

# **HÁBITOS DE HIGIENE**

---

# **EN LA ESCUELA, CASA Y COMUNIDAD**

**POR:**

**BETHSHABE MIRYAM RIOS GARCIA**

**26/05/2021**

## INTRODUCCION

El presente material está dirigido a docentes del nivel de Educación Básica, destacando la importancia que tienen Los Hábitos de Higiene para prevenir y mantener la salud individual y colectiva. Este material proporciona al docente información técnica y actualizada sobre el tema, así como recomendaciones pedagógicas y actividades que puede llevar a cabo con los alumnos, alumnas, madres, padres y otros miembros de la comunidad cercana a la institución educativa, de acuerdo con los contenidos curriculares de los programas de estudio, para desarrollar dentro y fuera del aula. La salud, como necesidad y derecho fundamental de los ciudadanos y ciudadanas, está entrañablemente ligada al rendimiento escolar, a la calidad de vida y a la productividad económica. En este sentido, uno de los aspectos que debe ser atendido, fomentado y promocionado desde el hogar, la escuela, los establecimientos de salud y otras organizaciones, es el desarrollo de hábitos de higiene en el orden personal, social y ambiental, que conduzcan al cuidado, mantenimiento y prevención de la salud. Por lo tanto, es necesario desarrollar en la familia, en la escuela y en la comunidad conocimientos y habilidades en este importante tema, para favorecer actitudes para el cumplimiento y promoción de hábitos de higiene, con la participación de todos los actores de la sociedad en campañas de difusión y promoción para impulsar un cambio positivo en todos los ámbitos de la vida.

## INTRODUCTION

This material is aimed at teachers at the Basic Education level, highlighting the importance of Hygiene Habits to prevent and maintain individual and collective health. This material provides the teacher with technical and updated information on the subject, as well as pedagogical recommendations and activities that can be carried out with the students, mothers, fathers and other members of the community close to the educational institution, according to the contents curricula of study programs, to develop inside and outside the classroom. Health, as a fundamental need and right of citizens, is inextricably linked to school performance, quality of life and economic productivity. In this sense, one of the aspects that must be attended, promoted and promoted from home, school, health establishments and other organizations, is the development of hygiene habits in the personal, social and environmental order, which lead to health care, maintenance and prevention. Therefore, it is necessary to develop knowledge and skills in this important issue in the family, at school and in the community, to favor attitudes for compliance and promotion of hygiene habits, with the participation of all actors in society in dissemination and promotion campaigns to promote positive change in all areas of life.

## LOS HABITOS DE HIGIENE Y SU IMPORTANCIA

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello por lo que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad. La higiene trata sobre las medidas para prevenir y mantener un buen estado de salud. La práctica de las normas de higiene, con el transcurso del tiempo, se hace un hábito. De allí la relación inseparable de Los Hábitos de Higiene. Es conveniente para el aprendizaje, práctica y valoración de los hábitos de higiene que los adultos den el ejemplo a los niños, niñas y jóvenes con la práctica cotidiana de adecuados hábitos de higiene, para que se consoliden los conocimientos conceptuales, actitudinales y procedimentales sobre el tema.

## NORMAS DE HIGIENE PERSONAL EN LA FAMILIA Y EN LA ESCUELA

Normas de Higiene Personal Las actividades relacionadas con la Higiene y cuidados del cuerpo permiten la consolidación de los hábitos de higiene en los niños, niñas y jóvenes, para lo cual es fundamental que se tengan conocimientos acerca de su cuerpo y

funciones, así como de los hábitos que se deben tener para su buen estado de salud.

### Higiene de la piel, axilas, pies y genitales

La higiene de la piel, de las axilas y pies, de los genitales, es indispensable para la salud personal, por lo que se deben conocer y practicar normas de Higiene Personal en el hogar, la escuela y la comunidad. La falta de medidas de higiene corporal puede ser causa de enfermedades como la sarna o escabiosis, la micosis y los hongos, entre otras. Los hongos y otros microorganismos que invaden la piel se alojan principalmente en las axilas, las ingles, entre los muslos y otras zonas del cuerpo donde hay humedad.

Para evitar enfermedades de la piel es recomendable:

- Bañarse diariamente, utilizando abundante jabón.
- Secar bien todas las partes del cuerpo luego del baño.
- Cambiar a diario la ropa interior, camisas y otras prendas de vestir que estén en contacto directo con la piel.
- Lavar la ropa de todo el grupo familiar con jabón.
- Lavar frecuentemente el cabello utilizando champú.

- Mantener las uñas limpias y cortas.
- Secar cuidadosamente los oídos, sin introducir objetos para limpiarlos.
- Acudir, en caso de enfermedad, al establecimiento de salud más cercano.
- No es conveniente automedicarse. Las glándulas sudoríferas que se encuentran distribuidas por toda de piel, pueden aumentar la segregación durante momentos de angustia, tensión o emociones fuertes por lo que se recomienda:
- Lavar bien las zonas de la piel de mayor sudoración, secarlas, usar desodorantes no irritables y talco que permitan mantenerlas secas. • Mantener los pies calzados y cómodos.

## HIGIENE BUCAL

Los dientes son parte importante de nuestro cuerpo y cumplen funciones específicas durante la alimentación: cortar, rasgar, triturar. Los dientes se clasifican en incisivos, caninos, premolares y molares, cada uno de ellos tiene un papel fundamental para una adecuada alimentación y nutrición.

Entre las enfermedades más comunes de los dientes se encuentran las caries, que son ocasionadas la falta de

una adecuada higiene bucal. Las caries son una puerta de entrada a infecciones peligrosas, cuando se presentan deben atenderse rápidamente por el odontólogo para no tener que ser extraído el diente a causa de su mal estado. Un diente dañado además puede causar intensos dolores que afectan la asistencia de las personas a la escuela o trabajo. Para mantener dientes saludables se recomienda:

- Cepillar correctamente los dientes después de cada comida, al levantarse y antes de dormir.
- Limpiar los dientes utilizando la técnica del barrido, para lo cual se coloca el cepillo con las cerdas hacia arriba, se presiona suavemente hasta llevar las cerdas del cepillo hacia abajo, con lo que se permitirá eliminar los restos de alimentos adheridos a los dientes.
- Usar el hilo dental para remover restos de alimentos que han quedado entre los dientes.
- No excederse ni consumir chucherías o golosinas entre comidas.
- Visitar al odontólogo periódicamente, se recomienda hacerlo dos (2) o tres (3) veces al año.
- Aplicar periódicamente solución de flúor, para lo cual se debe visitar al odontólogo.

## NORMAS DE HIGIENE AMBIENTAL EN LA VIVIENDA Y EN LA ESCUELA

La vivienda, la escuela, el aula de clases, los espacios de la comunidad y los lugares donde se desarrollan la mayor parte de las actividades deben reunir las condiciones mínimas de higiene ambiental en cuanto al espacio, ubicación, infraestructura, ventilación, limpieza y calidad del ambiente de manera de favorecer la seguridad y prevenir enfermedades. Algunas de las normas recomendables para la higiene ambiental en la vivienda y en la escuela son:

### LAS CONDICIONES SANITARIAS:

- Limpieza adecuada de las diferentes áreas de la vivienda, de la institución educativa, de la localidad o comunidad.
- Eliminación diaria de desperdicios o basura. Ubicación de los desperdicios o basura en lugares apropiados y en recipientes tapados.
- Limpieza frecuente de los depósitos de almacenamiento y espacios donde se coloca la basura.
- Si no hay servicio de recolección de basura, ésta debe ser quemada o enterrada.

### SEGURIDAD:

- Almacenar por separado los alimentos de los productos de limpieza y otras sustancias químicas. Mantener productos de limpieza, detergentes, insecticidas, y medicamentos, en lugares apropiados y fuera del alcance de niños y niñas.
- Mantener los alimentos en lugares adecuados, de fácil acceso, limpio y protegido de animales.
- Ubicar los animales domésticos en lugares separados de los que habitan las personas. Es de vital importancia orientar a los niños, niñas y adolescentes sobre comportamientos favorables que permitan: preservar el ambiente, lograr el saneamiento del hogar, de las instalaciones educativas, de los sitios públicos y de recreación.

### HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Así como son importantes los hábitos de higiene personal, la higiene de los alimentos es uno de los aspectos vitales para tener un buen estado de salud.

Cuando los alimentos no son manipulados adecuadamente, pueden contaminarse y transmitir microorganismos, como bacterias, hongos y parásitos. Otra fuente de enfermedades es el manejo inadecuado de productos químicos como los insecticidas, herbicidas,

detergentes u otros tóxicos, que pueden contaminar los alimentos.

Los alimentos contaminados pueden causar enfermedades tales como: diarreas, fiebre tifoidea, hepatitis, y cólera (muy común en el trópico y durante las lluvias) y algunas veces, intoxicaciones alimentarias.

Las intoxicaciones alimentarias pueden manifestarse con dolor de cabeza, cólicos, vómitos, náuseas, diarreas, malestar general, rosetones en la piel y a veces fiebre; en casos extremos, pueden ser causa de muerte. Cuando se presente alguno de estos síntomas hay que acudir lo antes posible al establecimiento de salud más cercano.

Hoy en día, el consumo de alimentos fuera del hogar es una práctica común tanto en las ciudades como en las regiones rurales, por lo que es necesario conocer y poner en práctica algunas normas elementales de higiene para evitar enfermedades y hasta la muerte por consumo de alimentos en condiciones no adecuadas.

Los hábitos de higiene en la alimentación son simples y deben ser tratados tanto en el hogar como en la escuela, algunos consejos y recomendaciones importantes son:

- Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.

- Evitar consumir alimentos preparados en la calle o vía pública, y en caso de hacerlo observar que se cumplan con las normas mínimas de higiene

- Es igualmente importante evitar la compra y consumo de alimentos en establecimientos que no cumplan con las normas básicas de higiene.

- Consumir alimentos bien cocidos, sobre todo el pescado y las carnes rojas y blancas, ya que las carnes crudas pueden ser una vía fácil para contraer enfermedades alimentarias.

- Es necesario lavar bien los utensilios y cualquier superficie donde se preparen alimentos, antes y después de su manipulación.

- Es importante que al consumir alimentos procesados y envasados se tenga en cuenta que las bolsas plásticas no estén rotas o que los envases presenten abolladuras, estén abombados u oxidados.

- Debe evitarse la compra y consumo de alimentos que presenten evidencia de haber estado en contacto con animales, así como aquellos que presenten protuberancias o abolladuras, cuyo contenido brote al abrir el envase o con apariencia burbujeante, viscosa o mohosa, o con olores extraños, pútridos o sulfurosos.

- Utilizar el agua potable previamente hervida para preparar los alimentos.
- Mientras se realizan labores de limpieza, no es recomendable manipular los alimentos, por ello se requiere lavarse las manos antes de prepararlos.
- Los desperdicios deben colocarse en bolsas plásticas y luego depositarlos en espacios apropiados fuera del área de la preparación de los alimentos.
- Antes de la adquisición o compra de los alimentos procesados, empaquetados o envasados debe revisarse en la etiqueta la fecha de su elaboración, expedición, así como la fecha de vencimiento.

Es importante no consumir alimentos con fechas vencidas pues podrían ser causa de enfermedades alimentarias graves.

- Es igualmente importante evitar la compra y consumo de alimentos en establecimientos que no cumplan con las normas básicas de higiene.

#### Características del ambiente

- El lugar o ambiente donde se preparan los alimentos deben ser ventilados y con iluminación adecuada.

- El espacio debe ser seguro y organizado, por lo que se debe mantener los materiales de limpieza, como detergentes y desinfectantes, bien guardados y alejados del lugar donde se manipulan y prepararán alimentos.
- El lugar debe estar libre de insectos y animales como moscas, roedores, gatos y otros.
- Es indispensable mantener la limpieza con agua y jabón y practicar el aseo diario del fregadero, las mesas, llaves de grifos, superficie de trabajo, así como de los pisos y las paredes.

#### Condiciones de los utensilios

Es necesario mantener la higiene de las instalaciones, equipos y materiales para preparar los alimentos en el hogar, la escuela y establecimientos, para ello se recomienda:

- Lavar los utensilios con agua y jabón cada vez que sean utilizados y guardarlos en sitios protegidos y seguros de insectos, roedores y polvo.
- Los utensilios que son usados para probar las preparaciones deben ser lavados antes de usarlos nuevamente.
- Los paños de cocina hay que mantenerlos limpios y darles sólo un uso específico.

- Es necesario consumir los alimentos en el momento de su preparación, en caso contrario es importante refrigerarlos.

Entre las medidas de higiene necesarias para la preparación de alimentos, es importante destacar las relacionadas con el personal que se encarga de la preparación de alimentos. Entre ellas se recomiendan:

- Mantener las uñas minuciosamente limpias y cortas.
- No toser o estornudar sobre los alimentos, ni fumar en el área de la preparación.

A continuación, se presentan algunas indicaciones para hervir, almacenar y utilizar el agua:

- Utilizar una olla bien limpia, y no emplearla para ningún otro uso. Llenarla de agua y colocarla al fuego.
- Dejarla hervir durante 10 minutos, tapar la olla y dejarla enfriar.
- Agregar dos (2) gotas de cloro (doméstico, sin colorante ni perfumes) por cada litro de agua y consumir media hora después de aplicado el cloro.

Higiene general o pública:

se refiere a la higiene de la población: salubridad del suelo, construcción de viviendas higiénicas, suministro

de agua potable, eliminación de residuos, inspección de los alimentos, servicios sanitarios, etc.

Incluye higiene ambiental y laboral (escolar)

Ejemplos de higiene general o pública.

-Tirar la basura en su lugar. -Reciclaje de basura. -Tren de aseo.

-Parqueos adecuados. -Casas adecuadas que reflejen los rayos del sol.

Higiene en los espacios públicos

Como es sabido, el contacto con la naturaleza es determinante para la salud de cualquier ser vivo, incluyendo al ser humano. Esto es consecuencia de que nosotros formamos parte de la naturaleza, por lo tanto, dependemos en buena medida de su calidad ambiental. Esto, que es importante para cualquier persona, lo es aún más para el habitante de las ciudades de hoy, en que aumentan los grandes edificios a expensas de los espacios verdes.



## COMO ACTUAR EN CASO DE CONTINGENCIA

La práctica de normas de higiene personal, social y ambiental puede verse afectada al presentarse situaciones inesperadas como: terremotos, inundaciones, incendios u otras que crean emergencias y pueden afectar las viviendas, las escuelas o la comunidad. Sin dejar de considerar las dificultades de tales situaciones, es fundamental la aplicación de normas mínimas de higiene personal, social, ambiental que contribuyan a mantener la salud individual y colectiva de la población afectada.

En este sentido, se deben realizar algunas acciones básicas de higiene, que aplicadas favorecerán a las personas que se ven en situaciones de emergencia. Algunas recomendaciones son:

- Seleccionar y emplear lugares específicos para colocar la basura y otros desperdicios, si es posible depositarlos en bolsas plásticas o recipientes con tapa.
- Destinar recipientes, lo más adecuados posibles, para la conservación del agua potable.
- Seleccionar y acondicionar un espacio adecuado que cumpla las funciones de baño, con el fin de tener delimitada la ubicación de excretas.
- Seleccionar y acondicionar un espacio adecuado y limpio para almacenar y preparar los alimentos.

- Organizar la distribución y consumo de alimentos en un lugar determinado del espacio seleccionado.

- Mantener limpias las manos al manipular los utensilios y los alimentos.

## BIBLIOGRAFIA:

Benenson, Abraham S. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Manual para el Control de las Enfermedades Transmisibles, Informe Oficial de la Asociación Estadounidense de Salud Pública, decimosexta edición, 1972.

Ministerio de Salud y Desarrollo Social, Dirección de Higiene de los Alimentos. ¿Cómo puede Transmitir Enfermedades un Alimento? Mexico, 2010.

Ministerio de Salud y Desarrollo Social. Oficina de Comunicación Corporativa, Carpeta Educativa, Promover la Vida: Prevenir Enfermedades. Mexico, 2000.

Ministerio de Educación, Instituto Nacional de Nutrición, Fundación CENAMEC, Fundación Cavendes, Las Guías de alimentación en la Escuela Vol. II. (4° a 6° grados). Fondo Editorial CENAMEC. Caracas , 2015.

Ministerio de Educación, Instituto Nacional de Nutrición, Fundación CENAMEC, Fundación Cavendes, Las Guías de alimentación en la Escuela Vol. 1. (1° a 3° grados). Fondo Editorial CENAMEC. Caracas, Mexico, 2015.

Dirección General de Promoción de la Salud (SSA). Guía de Orientación Alimentaria. México, D. F., 1978.

Ministerio de Salud y Desarrollo Social. Oficina de Comunicación Corporativa, Carpeta Educativa, Promover la Vida: Prevenir Enfermedades. Venezuela, 2018.

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/clean-disinfect-hygiene.html>

<https://www.escuelacantabradesalud.es/habitos-higiene-basicos>