias óseas: se alivia la presión y se avisa.



Para prevenir

- Cambios de posición según el plan
- Piel limpia y seca
- Sábanas sin arrugas
- Hidratación y alimentación
- Colchón o almohadas de alivio
- Avisar un enrojecimiento que no se blanquea

Figura 5.1 Dónde aparecen y cómo se previenen.

Movilizar sin lastimar ni lastimarte

- **Mecánica corporal:** espalda recta, **flexionar las rodillas**, pies separados (base de apoyo amplia), la carga cerca del cuerpo y **sin girar el tronco**.
- **Pedí ayuda** o usá las ayudas técnicas (sábana de arrastre, grúa) cuando la persona no colabora o pesa más de lo que podés mover con seguridad.
- Antes de movilizar: **frenos** puestos en la cama o la silla de ruedas, y explicarle a la persona lo que van a hacer juntos.

Prevenir caídas

- **Timbre** y objetos de uso frecuente **al alcance**, **luz** suficiente (también de noche), piso seco y sin obstáculos, **calzado cerrado y antideslizante**, cama baja y con frenos, y barandas según la indicación.
- Levantarse **de a poco**: primero sentarse en el borde de la cama unos instantes, porque al pararse rápido puede bajar la presión y marearse.

Derechos del paciente

- La **Ley 26.529** reconoce, entre otros, los derechos a la **asistencia** sin discriminación, al **trato digno y respetuoso**, a la **intimidad**, a la **confidencialidad**, a la **autonomía de la voluntad** (aceptar o rechazar tratamientos), a la **información sanitaria** y a la **interconsulta** (recibir por escrito la información para pedir una segunda opinión).
- El **consentimiento informado** lo da la persona (o su representante) después de que el **profesional** le explica el procedimiento, sus riesgos y alternativas.
- La información de salud es **confidencial**: no se comenta en pasillos, ascensores ni redes sociales, ni se da por teléfono a quien no corresponde.
- La **historia clínica** pertenece al paciente; la completan los profesionales y quienes cuidan registran lo que hacen según las normas de la institución.

Hasta dónde llega tu tarea

- El ejercicio de la **enfermería** tiene dos niveles, **profesional** (título) y **auxiliar** (certificado de auxiliar de enfermería), y ambos requieren **matrícula**. Lo regulan la Ley 24.004 en el ámbito nacional y las leyes de la Ciudad de Buenos Aires (Ley 298) y de cada provincia. Quien cuida sin esa formación **no** administra medicación por vía inyectable, no hace curaciones complejas ni procedimientos invasivos, y trabaja siguiendo las indicaciones del equipo de salud.

OJO Quien cuida sin título de enfermería no administra medicación inyectable ni hace procedimientos invasivos.

Para practicar

1. ¿En qué posición conviene que coma una persona en cama?
2. Nombrá tres zonas donde suelen aparecer lesiones por presión.
3. Nombrá cuatro medidas para prevenir caídas.
4. ¿Qué derecho ejerce un paciente que no acepta un tratamiento?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

PARA CONTROLAR

Respuestas de los ejercicios

Tema 1

1. Antes de tocar al paciente; antes de una tarea limpia o aséptica; después del riesgo de exposición a fluidos; después de tocar al paciente; después de tocar su entorno.
2. Agua y jabón: las manos están visiblemente sucias.
3. Porque los guantes pueden tener microperforaciones y las manos se contaminan al sacárselos: se higienizan antes y después.
4. La de la hepatitis B (Ley 24.151).

Tema 2

1. Camisolín, barbijo, antiparras, guantes.
2. Los guantes, porque son lo más contaminado.
3. Un respirador tipo N95 bien ajustado.
4. No: no hay contacto con fluidos.

Tema 3

1. El apósito con sangre, en bolsa roja (patogénicos); el envoltorio, en bolsa negra (comunes).
2. La llevo sin reencapuchar, con cuidado, o acerco el descartador al lugar.
3. Lavar la zona con agua y jabón y avisar de inmediato al responsable.
4. Porque se generan gases tóxicos.

Tema 4

1. No: el rango de referencia es de 60 a 100 por minuto; se registra y se avisa.
2. Porque el pulgar tiene pulso propio y confunde la medición.
3. Sentada, en reposo unos 5 minutos, con la espalda y el brazo apoyados a la altura del corazón y sin hablar.
4. Por ejemplo: "T 38,2 °C axilar a las 16 h".

Tema 5

1. Sentada o con la cabecera elevada (Fowler).
2. Por ejemplo: sacro, talones, caderas, codos o nuca.
3. Timbre al alcance, buena luz, calzado cerrado antideslizante, piso seco y sin obstáculos, cama baja con frenos.
4. La autonomía de la voluntad (Ley 26.529).

Validá lo que aprendiste

Rendí la evaluación **Bioseguridad y cuidados básicos del paciente** en **testing-us.com**. Es gratis: en cada intento te tocan 10 preguntas al azar, dos de cada tema de este cuadernillo. Tenés 20 minutos y aprobás con 70%.

Si aprobás, recibís un certificado con código de verificación que podés sumar a tu currículum y compartir con quien te contrate.

MIS NOTAS

© 2026 Testing-US. Material de estudio propio. Se permite imprimirlo y compartirlo sin modificaciones y sin fines comerciales.

Referencias: OMS, Mis 5 momentos para la higiene de las manos y precauciones estándar; CDC, secuencia de colocación y retiro del equipo de protección personal; Ley 26.529 de Derechos del Paciente; Ley 24.151 de vacunación contra la hepatitis B; Ley 27.491 de control de enfermedades prevenibles por vacunación; Ley 24.051 de residuos peligrosos y normas provinciales de residuos patogénicos; Consenso Argentino de Hipertensión Arterial 2025; Ley 24.004 del ejercicio de la enfermería y Ley 298 de la Ciudad de Buenos Aires. Consultados en octubre de 2026. Este cuadernillo no reemplaza los protocolos de cada institución ni la formación profesional.

El certificado de Testing-US acredita la aprobación de una evaluación de conocimientos. No es un título oficial ni habilita para el ejercicio profesional.