

UNIDAD SEAD 271



✓
¿COMO INFLUYE LA FALTA DE REGLAS HIGIENICAS EN EL PROCESO
ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LOS ALUMNOS EN SU FASE INICIAL
DE EDUCACION?

JUANA ORTIZ PAYRO

CARLOS OLAN RAMIREZ

MARCOS MELCHOR VELAZQUEZ GARCIA

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

Villahermosa , Tabasco , a 11 de Sep. de 1993.

C.Profr. (a) JUANA ORTIZ PAYRO, CARLOS OLAN RAMIREZ Y MARCOS
(Nombre del egresado) MELCHOR VELAZQUEZ GARCIA

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titulación alternativa : INVESTIGACION DOCUMENTAL
titulado : "COMO INFLUYE LA FALTA DE REGLAS HIGIENICAS EN EL PROCESO ENSEÑANZA - APRENDIZAJE EN ALUMNOS EN SU FASE INICIAL DE EDUCACION" presentado por usted, le manifiesto que reúne los requisitos que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado del Examen Profesional, por lo que deberá entregar diez ejemplares como parte de su expediente al solicitar el Examen.

ATENTAMENTE

El Presidente de la Comisión



LIC. VIRGINIA DEL C. DOMINGUEZ E.

VDE: *Virginia*

I N D I C E

	Página
INTRODUCCION.	1
SITUACION PROBLEMÁTICA	4
CAPITULO I	
1.1.- TIPOS DE HIGIENE	6
1.1.1.- Higiene personal.	7
1.1.2.- Higiene Comunitaria.	7
1.1.3.- Pasos que se deben seguir para la higiene	8
1.2.- COMO CONSERVAR LA SALUD	9
1.2.1.- Conservación de la Salud	11
1.3.- LAS ENFERMEDADES Y SU FORMA DE PREVENIRLAS.	14
1.3.1.- Síntomas de las enfermedades más comunes.	16
CAPITULO II.	
2.1.- LAS ENFERMEDADES Y SUS CAUSAS	21
2.2.- HIGIENE EN LA VIVIENDA	23
2.3.- CAUSAS GENERALES DE ENFERMEDAD.	26
2.3.1.- Concepto de Enfermedad.	26
2.3.2.- Las Enfermedades Más comunes que se reflejan en la escuela	27
CAPITULO III	
3.1.- HIGIENE RURAL.	42
3.2.- Higiene Personal	51

3.3.- Papel que juega en el medio Rural el Médico	
El profesor y las autoridades del lugar.	56
3.4.- Higiene Escolar.	57
3.5.- Higiene Mental.	61
SUGERENCIAS.	69

BIBLIOGRAFIA.

I N T R O D U C C I O N .

Actualmente, dadas las nuevas modalidades educativas, conocemos los distintos problemas que aquejan a nuestra sociedad.

En sí podemos citar infinidad de factores que originan problemas en el ámbito educativo, y en este caso analizaremos detenidamente las causas y consecuencias en el problema de la salud por falta de las reglas higiénicas.

En el ambiente escolar se identifica rápidamente el problema antes mencionado, pero necesariamente identificaremos las causas que abarcan casi totalmente el contexto social del hecho. A la falta de una preparación cultural se van formando cadenas que hacen al individuo un ser poco valorativo, es decir no da la importancia a elementos que dependen de su propia vida. Esto sucede con los padres al no poder satisfacer las necesidades de su familia, y lo poco que adquiere son mal empleados siendo que muchos alimentos requieren de una preparación especial como hervirlos bien, lavar frutas y verduras, no comer en la calle, cuidar a los niños dentro y fuera del hogar, y aún más practicar buenas reglas higiénicas.

En la elaboración teórica que es la que constituye una alternativa de trabajo del profesor en los procesos de

construcción y apropiación del conocimiento; lo anterior contiene un análisis formalizado de los elementos que fundamentan acciones y decisiones del docente en torno a la conceptualización y organización del contenido escolar y su aplicación en el aula.

El avance de la ciencia en todas las ramas del saber humano no se detiene jamás. El espíritu inquisitivo del hombre lo impulsa a la investigación y comprobación de las teorías prevalecientes que le son transmitidos.

El papel de hábitos higiénicos en relación con el aprendizaje es obtener producciones en forma sistemática para dar a conocer relaciones de origen o procedencias con que se demuestran los fenómenos naturales, resultando la utilidad a las aplicaciones a que puedan dar lugar a lo presentado; ésto es un punto de reflexión para que el investigador se identifique con los autores y vincularlos al área de Ciencias Naturales.

Como investigadores debemos hacer acto de conciencia y unirnos al cambio modernizador, en donde la educación tendrá que ponerse a la par con la ciencia y la tecnología.

La práctica hace al hombre, pero el hombre necesita de ciertas actividades que lo motiven y fortalezcan, para que se mantenga en forma al enfrentar cualquier situación.

Al realizar este trabajo representa cumplir con la finalidad de presentar la importancia, clasificación e intervención de practicar reglas higiénicas para una buena salud así como un mejor desarrollo en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Consideramos importante nuestra investigación documental, desde el momento en que nos damos cuenta que tan necesario es conocer las reglas higiénicas e introducir los conocimientos teóricos al individuo que no conoce ni le dá la debida importancia al adecuado manejo de prácticas higiénicas.

En este trabajo se encuentran elementos que de alguna forma han sido trayectoria de una serie de situaciones que han dejado a un lado las actividades, que una buena salud podría dar mejores resultados en el campo de la educación, ya que por la personalidad y situación del individuo, la salud es el elemento clave como vínculo para el aprendizaje.

S I T U A C I O N P R O B L E M A T I C A .

¿COMO INFLUYE LA FALTA DE PRACTICAS DE LAS REGLAS HIGIENICAS EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN LOS ALUMNOS, EN SU FASE INICIAL DE EDUCACION.

Uno de los problemas más frecuentes a los que se enfrenta la escuela es, la falta de prácticas higiénicas. La educación familiar debe comprender, la exigencia de los padres para que sus hijos cumplan con prácticas de reglas higiénicas adecuadas, tanto en la alimentación como de su cuerpo.

La actitud de los estudiantes en general, en relación con la salud no es satisfactoria, con demasiada frecuencia estos se ven obligados a abandonar las aulas por contraer algún tipo de enfermedad.

Los hábitos higiénicos tienen mucho que ver con el desarrollo de las funciones del organismo y nace en la aplicación del conjunto de reglas que deben practicarse para el cuidado de la salud.

El rápido progreso de la educación sobre la higiene es uno de los movimientos de tiempos modernos, como resultado de ello, centenares de niños son sometidos en la escuela a un adiestramiento sistemático sobre los fundamentales procedimientos de la higiene.

A través de procedimientos y métodos sistematizados se puede llevar una buena salud, sabiendo que ésta es de vital importancia para la humanidad.

Dichos procedimientos constituyen un valioso instrumento, para que el alumno comprenda que una buena disciplina higiénica así como un clima agradable en el proceso enseñanza-aprendizaje y éste adquiera los conocimientos, y adopte una actitud crítica ante sus compañeros, se busca que llegue a entender la salud como un conocimiento, que como algo personal, para ello tendrá que indagar, buscar, observar y experimentar de una manera inteligente, lógica y sistemática.

Las características de la situación planteada son conceptuales lógicos, psicológicos, contenidos ya que se obtienen del mundo físico y social en el que el alumno se desarrolla.

Considerando que la escuela juega un papel importante como en la concepción del aprendizaje, se debe estudiar el desarrollo de los procesos cognoscitivo del niño, en lo que éste aprende a través de la acción sobre los objetivos y situaciones que el medio le presenta, la reflexión sobre su propia acción y los resultados que ella produce en los objetos y personas del medio.

C A P I T U L O I

1.1.- TIPOS DE HIGIENE.

Hábitos higiénicos.- En el proceso de la enfermedad cabe considerar dos factores determinantes: la condición del organismo y las del agente causal de la enfermedad (gérmen Patógeno), también me refiero a los principales gérmenes de las enfermedades comunes a los niños, del ataque de los gérmenes patógenos (1).

La higiene es un conjunto de acciones sencillas: aseo personal, limpieza de la casa, cuidado del agua y de los alimentos, manejo y eliminación adecuada de los desechos, en especial de los excrementos, el propósito de la higiene es evitar la entrada a nuestro organismo de microbios o sustancias que producen daño al introducirlos a la boca con las manos sucias, al ingerir agua o alimentos contaminados, al respirar aire viciado o al vivir rodeado de basura y excrementos.

La higiene es la ciencia que trata de conservar la salud y evitar las enfermedades.

(1) Turner AMSA, Higiene del Individuo y la Comunidad D.R.P.A

1.1.1.- Higiene Personal.

El alumno deberá saber que la higiene personal es muy importante para el desarrollo de su organismo por lo que es recomendable que se lave, se peine, se lave los dientes, las manos, use ropa limpia, calzado, tenga una alimentación balanceada, estudie, descanse, duerma a sus horas, etc., ya que al no llevar una vida sana puede provocar enfermedades y en algunos casos hasta la muerte.(2)

1.1.2.- Higiene Comunitaria.

Como su nombre lo dice, comunitaria viene de la palabra comunidad, y es aquí donde los seres humanos, niños, jóvenes y adultos, debemos tener conciencia para participar en las reglas de higiene que rigen una sociedad. Ejemplo: barrer calles, no tirar agua, no quemar basura (separarla y reciclarla) mantener limpia la escuela y los salones de clases, colaborar con las campañas de limpieza que algunas dependencias gubernamentales promueven.

La higiene individual y del hogar protege la salud de la familia, pero no es suficiente, la vida se desarrolla en diversos lugares y la salud se construye o se pierde en cualquiera de ellos: en la casa, la calle, el vecindario, la escuela, el mercado y en el trabajo. Es necesario contar con

(2) González Villan Roberto, Tratado Elemental de la Higiene
Editorial Porrúa, S.A. Página 181

la limpieza e higiene en todos ellos.

La contaminación ambiental aumenta conforme crece la población. La higiene de la comunidad es un asunto que requiere de organización y el trabajo de todos.

Las autoridades juegan un papel muy importante, pero es la propia comunidad responsable activa y participante, la que decide ponerla en práctica, organizarse con los demás requiere superar diferencias y afianzar lo que nos une, que siempre es más importante que lo que nos separa. (3)

1.1.3. Pasos que se deben seguir para la higiene.

- * La práctica cotidiana de la higiene protege y mejora la salud de todos.
- * El agua para tomar tiene que ser limpia y pura.
- * El buen manejo de la basura y de los excrementos evitan males y enfermedades.
- * Los alimentos se deben ingerir frescos y preparados higiénicamente.
- * Lavarse las manos con agua limpia y jabón antes de comer y después de ir al baño, es la base de la higiene personal.
- * Es necesario vivir en un lugar limpio y sano.

(3) S. E. P. Libro para la vida, Secretaria de Salud, México
1990. Página 105.

* Los problemas comunes se solucionan con organización y el trabajo de todos.

1.2.- Cómo conservar la salud.

La salud, es la capacidad de desenvolverse con eficiencia de cierto ambiente, y como éste cambia constantemente la buena salud.

La salud es el estado de bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad, es decir estar bien, sentirse bien y relacionarse bien.

Entraña un proceso de adaptación continua a los millares de microbios irritantes, presiones y problemas que desafían diariamente al hombre, el organismo se adapta a medios variables de la forma tal que resulta apenas perceptibles al individuo. (4)

Un organismo que se mantiene aseado, bien alimentado, desarrolla una actividad adecuada, que descansa y se recrea en forma conveniente, tiene mayor margen de posibilidades de mantenerse sano, que el que está en condiciones distintas a las antes citadas.

(4) Dubos Rene, Salud y enfermedad, Time Life México 1986, página 10.

Para lograr lo anterior, el individuo necesita realizar una serie de prácticas de aseo, alimentación adecuada, trabajo, descanso y recreación conveniente. La realización de estas prácticas conducen a la formación de hábitos, que aún cuando en forma empírica se inicia en el hogar, es la escuela quien debe reforzarlas en forma sistematizada y lo más técnico posible a fin de lograr los resultados deseados, poniendo en juego los hábitos con ahorro de esfuerzo y tiempo.

Es por esta razón muy conveniente explicar al niño los motivos que justifiquen la necesidad de realizar tal o cual acto, de otra manera es muy difícil lograr el éxito en la labor educativa.

El hecho de que los niños observen que las personas mayores practiquen aquello que deseen inculcar en él, tiene un gran valor desde un punto de vista psicológico.

La importancia de la adquisición de hábitos se comprende, y recomendamos que según (W. J. James) el 90% de nuestras actividades son puramente automátatas y habituales, desde que nos levantamos en las mañanas hasta que vamos a dormir, vestir, comer, beber, levantarse, saludar y despedirse. (5)

(5).- San Martín Hernán, Colección Científica, Salud y Enfermedad, México D.F. 1979, Página 25.

La salud se construye a lo largo de la vida, es resultado de los hábitos personales, de los factores ambientales y del deterioro inevitable que sufre el organismo, el ser humano necesita a lo largo de su vida una alimentación adecuada para que su organismo funcione, y hábitos de limpieza personal.

Nuestro tema de expresarnos, son hechos de tal forma fijados por la repetición, que casi podrían ser considerados como actos reflejos.

El conocimiento de las condiciones que favorecen la formación de los hábitos es muy importante, a fin de lograr que los educandos establezcan hábitos higiénicos.

1.2.1. Conservación de la salud.

Para conservar la salud no basta comer alimentos convenientes, dormir nueve horas, hacer ejercicios modernos, vigilar la posición del cuerpo para no desviar la columna vertebral, es también indispensable cuidar el aseo personal, de la limpieza de cuanto nos rodea, para ello contamos con muy buenos amigos: unos naturales como el agua, sol y aire puro; otros sociales como son; los dispensarios médicos, brigadas sanitarias y servicios públicos de salubridad e higiene.

En lo que respecta a la educación para la salud es un

componente especial de los cuidados de enfermería y que encamina a promover, conservar y establecer la salud.

El objetivo es enseñar a los niños a vivir una vida sana tan sana como sea posible es decir esforzarse para lograr la máxima salud posible. (6)

El cuerpo, los pensamientos y los sentimientos no pueden separarse; juntos forman lo que es cada hombre o cada mujer y su equilibrio produce la sensación de bienestar conocida como salud.

La piel desempeña entre otras funciones, la de eliminar a través de sus poros diversas sustancias de excreción disueltas en agua (sudor) dicha función es de vital importancia pues contribuyen a que el organismo se libere de sustancias que le son perjudiciales tanto en el polvo como otros factores del medio, al ponerse en contacto con la piel obstruyen los poros, dificultando el desempeño de dicha función por lo que se hace indispensable el baño diario. (7)

Existen diversos tipos de baño diario atendiendo a la

(6).- Autores Varios, Manual de la Enfermera, Editorial Interamericana, México 1976, Página 17.

(7).- Bataña Agustina, Higiene Escolar, Editorial Limusa, México 1976, Página 36.

forma de tomarlo o a la temperatura del agua.

El baño más recomendable tanto por la economía del agua que se emplea, como por sus condiciones higiénicas es el de regadera de agua tibia. El baño de regadera de agua fría está contraindicado para aquellas personas que no reaccionaran rápidamente para entrar en calor después de tomarlos, o para las personas que padecen trastornos renales o del aparato cardiovascular, lo mismo que los ancianos y los convalecientes.

Los baños de agua caliente lo mismo que los de vapor sobre todo, si son prolongados, originan que el organismo al sudar pierdan agua y produce debilidades, por lo que en términos generales no son aconsejables. (8)

Los baños de alberca o mar no son propiamente de aseo sino de placer y tienen la ventaja de permitir la práctica de algún deporte y exponer el cuerpo a los rayos del sol, que son benéficos para la salud. Se recomienda la aplicación de gotas desinfectantes en los ojos después de salir de la alberca o del mar.

Lo más importante para que los niños crezcan sanos, es que

(8).- Varios, Ingeniería Sanitaria y de aguas, Volúmen 2, Edición Ciencia y Técnica, México 1979 página 367.

los alimenten bien, los enseñen a ser limpios y los cuiden para que no se enfermen ni tengan accidentes. Cuantas veces puedan hay que darles alimentos como: leche, huevos, frutas, verduras, pescado, carne pollo, frijoles. Recuerde que los dulces, pasteles y refrescos le quitan hambre y no los alimenta.

La limpieza.- Lavarse las manos antes de cocinar, antes de comer, de hacer cualquier curación y sobre todo después de ir al baño. La limpieza es muy importante para proteger a los niños de muchas enfermedades, bañarlos y cambiarlos diariamente de ropa si es posible y acostumbrarlos a lavarse los dientes antes y después de ingerir alimentos, procurar que no anden descalzos, porque algunas enfermedades pueden entrar por los pies. Es recomendable no obrar al aire libre, pues el excremento causa varias enfermedades y atrae a las moscas.

Si tiene que obrar al aire libre, hay que cubrir los excrementos con tierra en caso de que por alguna circunstancia el niño los coja o se ensucie, hay que lavarlo inmediatamente.

1.3.- Las enfermedades y su forma de prevenirlas.

Las enfermedades pueden ser más o menos graves y ligeras o causar la muerte, independientemente de que originan un

retrazo en la evolución en el crecimiento del individuo.

El peligro del contagio por parte y el hecho de que se haya logrado un progreso extraordinario en el control de las enfermedades infecciosas, justifican la necesidad de divulgar los conocimientos básicos en relación con los hechos que se presentan en la cotidianidad.

Todos estamos obligados a tener información indispensable a fin de contribuir a la conservación tanto de la salud propia como de los demás, con quienes estamos en contacto directo; el maestro debe conocer datos acerca de las enfermedades más comunes de los niños que asisten a la escuela, tales como: agentes causales, mecanismos de transmisión principalmente síntomas iniciales, medios profilácticos, etc.. (9)

En relación con las enfermedades infecciosas podemos considerar dos factores; el sujeto que se enferma y el agente causal de la enfermedad, ya que los que metafóricamente podemos comprar un terreno (el cuerpo) y la semilla (el germen de la enfermedad), de las características y condiciones de una y otra dependen que las enfermedades se desarrollen.

(9).- Varios, Gran Enciclopedia Médica Sarpe, Primer Tomo, Barcelona España, 1979, Página 17.

Algunas de las enfermedades más comunes son: la tuberculosis, escarlatina, viruela, pulmonía, cólera y otras infecciones, de las últimas es más ocasionada por la falta de reglas higiénicas, por lo que es muy importante tomar en serio éstas.

1.3.1.- Síntomas de las enfermedades más comunes.

El niño que asiste a la escuela está sujeto a condiciones peculiares de convivencia, favorecen el desarrollo de las enfermedades las que en su mayoría son fácilmente transmisibles. Por ello sería conveniente se le hiciera un exámen clínico a los aspirantes que ingresan a las escuelas primarias, a fin de evitar que los niños enfermos de apariencia sana puedan contagiar a sus compañeros.

El cólera es el que se presenta frecuentemente y más aún en las zonas rurales, cabe mencionar que esta se origina por el agua de pozo, y aún cuando el mencionado líquido no es hervido, en las zonas rurales no se tiene la precaución de lavarse las manos, cocer bien los alimento, lavar frutas y verduras, muchos habitantes no usan letrinas, y tienen la necesidad de defecar en terrenos valdíos, estas faltas de prácticas de reglas higiénicas ocasionan diarreas y excesiva pérdida de líquidos y hasta temperaturas muy altas.

Hoy más que nada debemos ponernos a pensar de que tan

dañino es el no observar buenos hábitos higiénicos, y hasta qué consecuencias pueden acarrear y más en los infantes, que son los que mayormente sufren estas enfermedades.

Entre otros padecimientos está la llamada diarrea. Es la pérdida excesiva de líquidos corporales provocada por lo antes mencionado que puede causar la muerte y por lo tanto causa desnutrición infantil.

Se puede prevenir mediante la utilización de letrinas o enterrando los excrementos, limpieza del agua y de los alimentos el lavado de las manos antes de tocar los alimentos y después de ir al baño, beber líquidos en abundancia, hervir el agua durante 20 minutos, etc..(10)

Tos y catarros.- Se presentan con dolores en la garganta, y puede dar lugar a una neumonía que pone en peligro la vida del niño, dolor de oído y fiebre.

Las causas son; por andar descalzo, jugar demasiada agua, respirar cosas tóxicas, mezclar los alimentos fríos con los calientes, andar mojado o bajo lluvia.

Se puede prevenir, vacunándolos, mantenerlos abrigados,

(10).- S.E.P. Libro para la vida, Secretaría de Salud, México 1990, página 44.

cuando sea necesario, alimentarlos bien, ingerir vitaminas A, que coma verduras, frutas de color naranja o amarillo, éstas ofrecen protección contra la neumonía, ingerir vitamina C, ésta la encontramos en: naranjas, toronjas, limón, guayabas, entre otras, son útiles en la prevención y recuperación de las infecciones. (11)

Paludismo.- Se presenta con fiebres altas, escalofríos, dolores de cabeza y sudoración, se transmite a través de un mosquito que pica a un enfermo y lo transmite cuando pica a otras personas, es un microbio y se encuentra en la sangre.

Los factores que propician, es el no cuidar a los niños de los piquetes de mosquitos, andar en lugares húmedos, visitar a personas enfermas o la aglomeración de basura.

Se puede prevenir.- Cubriendo las camas con mosquiteros o pabellones, utilizar repelentes, fumigar la casa, quemar la basura cuando se aglomere, cubrir ventanas y puertas con mosquiteros, hacerse análisis sanguíneo periódicamente cuando exista temperaturas altas, para detectar a tiempo el paludismo. (12)

Enfermedades que pueden evitarse.

Sabemos como prevenir muchas enfermedades para evitar las

(11) (12) IBIDEM páginas 54, 64.

infecciones, contagio o contagiar a los demás, pero esto no basta es necesario tener la seguridad absoluta de no contraer determinadas enfermedades; para ello contamos con las vacunas específicas, que son suministradas gratuitamente por las instituciones relacionadas con la salud en general y de la higiene en México, Tales como el Seguro Social, La Secretaría de Salud, el IMSS, el ISSSTE, los dispensarios Médicos, y brigadas que van por las comunidades rurales; por lo que muchas personas sufren enfermedades por desconocer e ignorar como evitarlas.

Las vacunas.

Gracias a las vacunas los niños no sufren muchas enfermedades peligrosas y delicadas, éstas están formadas por gérmenes patógenos debilitados, que al ser introducidos en el organismo, provocan la formación de anticuerpos o antitoxinas, que se utilizarán como medios de defensa cuando sea atacada por gérmenes de la misma enfermedad.

Un organismo vacunado es inmune a la enfermedad contra la que se vacunó, durante un tiempo más o menos largo, así por ejemplo: La vacuna antivariolosa debe aplicarse aproximadamente cada dos años, o en su caso cuando el médico se lo indique, en tanto la anticatarral se aplica con mayor frecuencia, preferentemente antes de que comience el invierno o la temporada de lluvias.

La vacunación es una medida preventiva que debe aplicarse oportunamente, pues actúa favorablemente, haciendo que las enfermedades se presenten en forma benigna.

Los guardianes de la salud.- El Médico y las enfermeras son las que cuidan de nuestra salud, aunque en nuestro país existe un amplio servicio médico, la mayor parte de la población no acuden a ellos y solo se autorecetan ocasionando con ello otros tipos de padecimientos.

El sector salud tiene entre sus propósitos promover la salud y prevenir las enfermedades, principalmente en los niños.

Ambos aspectos se abordan a lo largo de la educación formal por el sector educativo, pero se complementan con acciones precisas que realizan las unidades de salud, como campañas de vacunación y valoración del niño sano. El niño debe de contar con todas las vacunas, y es responsabilidad de los padres de familias en llevarlos a que éstos las reciban.

C A P I T U L O I I

2.1.- LAS ENFERMEDADES Y SUS CAUSAS.

La higiene es un conjunto de normas y reglas de simple comprensión que nos ayuda a conservar nuestra salud, consiste en el aseo, personal, de alimentos y del hogar. Sin embargo su incorporación a la vida de los individuos, las familias y las comunidades sólo se logra con la práctica continua y sistemática hasta convertirla en hábitos.

Todas las normas higiénicas son importantes y todos deben de practicarlas todo el tiempo para que sean efectivas. Lo más importante de la higiene personal es lavarse las manos con agua limpia y jabón, pues estas son el mejor vehículo para llevar microbios peligrosos de un lado a otro. Hacerlo después de defecar, porque en las manos quedan partículas invisibles de excremento con miles de microbios, especialmente bajo las uñas lo que representa un riesgo para la salud personal y de los demás. Es importante lavarse las manos antes de tocar, preparar o ingerir alimentos, los niños requieren lavarse las manos con más frecuencia porque se la llevan a menudo a la boca.

El aseo del cuerpo y del cabello, elimina microbios, polvo y grasa que se acumulan favoreciendo infecciones de la piel, la presencia de los parásitos como piojos y la imagen

desagradable que produce la falta de limpieza. Es recomendable el baño diario ya que este favorece al buen estado de salud.

La acumulación de moco en la nariz impide respirar correctamente, por lo que es importante el uso frecuente del pañuelo, para mantener limpias las vías respiratorias y evitar contagios a los demás al cubrirse con él.

El cepillado dental tres veces al día previene la caries, este es uno de los problemas de salud más frecuentes entre los niños, ya que llega a afectar a 8 de cada 10 niños y el número de piezas dentales picadas se incrementa a razón de casi uno por año, a partir de los 7 años de edad.

Se llama caries dental al proceso destructivo que sufren las piezas dentales por acción de bacterias, es una enfermedad infecciosa de los dientes, evoluciona lentamente y cuando no es atendida, ocasiona pérdida gradual de la dentadura. La falta de piezas dentales causa trastornos en la dicción y en el proceso digestivo.

El agua es indispensable para vivir, además se utiliza para el aseo, por eso es importante seguir las recomendaciones básicas antes de consumirla. Beberla limpia y pura es necesario hervirla por lo menos diez minutos y mantenerla tapada o desinfectarla con dos gotas de

blanqueador casero cloro, por cada litro de agua media hora antes de utilizarla, mantener tapados y limpiar cada seis meses los depósitos donde se almacena.

La acumulación de basura y desperdicios favorecen la producción de microbios peligrosos, atrae moscas, cucarachas y otros animales dañinos a la salud; por eso es importante no dejar al aire libre cerca de la vivienda o fuentes de agua, hay que poner la basura en recipientes con tapa y enterrarla en lugares seguros.

Teniendo muy en cuenta las anteriores indicaciones procuraremos tener una buena salud y con ello el logro de una práctica adecuada de la higiene en el hogar.

Las enfermedades ocasionadas por la mala higiene en el hogar y en las comidas así como de nuestro cuerpo, hacen que el niño en edad escolar se ausente, causando con ello el lento aprendizaje o la reprobación. Por lo que es importante que en nuestras planeaciones de clases se planteen situaciones que ayuden a fomentar las reglas higiénicas en los alumnos.

2.2.- HIGIENE EN LA VIVIENDA.

En la actualidad cada individuo procura por ser propietario de una casa digna, hablaremos del esfuerzo que realizan los

hombres por obtenerla y reunir las condiciones para vivir con decoro.

Desde el punto de vista social y moral, la casa es el lugar en donde se reúne la familia, célula primordial de la sociedad. Es importante que la vivienda posea el número de habitaciones suficientes y el espacio vital necesario para sus actividades y su intimidad; siendo fundamental que después de una jornada fatigosa, se encuentre en el hogar luz, alegría y comodidad, factores que influyen en el bienestar psíquico y por ende la salud, evitan además la tentación de dirigirse a lugares en donde la atmósfera viciada y el mal ejemplo son la regla habitual.

Es recomendable que la zona en donde se ubique la casa sea una zona soleada y que hay un espacio libre alrededor así como horizontes abiertos y vegetación abundante.

La ciencia ha demostrado que el poder bactericida de los rayos solares, así como su acción sobre la piel, transformando la provitamina presentes en la piel y ejerciendo una acción estimulante sobre las funciones orgánicas y el ritmo vital: Los rayos solares constituyen además, la iluminación más natural y una fuente de calor particularmente sana y económica.

Los materiales de construcción de la casa deben ser

porosos, pues facilitan la circulación del aire, de los vapores y del humo y evitan los cambios bruscos de temperatura.

Para evitar la humedad debe instalarse un suelo de materiales impermeables; cemento de unos 30 cm. de espesor. El suelo de las casas debe ser seco, duro y liso revestido de mosaico o de madera.

La casa debe comprender, al menos una habitación para los padres, una para los niños y una para las niñas, una sala, la cocina y baños.

Las dimensiones mínimas para un dormitorio de una sola cama es de 6 M2. de superficie y 10 M2. para dos camas; la sala 10 M2. la cocina 5 M2. los baños 1.5 M2.

La orientación de la vivienda dependerá del clima, en los lugares templados hacia el este, para lugares fríos hacia el sur, y en las regiones de clima calido hacia el norte.

2.3.- CAUSAS GENERALES DE ENFERMEDAD.

En el lenguaje común, llamamos causa a todas las entidades que son capaces de producir un efecto.

Dentro de las causas que pueden producir enfermedades podemos citar las siguientes:

* Causas Externas.

Las causas externas de enfermedad se hayan representadas por los agentes mecánicos, que provocan traumatismo, por los agentes físicos tales como la luz, el frío, el calor, la presión atmosférica, la humedad y otros; por los agentes químicos entre los que contamos los ácidos, los álcalis y en general todos los tóxicos y venenos industriales y biológicos; y por los agentes vivos, tales como los microbios y parásitos.

* Causas Internas.

Entre las causas internas se encuentran las disposiciones funcionales debidas al sexo, la edad, a la fórmula constitucional del individuo y su estado de fortaleza o de debilitamiento en el momento considerado.

2.3.1.- Concepto de Enfermedad.

La enfermedad consiste en la alteración más o menos grave de la salud.

La enfermedad es una reacción de la vida, sea local o general, sea inmediata o mediata, contra un obstáculo, un trastorno o una lesión.

"La enfermedad consiste en el proceso mórbido considerado desde su causa inicial hasta sus últimas consecuencias.(13)

2.3.2.- Las enfermedades más comunes las cuales se reflejan en la escuela:

Es en el medio rural en donde se presentan algunas enfermedades las cuales a veces son ocasionadas por la falta de higiene en el hogar, en este capítulo trataremos algunas de ellas, en las cuales se determinarán causas y síntomas.

* Los parásitos:

La parasitosis merece atención especial ya que constituyen un azote particular en un buen número de países. Frecuentemente los parásitos son muy pequeños, como en el caso de la amibas o de los balántidos, e incluso pueden ser microscópicos, como los protozoarios del paludismo. Por lo general son transmitidos al hombre por parásitos más grandes o insectos como los piojos, las pulgas, las moscas, los mosquitos, los ácaros o las garrapatas.

(13).- Aguilar Caballero Isidro, Tratado Práctico de Medicina
Publicaciones Interamericanas, Página 49.

Amibiasis (Disentería amibiana).

La disentería amibiana es una enfermedad parasitaria muy extendidas en las regiones tropicales y subtropicales y se caracteriza por manifestaciones intestinales y extraintestinales.

Causas: La amibiasis se debe a un protozoario denominado antamoeba histólica, el cual presenta un ciclo evolutivo que comprende diversos estadios; una vez ingerido los quistes con el agua o los alimentos contaminados se transforma en amibas en el intestino, las cuales son elementos mucho más gruesos y muy móviles que provocan alteraciones intestinales. Estas grandes amibas pueden empequeñecer en forma prequisticas y enquistarse finalmente a su vez antes de ser expulsada al exterior. Diversos animales sobre todo el gato, pueden ser los reservorios de los quistes amibianos, pero lo más frecuente es que el hombre sano aparentemente, transmita la enfermedad.

Síntomas: En las formas intestinales, los síntomas pueden ser muy variados, como los de una esterocolitis sencilla, o los de una disentería típica; cólicos abdominales, deseos de defecar y heces mucosas o muco-sanguinolentas, en cantidad de seis a diez exoneraciones por día. En general esta diarrea cede en varias semanas, pero las recaídas hacen decaer al enfermo el cual adelgaza, se deshidrata y presenta un palidez cérea con ojos hundidos.

Las localizaciones extraintestinales de la amibiasis pueden ser múltiples; abscesos en el bazo, en torno a los riñones, en el cerebro y los pulmones. En estos últimos pueden dar los síntomas de una tuberculosis.

La manifestación más frecuente es la amibiasis hepática, se debe al traslado de las amibas desde el intestino hasta el hígado, el cual colonizan a favor de causas diversas, tales como el alcoholismo, la hepatitis o las carencias.

Recomendaciones.- No es conveniente tomar verduras crudas ni aguas de bebidas que no sean garantizadas como potables. Son necesarias la lucha contra las moscas y la desinfección de las materias fecales de los enfermos.

En zonas rurales el agua se puede hervir para que esta esté en condiciones de tomarla.

Durante la crisis, los enfermos habrán de guardar reposo en cama y someterse a una dieta hídrica astringente durante algunos días. Este aporte de líquidos ha de ser abundante para evitar la deshidratación.

Clonorquiasis (Lombrices hepáticas).

Esta enfermedad consiste en la parasitación de los pequeños canículos biliares por un pequeño trematodo o gusano plano llamado clonorchis sinesis. Sus huevos son eliminados

en las heces fecales del hombre, del puerco o de otros animales parasitados.

Causas.- El parásito mide apenas 15 milímetros de largo y sus huevos dotados de un pequeño opérculo, son fácilmente de identificar en el microscopio. Estos no se desarrollan más que si penetran en el que se transforman en cercarias, sufriendo luego una segunda transformación en el interior de un pez. Los hombres y los animales se contaminan comiendo carne poca cocida de estos peces.

Síntomas.- Esta infección es frecuente en ciertas poblaciones tropicales, los síntomas pueden ser diarreas repetidas y en indigestiones.

Recomendaciones.- En zonas afectadas, es necesario cocer cuidadosamente los alimentos (peces) de agua dulce y a la menor diarrea, conviene hacer analizar la heces fecales.

Cólera.

El cólera es una enfermedad infecciosa y contagiosa que aún causa numerosas víctimas. El cólera ya no se halla en estado endémico en la India, si no que se localiza en muchos países. Las epidemias o brotes de esta enfermedad, aparecen sobre todo en el verano, favorecidas por el calor húmedo y las aglomeraciones humanas.

Causas.- El agente productor es el vibrión colérico y el reservorio del germen, el hombre. La enfermedad se transmite por el agua, la leche, o los alimentos contaminados por los excrementos de los enfermos. Las moscas y los objetos contaminados pueden causar también el contagio.

Síntomas.- Tras una incubación de dos a seis días, la enfermedad comienza por cólicos y por una diarrea abundante, con grumos blancos como de arroz o de mucus. Pronto se añaden los vómitos, los cuales contribuyen a acentuar la deshidratación del enfermo, el cual padece de ser permanente, de calambres musculares, de falta de tensión de los globos oculares y de escasas de orina. La piel desecada conserva el pliegue que se le imprime y la temperatura y la tensión arterial descienden.

En la fase culminante el enfermo se halla muy adelgazado, con respiración acelerada y cara de expresión angustiada, guardando toda su lucidez. En los casos más graves, el enfermo entra en uremia y muere. En los casos no mortales, la orina se vuelve normal y la diarrea cesa, más la convalecencia es larga. Existen formas leves que reciben el nombre de colerinas. El enfermo que triunfa de la enfermedad, adquiere una inmunidad que dura tres años necesitando ser revacunado si quiere mantenerse inmune y protegido.

Recomendaciones.- En tiempos de la epidemia es necesario

hervir el agua y cocer las verduras, ya que el vibrión colérico es destruido en 5 minutos a 80°C. Las moscas que también tienen que ver con la transmisión deben ser combatidas. Es de mucha importancia que se apliquen las vacunas, ya que confieren una inmunidad contra esta enfermedad.

Fascioliasis (Distomatosis hepática).

Las fasciolas son unos minúsculos trematodos o gusanos planos, de 3 cm. de longitud que poseen ventosas y que parasitan ciertos animales y ocasionalmente al hombre fijándose en los canales biliares del hígado, en los que provocan inflamaciones.

Causas.- Las fasciolas, parásitos frecuentes de las ovejas, pone huevos que son expulsados por las heces y que producen embriones que van a parar a las aguas, en las que son retenidos por los caracoles del género limnae. En ellos sufren diversas transformaciones enquistándose y fijándose luego en las plantas acuáticas. Los animales y el hombre se infectan comiendo esas plantas parasitadas. Los quistes se convierten a su vez en fasciolas que, después de haber atravesado el intestino se fijan en el hígado en donde recomienza el ciclo.

Síntomas.- Los sujetos parasitados pueden presentar dolores estomacales, diarreas, fiebre e ictericia. En las formas

crónicas pueden incluso observarse una cirrosis hepática. En ocasiones, una fascioliasis bucofaríngea.

Recomendaciones.- Hay que evitar el consumir plantas acuáticas crudas, sobre todo los berros y el hígado de cordero insuficientemente cocido.

Estreñimientos.

El estreñimiento consiste en el retraso en la evacuación de las heces fecales, cualquiera que sea su causa. Si no es corregida a tiempo puede dar lugar a complicaciones de colitis, a la enfermedad de los laxantes, a la irritación del tubo gatrointestinal.

Causas.- Las más frecuentes son sin duda los errores en la alimentación. Sabemos que las frutas y verduras son ricas en celulosas la cual es la escoba intestinal. El no beber líquidos en cantidad suficiente, deshidrata endurece y empequeñece el bolo fecal.

El estreñimiento puede ser atónico por pereza intestinal o, al contrario hipertónico o espasmódico, acompañado de diarrea que alterna con el estreñimiento.

Síntomas.- El estreñimiento atónico por disminución de las contracciones intestinales puede ser perfectamente tolerado, o ser causa de molestias tales como cefalea, palpitaciones y

diversos estados de malestar, sobre todo en personas ansiosas.

Además se presentan diarreas que alternan con el estreñimiento, malestar, adelgazamiento, náuseas y otros disturbios digestivos.

Recomendaciones.- es importante tener una alimentación higiénica y adecuada para contrarrestar este mal, tomar frutas y verduras en abundancia.

Enteritis, Colitis y Diarrea.

Las enterocolitis son procesos inflamatorios de la mucosa intestinal, que puede extenderse a las capas más profundas, dando lugar a lesiones crónicas tales como úlceras, estenosis.

Causas.- Entre las principales causas tenemos las siguientes:

Se debe a veces por los envenenamientos alimentarios, también a la parasitosis; amibas disentéricas.

La fermentación anormal del contenido intestinal; putrefacciones, la mala absorción intestinal.

Síntomas.

El primer síntoma es la diarrea, debido al aumento de los movimientos del intestino, acompañado de moco y tal vez de pus y sangre, así como de alimentos mal digeridos.

El segundo , es el dolor de tipo cólico. Son frecuentes la gastritis o inflamaciones del estómago, la lengua saburral o sucia. Las heces fecales, a veces expulsadas con gran violencia en forma de chorro, son fétidas y de color pardo sucio. En las diarreas de origen infeccioso puede haber fiebre.

Recomendaciones.- En caso de padecer esta infección se recomienda guardar reposo tener una dieta hídrica, se continua con una dieta blanda de sopas. No se tomará nada azucarado, ni frutas dulces.

En las diarreas agudas y en las crónicas, el régimen alimentario debe ser cuidadoso, y lo importante tomar mucho líquido para evitar la deshidratación.

Es muy frecuente que en el medio rural los niños se enferman de infecciones intestinales o mejor conocidas como diarreas esto se debe a la mala preparación de los alimentos o a la poca higiene al consumirlos.

Otra de las enfermedades son las calenturas o fiebres ya que los niños y los padres de familias no toman las medidas adecuadas y se enferman por el cambio de temperatura, o jugar en charcos que después de la lluvia quedan.

También es muy frecuente las enfermedades ocasionadas por

Las lombrises intestinales, ya que propiciados por la mala higiene en los niños o en los alimentos contaminados ingeridos por ellos.

Las gripes son enfermedades que contagian fácilmente ya que no se toman las medidas higiénicas o de salud adecuadamente.

DOLOR DE MUELAS.

Por lo general, el dolor de muelas se debe a la caries dental o a abscesos de las raíces dentales. también puede deberse a la irrupción difícil de dientes y muelas.

Causas.- La causa del dolor de muelas, estriba en la inflamación y la irritación de los tejidos y de los nervios de la región. La ingestión de sustancias muy calientes o frías así como la masticación, acentúan el dolor.

Síntomas.- El dolor de muelas o de dientes acompañado de inflamaciones visibles, de contractura de los músculos de la articulación temporomaxilar, de fiebre de supuración e incluso de tumefacción de ganglios, según el proceso de que se trate.

Recomendaciones.- Podemos aplicar fomentos calientes en la zona del dolor, si éste resulta exacerbado, póngase, por el contrario compresas frías, si se trata de una caries dental

introduzca una mechita de algodón saturada de esencia de clavo de olor, o de alcohol.

Caries e Impacción Dental.

La caries dental se define por la formación de cavidades en uno o varios dientes y por la destrucción progresiva de los mismos. La impacción dental consiste en las anomalías de posición de los dientes entre sí o con respecto a los maxilares siendo origen de diversos trastornos.

Causas.- La génesis de la caries nos es desconocida, si bien sabemos la importancia del carácter constitucional del individuo. Intervienen la ausencia de enzimas liberadoras del amoniaco de los aminoácidos que impiden la flora acidófila y la carencia de fluor que normalmente se halla en el esmalte de los dientes y cuyo exceso provoca los dientes veteados.

Favorecen la aparición de las caries el déficit de calcio de fósforo, de vitamina D y de flour; el uso y el abuso de alimentos demasiados refinados (cereales, harinas y azúcares), y el abuso de pasteles y golosinas, así como también la mala higiene dental.

Síntomas.- Estos consisten principalmente en dolor en los dientes o en las muelas, hinchazones en la cara, dolor de cabeza irritación, mal olor bucal y fiebre o escalofríos según el grado de la afección o sus complicaciones.

Recomendaciones.- Deben tomarse alimentos que posean calcio y fósforo en abundancia, así como vitamina o provitamina D y Vitamina C. Ello se logra con una alimentación normal, equilibrada y correcta en la que conviene que no falte alimentos duros que ejerciten los dientes.

Después de cada comida y en especial después de haber tomado golosinas, debe enjuagarse la boca a fondo y mejor si se pasa además un lienzo fino por los dientes, o en su defecto un cepillo muy fino.

Conjuntivitis.

Reciben el nombre de conjuntivitis todas las inflamaciones de la conjuntiva, sea cual sea la causa que las provoca.

Causas.- Entre las causas principales de la conjuntivitis, hemos de citar la luz muy intensa, los cuerpos extraños, los líquidos irritantes y la infección microbiana.

Síntomas.- Coincidiendo con un visión clara, el ojo del paciente al levantarse, se presenta rojo y con los párpados pegados. Hay una sensación como de granos de arena en el ojo. A veces aparece tras un enfriamiento o un golpe de aire. La conjuntivitis suele propagarse al otro ojo dos o tres días después, por lo cual conviene tratar simultáneamente los dos ojos desde el principio.

Recomendaciones.- Conviene despegar los ojos con hisopos de

algodón empapados en agua tibia previamente hervida. El agua puede prepararse con ácido bórico a saturación. Si es posible dos o tres veces por día se lava el interior de los ojos con esta agua, puesta en una copa de ojos, o escurriéndola de un algodón. Comience siempre por el ojo sano. Después de lavado, aplíquense unas gotas de argirol al 10%, protegiendo la ropa, pues manchan; o un colirio de sulfamida.

Después de curar los ojos hay que realizarse una limpieza escrupulosa de las manos y uso reservado de toallas, para evitar la muy posible propagación a otros miembros de la familia. Si el dolor es intenso, pueden aplicarse compresas de agua fría sobre los párpados cerrados. Cuídese de no fatigar la vista y de no exponerla a vapores, humos y polvos. No se use nunca pomada de penicilina, ya que pueden producir muy fácilmente un eczema de los párpados.

PALUDISMO.

El paludismo o malaria, es una infección parasitaria debida a un protozoario transmitido por la picadura de la hembra del mosquito anofeles.

Causas.- El protozoario parasita los glóbulos rojos de la sangre, absorve la hemoglobina y los hace estallar. Además, parece que le parásito segrega una toxina y absorbe una parte importante de las reservas de la glucosa del enfermo.

Los parásitos son esporozoarios del género plasmodium que se desarrollan en el mosquito en multiplicación sexuada y luego en el hombre, en multiplicación asexuada. Cuando el mosquito inocular el parásito mediante su picadura, éste se fija a nivel de ciertos tejidos del organismo, especialmente en el hígado; de allí los esporozoitos se transforman en trofozoitos, que parasitan la sangre circulante introduciéndose en los glóbulos rojos.

Los mosquitos anofeles son los únicos agentes transmisores de la malaria, lo hacen más fácilmente durante el verano y el otoño en las regiones templadas. Las personas que viven cerca de regiones pantanosas o ríos, son más fácilmente afectadas.

Síntomas.- Tras una incubación variable de quince días por término medio, el paludismo se manifiesta bruscamente por un acceso que comienza por un período de escalofríos de media a una hora, seguido de una sensación de calor que coincide con un temperatura superior a 40°C y que puede durar de una a ocho horas. El acceso se termina por sudores abundantes y por el descenso de la temperatura.

Recomendaciones.- En las áreas palúdicas, debe escogerse una casa en lugares altos y alejados de zonas pantanosas, protegiendo puertas y ventanas con finas mallas metálicas. Si esto no fuese posible, se debe dormir bajo mosquitero o

pabellón. Se recomienda rociar o fumigar la casa con DDT, y otros insecticidas. Los enfermos deben ser protegidos para que los mosquitos los piquen y propaguen la enfermedad. Como tratamiento preventivo se utiliza generalmente la cloroquina, también se utiliza los antipalúdicos síntesis. Es muy importante el aseo de las casas y una buena ventilación para prevenir esta enfermedad.

C A P I T U L O I I I

3.1.- Higiene Rural.

La higiene rural es el conjunto de normas sanitarias que tienen por finalidad conservar y acrecentar la salud de los habitantes del campo.

La población rural distribuida en toda la República la constituyen campesinos que viven aislados o formando grupos pequeños con peculiaridades muy semejantes, que por su número y actividad, como es la explotación de la tierra, representan una fuerza vital que debemos conservar y mejorar por todos los medios posibles.

Dos grandes aspectos estudiaremos; primero como base de nuestros principios meramente higiénicos; educación y condiciones económicas.

La educación requiere, personal con amplio conocimiento del medio, técnicamente preparado; dotación de todos los elementos necesarios para llevar a cabo un programa a desarrollar, garantías para su seguridad personal y bien remunerado.

No debe desconocerse que esta labor será de mucho tiempo, constancia, y sobre todo, que inspire confianza y cariño en estas gentes que se han creado una psicología propia del

medio aislado en que han vivido, del abandono en que se les ha tenido, y todavía más del engaño y explotación de que han sido víctimas en algunas ocasiones.

El campesino acostumbrado a esa vida de aislamiento que le da el poco trato social no solo del exterior si no de la misma comunidad, cabe mencionar que en algunas ocasiones sucede con algunos maestros que no les gusta tener comunicación con la comunidad debido a esa misma educación, la distancia que los separa de sus vecinos, ocultándose en muchas ocasiones por los árboles hasta en sus mismas casas, que hay infinidad de lugares en que no obstante de existir varias familias, solamente se puede adivinar su presencia por la torre de la iglesia o la escuela del lugar.

Considerando una de estas familias acostumbradas al trato monótono de ellos mismos dentro de su trabajo, sus animales y labranza, pendiente siempre de los fenómenos naturales como; la salida del sol, la obscuridad de la noche, las lluvias, los vientos, temblores, cometas, etc. hacen que estos habitantes relacionen siempre su vida a estos fenómenos naturales, y como consecuencia, son pesimistas, desconfiados y supersticiosos, entregados a sus meditaciones y reacios a toda evolución que los desarraiga de ese medio natural en que han vivido.

Por otra parte los hijos pronto se inician en las tareas

del campo para ayudar a sus padres en detrimento de su educación y al mismo tiempo en temprana edad contraen matrimonio para enfrentarse a la lucha por la vida y cumplir con sus deberes de padres y esposos.

"Es indispensable que las autoridades y la sociedad en general, presten auxilio a estos individuos para encontrar la fórmula o las disposiciones por medio de las cuales se sumen a la vida higiénica que en sus necesidades reclaman en beneficio y satisfacción de la educación y progreso nacional". (14)

Las condiciones económicas de este sector de la población, son tan precarias, que impiden en gran parte satisfacer algunas veces las más elementales indicaciones que la higiene recomienda en habitación, vestido y alimentación, pues sus escasos recursos son empleados en la mayoría de las veces en los gastos que exige la mayor o menor explotación agrícola que tienen con su medio de vida.

Con el deseo de resolver los problemas del campesino, ya el gobierno ha tomado algunas medidas como son: fomentar la irrigación y electrificación, crear créditos a los campesinos que tiene por objeto refaccionar y buscar mercado a sus

(14).- González Villán Roberto. Tratado Elemental de la Higiene, Editorial Porrúa, S.A. México D.F. 1958 Pág.90.

productos, ilustrarlos sobre abonos, semillas, útiles de labranza y en algunas ocasiones, proporcionar estos elementos en condiciones ventajosas respecto al precio y facilidades para pagarlos; intensificando además esta ayuda deberán instalarse, en lugares bien distribuidos de la República, laboratorios para hacer exámenes de la tierra y poder indicar el abono conveniente así como el cultivo más adecuado, técnicos que orienten en la siembra y en el combate contra las plagas de las plantas en cada caso, lo que redundará en mayor y mejor producción agrícola del país.

Tomando en cuenta que la higiene urbana y de la habitación presenta aspectos que se pueden aplicar a la higiene en general solamente haremos incapié en algunos que consideramos necesarios relacionados con el estudio de la higiene rural.

1.- Agua potable.

2.-Higiene de la habitación.

*Material de construcción.

*Servicios sanitarios y alejamiento de la basura.

*Mobiliario.

3.- Higiene personal.

*Aseo.

*Vestido.

*Alimentación.

4.- Nociones de epidemiología y educación higiénica.

*Vacunación.

*Desinfección.

*Desinfectación.

5.- Servicios médicos rural.

*Atención sanitaria materno infantil.

*Hospitales.

6.- Servicio social.

7.- Papel que juega en el medio rural el médico, el profesor y las autoridades del lugar.

Agua potable.

En el medio rural es donde se paga más caro tributo a las enfermedades de origen hídrico, por carecer muy frecuentemente de aprovisionamiento que ofrezca garantías suficientes así como por no existir acueductos desde su origen hasta la comarca habitada. Los principales medios en estos lugares para proveerse de este líquido necesario para la vida son: pozos, algibes, jagüeyes y cenotes; pero sujetos a múltiples contaminaciones por la mala construcción de aquéllos y lo que más, su deficiente protección, pues siendo éste el factor más importante, es también el más frecuentemente descuidado.

Un pozo para que cumpla los requisitos higiénicos necesita:

1.- Estar construido lejos de las habitaciones, letrinas y depósitos de basura.

2.- Ser suficientemente profundo para proporcionar agua que

haya sufrido una buena filtración y asegure suficiente purificación de la misma.

3.- Que esté protegido con material impermeable como el cemento, en una profundidad adecuada y que el brocal sea elevado.

4.- Estar rodeado de una capa de arena de dos metros de profundidad y metro y medio de circunferencia.

5.- Estar herméticamente cerrado.

6.- Practicar la extracción por medio del bombeo. Con estos cuidados creemos poder evitar las contaminaciones o filtraciones superficiales y profundas. (15)

En todos los lugares en donde las fuentes de aprovisionamiento o el transporte de agua dejan mucho que desear, se recomiendan los medios físicos para su purificación o echarle cloro.

El Método más práctico por su sencillez, economía y seguridad en sus resultados es el de la ebullición, pues hasta que el agua hierva algunos minutos para conseguir la destrucción de los gérmenes patógenos que ordinariamente puede contener, protegiendo así, de una manera eficaz, contra los peligros de las variadas infecciones intestinales que el agua contaminada puede originar.

(15).- Ibidem, Página 93

Higiene de la habitación.- El problema de la habitación en el medio rural es de una magnitud que debemos considerar como nacional si tomamos en cuenta la distribución de número de esta población.

Material de construcción.- Este debe ser el primer punto que trataremos, ya que tendrá las siguientes peculiaridades: que proteja del frío y del calor, que no sea inflamable, que no sirva de guarida a insectos o gérmenes patógenos y por último, que no se muy costoso.

Paredes.- Los materiales que llenan los requisitos para esta parte de la construcción y que se podrían escoger o adquirir más fácilmente en cada lugar son: la piedra, el tabique, el ladrillo, el adobe y el bajereque. Serán proscritos, en esta parte de la construcción que estamos relatando, los siguientes materiales: el carrizo, la caña de maíz, bejucos, otates o ramas de arbustos, salvo el caso de que se usen cubiertos con mezcla o lodo con zacate para después ser blanqueados, como sucede con el bajareque que antes hemos mencionado.

Techos.- Aquí se recomienda la bóveda catalana o de dos aguas con teja, usando como armazón, madera en su totalidad o simplemente tirillas de ésta; carrizo, otates, etc., en cambio se desecharán los materiales como son: la palma, el zacate, las hojas o pencas de maguey o de maíz que con mucha

frecuencia observamos. (16)

Las casas de madera pueden aceptarse siempre y cuando estén bien construídas, donde la madera sea barata y recomendando siempre manejar con cuidado las sustancias en combustión que puedan ocasionar fácilmente incendios en este tipo de construcción.

Pisos.- Estos de ninguna manera deberán estar descubiertos ya que constituyen abrigo para gérmenes y parásitos que pueden ser nocivos, recomendándose por este motivo materiales que cubran la tierra suelta usando siempre el que sea más fácil de adquirir en el lugar de que se trate, como la piedra, la madera o el ladrillo.

Servicios Sanitarios.- El excusado, alejado de las habitaciones, puede ser desde un simple cajón agujereado hasta cualquier otro depósitos del excremento y la salida de los malos olores del mismo, está provisto de un tubo de ventilación, cubierto para liberar a sus ocupantes de las inclemencias del tiempo.

Las excavaciones que sirvan de depósito deberá ser hecha en terreno seco, permeable, de preferencia arenoso y herméticamente cubierto por todos lados, su ubicación será en un lugar alejado por completo de las fuentes de agua potable.

(16).- Ibidem. página 94.

Finalmente, se recomienda que con cierta prioridad se arroje tierra, cal o polvo de carbón vegetal para lograr que al mezclarse con el excremento, se consiga disminuir todos los inconvenientes a que da lugar su explicación. Por último, resta agregar que se usan otros tipos de letrinas como las que se vacían en fosas sépticas y en depósitos metálicos, constituyendo estas últimas fosas movibles que son llevadas, cada vez que se hace necesario, a lugares muy apartados de los centros habitados.

Basura.- Se deberán recoger dentro del área habitada en depósitos cubiertos para evitar que se pongan en contacto con las moscas y demás insectos que pudieran aprovechar este medio para procrearse. Su destino final deberá ser: cubrirlas con cal o aceite de desecho de motores cuando se pueda adquirir, incinerarlas, sepultarlas, o simplemente alejarlas en el campo, utilizando de esta manera su combinación con las tierras de labor para contribuir en esta forma al abono que periódicamente practica el agricultor en las tierras de producción.

Mobiliario.- Es proveerse de un pequeño mobiliario que debe tener la habitación en el medio rural, el cual aunque sea muy sencillo y económico, constará de una mesa, sillas, cama, que el campesino puede hacer, aprovechando los elementos naturales que predominen en la región y así evitará comer y dormir en el suelo, protegiéndose en esta forma de

insectos, parásitos, substancias y microbios que puedan atacar la salud de estas gentes del campo.

3.2.- Higiene Personal.

Aseo.- Fundamentalmente, educar a estas personas en la práctica del baño que podrá ser, según las condiciones del lugar, en ríos, lagunas, presas, improvisándose una regadera con un bote agujereado o sencillamente baño de jícara. El baño en estas personas del campo, debe recomendarse que lo efectúen por las tardes, cuando ya hayan terminado sus labores del día, contrariamente a los hábitos de la ciudad.

Puede disponerse desde el punto de vista higiénico la falta del baño algún día por razones especiales, pero en cambio el aseo de las manos, de la cara, la cabeza, no tienen disculpas posibles, pues siendo una práctica tan sencilla y que requiere tan poca agua, debe hacerse rigurosamente todos los días y tratándose de las manos cuantas veces se tome alimentos o se haya tocado algo que amerite limpiarla.

Vestido.- Comenzaremos por recomendar la campaña en pro del calzado o huarache, aunque éste presenta algunas inconvenientes como son las pequeñas heridas en las partes descubiertas puestas en contacto con la tierra que pueden producir el tétano, sufrir piquetes de insectos, mordeduras de animales ponzoñosos, introducción de parásitos.

Alimentación.- En este medio, la pobreza, la economía mal entendida como sucede con los alimentos como la leche y los huevos que en ocasiones prefieren venderlos y no tomarlos, así como el desconocimiento de la importancia de una alimentación bien balanceada, sobre todo en algunas edades como la infancia, trae como consecuencia estados de desnutrición con las secuelas inherentes a estos casos, dejando algunas veces huellas tan hondas que no es posible liberarlas de ellas en toda la vida. Los alimentos constantes en este sector de la población son: maíz, frijol, chile, y sal, algunas veces azúcares y más rara vez o en un número muy reducido toman leche, carne y huevos.

Como se puede ver, en su mayoría esta alimentación es muy pobre desde el punto de vista vitamínico y proteínico, presentando las gentes del medio rural, por este concepto, ejemplos elocuentes de la desnutrición debido a la pésima higiene en la alimentación.

Nociones de epidemiología y educación higiénica.

Cuando una enfermedad transmisible se entiende a un buen número de personas en una población se dice que hay una epidemia. (17)

Se entiende por enfermedades transmisibles aquellas que se

(17).- Ibidem, página 96.

pueden propagar de un enfermo a una persona sana y su estudio trata, además de su trasmisibilidad, la desinfección, desinfectación, vacunación, sueroterapia, y otras peculiaridades.

Vacunación.

Este medio de inmunización como preventivo en algunas enfermedades transmisibles tan conocidas, tan fácilmente difundidas y tan peligrosas por su gravedad, es sin embargo, el procedimiento más seguro, fácil y práctico y a la vez económico, solo tiene en el medio rural que nos ocupa, el inconveniente de la ignorancia de estas gentes por la falta absoluta o escasa educación higiénica. Para ello hay que luchar con todos los medios que la misma higiene recomienda: volantes, cartillas con fotografías ilustrativas, conferencias, educadores que vayan de casa en casa, por medio de cine y aparatos portátiles y televisión, etc. para hacer entender a todos que la vacunación contra la viruela, la tifoidea, la difteria, el sarampión y la escarlatina, no tienen más que ventajas y evitar así la resistencia en algunas ocasiones hasta de las mismas autoridades con lo cual dificultan la labor de las brigadas sanitarias, que como misioneros van cambiando sus vidas por consolidar pequeños tramos en el dilatado camino que falta recorrer para obtener el fruto de esta educación higiénica.

Desinfección.- "Es la destrucción de los agentes patógenos

de origen microbiano" (8).

La desinfección puede ser concurrente cuando se practica en el transcurso de la enfermedad y terminal, la que se hace del local, muebles y enceres de la curación, muerte o traslado del enfermo.

Desinfestación.- Esta tiene por objeto destruir por todos los medios posibles a los animales que directa o indirectamente juegan un papel como trasmisores de la enfermedad.(ratas y ratones, desratización como en el caso de la peste bubónica).

Mosquitos.- Campañas contra insectos y canalizando charcos cegando los pantanos, usando petróleo.

Moscas.- Para evitar la procreación de estos insectos, deben incinerarse, sepultarse o guardarse en depósitos con tapadera la basura, desperdicios, o inmundicias; en las habitaciones también se usarán insecticidas a base de lindano, D.D.T., papeles mata moscas y cubrir las puertas, ventanas y tubos de ventilación con tela de alambre.

Piojós, chinches y pulgas.- El principal medio para desterrar a estos repugnantes parásitos es el aseo personal,

de la habitación, usando lindano y D.D.T. y evitar convivir con los animales domésticos.

La despiojización, reviste gran importancia como en el caso de la Tifo y tratándose del medio rural, la Secretaría de Asistencia y Salubridad Pública, lo practica del modo siguiente: Se coloca en una pieza un lienzo o sábana húmeda entendida en el suelo y se hace parar al individuo en el centro, se les despoja de sus ropas y se le pasa un marfil (peine pequeño) en el pelo, para que caiga el piojo, enseguida se le pasa al baño, la sábana se recoge por sus cuatro puntas y junto con la ropa de vestir se pone a hervir terminando así con el piojo.

Servicio Médico Rural. La atención sanitaria materno infantil, en este módulo se estudia los cuidados que deben procurarse a la madre y al niño antes y después del alumbramiento; en el medio rural son casi nulos debido a la pobreza e ignorancia que existe en estos lugares.

Hospitales.- Estos centros de salud deberán ser en número y tamaño según la densidad de la población que vayan a proteger, su personal y equipo deben garantizar el tratamiento adecuado que se necesite en cada uno de los distintos casos ya sea médico o quirúrgico.

Se dará importancia especial en estos hospitales a

enfermedades endémicas del lugar, como el paludismo, enfermedades infecciosas, como el cólera, diarrea, etc.

Seguro Social.- Es muy importante ya que en la actualidad representan grandes beneficios a los asegurados, pues se preocupa por el amparo de los trabajadores de la agricultura, en el caso particular, mediante el sistema de seguro social, cubrir las contingencias del paro, accidentes de trabajo, enfermedades, invalidez, vejez y muerte.

3.3.- Papel que juega en el medio rural el médico, el profesor y las autoridades del lugar.

No debe escaparse en nuestro estudio el conocimiento de la importancia que tiene, en la campaña de higiene en el medio rural, la coordinación de esfuerzos que desarrollen el profesor educando a la niñez e inculcándoles lo más elemental de los conocimientos higiénicos para los cuales debe estar preparado.

El médico, autoridad principalmente en asuntos sanitarios, debe resolver de acuerdo con sus posibilidades todo lo relativo a la educación higiénica de la población, vacunación y todas las recomendaciones que vayan encaminadas a evitar las enfermedades que ilustren la forma más sencilla y eficaz de poner en práctica las reglas que la higiene recomienda. Las autoridades del lugar deberán proporcionar apoyo decidido

tanto al profesor como al médico para que lleven a cabo el programa que tiene encomendado, proporcionándole al mismo tiempo todo lo que soliciten.

3.4.- Higiene Escolar.

Definición.- La higiene escolar es una gran rama importantísima de la higiene pública o social, que tiene por objeto cuidar la salud de los escolares.

Importancia.- La población escolar, que comprende a todos los individuos de 6 a 15 años de edad, representa en números redondos la quinta parte de la población en general, y tiene problemas sanitarios peculiares. En nuestro país desafortunadamente la educación popular está muy atrasada y solamente asisten a las escuelas primarias algunos cuantos de la población.

Edificios escolares.- La base de una buena higiene escolar es la construcción de edificios adecuados, dotados de salones de clase bien orientados, convenientemente ventilados e iluminados y con la capacidad para albergar cómodamente a un máximo de 50 alumnos; de patios de recreo canchas de deportes, servicios sanitarios bien equipados.

La iluminación y la ventilación del salón de clases. Lo importante en la iluminación es que se proyecten sombras sobre el papel donde el escolar escribe o en el libro en que

lee. Por estas razones la iluminación mejor es la vertical y bilateral. Debe ser de tal intensidad que permita leer fácilmente a unos ochenta centímetros el tipo ordinario de imprenta de diez puntos, en el sitio menos iluminado del salón.

La ventilación debe efectuarse por medio de amplios ventanales que realicen una correcta areación. Las dimensiones del salón deben ser tales que cada alumno tenga como mínimo, a su disposición tres metros cúbicos.

Mobiliario escolar.- Consta fundamentalmente de los mesabancos o pupitres, el mueble más importante desde el punto de vista higiénico, es el pupitre. Debe estar perfectamente adaptado a las dimensiones de los distintos segmentos del cuerpo del alumno, (tronco, muslos y piernas) y permitir una correcta postura al escribir y al leer, las deformaciones patológicas de la columna vertebral, puede ser debidas a las posturas viciosas de los niños. El mejor pupitre es el individual y que tenga su mesa y su banco ajustable, esto evita muchos y graves inconvenientes.

Higiene mental de los escolares.- La infancia y la adolescencia son propiamente las edades más adecuadas para que alcancen su máxima eficacia las prácticas de higiene mental. Se quiere decir con esto que el arte científico de evitar los trastornos psíquicos, de acrecentar la salud

mental y de procurar una vida social más armoniosa y más feliz encuentra su principal aplicación en las épocas de la existencia del sujeto en las que adquieren los hábitos y se fragua la personalidad.

La educación integral del hombre no ha sido hasta la fecha una realidad en la escuela, se confunde la educación con la simple instrucción académica, como si el fin primordial de la escuela fuese preparar a los alumnos para sustentar los exámenes.

La escuela debe seguir el camino que le trazan las leyes naturales del desarrollo corporal y psíquico, Debe procurar ante todo hacer a sus discípulos a la adolescencia sanos y robustos de cuerpo y bien disciplinados de la mente; con un conjunto sistematizado de buenos hábitos; con una cultura bien cimentada, con ideas claras de autoestima, de responsabilidad individual y social, de urbanidad, de dominio emocional, de apreciación estética de dignidad y de honor.

Higiene del profesor.

La profesión del magisterio bien atendida es ardua; reclama integridad de las funciones físicas y de las mentales. Los profesores están obligados a enseñar a sus alumnos todo tipo de ejemplos, deben pues cuidar escrupulosamente del aseo de su cuerpo y de su vestido, someterse periódicamente a exámenes médicos y de laboratorio,

ordenar y sistematizar su vida, alimentarse en forma conveniente y aprovechar sus vacaciones para obtener un efectivo descanso corporal y mental.

Administración sanitaria escolar.

En todos los países existe un organismo gubernamental que tiene a su cargo todos los asuntos concernientes a la higiene escolar, tanto física como mental. Consta primordialmente de un cuerpo de médicos y enfermeras especializados que son los que tienen la responsabilidad de conservar y mejorar la salud de la población escolar. Para ello hacen visitas periódicas a las escuelas, inspeccionando los edificios y el mobiliario así como los servicios sanitarios; practican exámenes médicos a los educandos y realizan algunas vacunaciones, principalmente contra la viruela, difteria y la fiebre tifoidea. Envían a las policlínicas escolares a los niños enfermos que requieren algún tratamiento, o separan a los contagiosos.

El departamento de higiene escolar debe contar también con una oficina de higiene mental, con escuelas especiales para la educación y la adaptación de los débiles mentales, para los desnutridos y convalecientes, así como de prementorios antituberculosos, escuelas campestres y colonias de vacaciones.

Desafortunadamente en nuestro país este aspecto tan importante de la higiene social no recibe toda la atención que merece y se encuentra en un estado muy lamentable de atraso.

3.5.- Higiene Mental.

Es la parte de la higiene que desarrolla, conserva o mejora el funcionamiento psíquico del individuo y combate las causas de desequilibrio mental.

Está fundada en la psiquiatría, en la sociología, en la pedagogía, en la antropología y en la ética. Las dos finalidades que comprende la definición, deben circunscribirse a la idea de que todo individuo no es, en suma más que la resultante de la herencia y de las influencias del medio ambiente, factores que ante el concepto de la higiene ya han sido tratados en diversos capítulos de esta investigación.

Antecedentes.- La higiene mental tuvo su cuna en Norteamérica hacia 1908 y es justo saber que el iniciador de ella fue Clifford W. Beers. El estudio de esta rama de la higiene se ha extendido por todo el mundo civilizado, debido a la gran importancia que tiene desde el punto de vista médico y social; su finalidad es obtener el máximo desarrollo de las facultades psíquicas, lo que ayuda a evitar los trastornos mentales.

La higiene mental es factor indispensable para prevenir y detener el incremento mundial de las enfermedades mentales, así como el incremento de la criminalidad en el adulto, la pavorosa delincuencia infantil y las perversiones del instinto sexual, hechos delictuosos que, por desgracia, están relacionados con el progreso de la civilización.

Las normas de higiene mental son necesarias para todos los seres humanos y son útiles para combatir la alcoholomanía y para luchar contra el uso de las sustancias llamadas enervantes, ya que explica y trata de los estragos que estas toxicomanías causan en la mente de los viciosos, en la familia, en la sociedad y la patria.

Causas de alteraciones psíquicas.

Las principales causas capaces de alterar las funciones de la mente son de origen hereditario, infecciosas, tóxicas, físicos y por trastornos de nutrición.

Hereditarios.- Las funciones intelectuales están sometidas a las leyes de la herencia. De padres a hijos se transmiten ciertos caracteres fundamentales de la personalidad, afirmando que los numerosos casos heredodistrofias y de otras manifestaciones de taras morbosas, son causa de alteraciones psíquicas, por ello las autoridades sanitarias impiden el matrimonio civil a los contrayentes que no presentan certificados médicos prenupcial, que es factor indispensable

para la felicidad del hogar y para la salud de los hijos.

Infecioso.- Algunas enfermedades como la sífilis, la tifo, el reumatismo, la tuberculosis, la meningitis, etc., cuando atacan directamente al sistema nervioso, son capaces de provocar por sí mismas, trastornos gravísimos en las funciones de la mente, así como hay otras que sin este requisito crean estados de depresión, de preocupación y de obsesión, que es necesario prevenir o curar.

Tóxicos.- Las toxicosis, que son el conjunto de signos y de síntomas que determinan un cuadro patológico originado por ciertos venenos, se dividen en endotoxicosis como el caso de la uremia, la diabetes, el bocio, la fatiga, etc., y en extoxicosis, como las causadas por el plomo, el alcohol y las llamadas drogas enervantes. El alcohol no solo apaga la luz de la inteligencia en el vicio, sino que como maldición, puede alcanzar a su descendencia, aparte del alcohol hay que citar también, como causantes tóxicos del mal funcionamiento de la mente, al opio, la cocaína, la marihuana, etc.

Físicos.- Entre las principales causas de origen físico que influyen grandemente en las alteraciones mentales, hay que citar el ruido ensordecedor y constante que impera en las ciudades, así como en los talleres y en las fábricas y que producen la llamada neurosis del ruido. Es indispensable diferenciar el ruido continuo y difuso como el que producen

los martillos hidráulicos y las sierras mecánicas y los ruidos insólitos, imprevisto e intenso que fija súbitamente nuestra atención; el primero, al que puede acostumbrarse el trabajador, provoca un bloqueo sobre las funciones mentales y trae como consecuencia la disminución notable de la tensión; el segundo, aparte de que es capaz de causar lesiones pasajeras o irremediables en el aparato auditivo, también es el punto de partida de múltiples perturbaciones en la mente.

De mucha utilidad sería, desde el punto de vista de la higiene mental, hacer cumplir, en forma correcta las disposiciones que tienden a disminuir el ruido en la ciudad y principalmente cerca de los hospitales, clínicas, casas de salud, escuelas y que se prohibiera terminantemente el abuso del ruido provocado por otros aparatos de gran intensidad.

En los amplios dominios de la química moderna, vemos a la fatiga como un fenómeno provocado por sustancias tóxicas llamadas fatigantes, como el ácido sarcoláctico, el fosfato monopotásico o el anhídrido carbónico que aparece en proporciones anormales en la sangre del sujeto sometido a un esfuerzo continuo, a grado tal que puede afirmarse que un hombre cansado es un hombre envenenado. Esta intoxicación es causa muy generalizada de alteraciones psíquicas.

También hay que citar, entre las causas físicas capaces de alterar las funciones cerebrales, la acción duradera e

intermitente de la luz, de la que tenemos noticias por los tormentos que aún en esta época, se dan a los prisioneros, el calor excesivo, el frío intenso y los olores, ya sean aromáticas o repugnantes.

La intensidad de los trastornos mentales, que tiene como origen los traumatismos mecánicos, dependen tanto del grado de la lesión que producen como la disposición de los sujetos que la reciben; como consecuencia de estos trastornos, pueden aparecer depresión y exaltación alternativas, estados de tristeza, abatimiento notorio en la memoria, en la tensión y en la exteriorización de las ideas.

Los traumatismos químicos, como las quemaduras producidas por ciertos ácidos o por algunas sustancias corrosivas, son capaces de alterar la mente, ya sea por la absorción de sustancias tóxicas o por el excesivo dolor que provocan.

Los traumatismos químicos también y muy a menudo, son causantes de alteraciones en las funciones cerebrales, como acontece con la muerte de un ser querido, ante la presencia de un accidente, al ver la sangre, etc., así como los estados emocionales de vergüenza, miedo, terror, e ira que generan desequilibrios o alteraciones mentales.

Para los trastornos de nutrición, la hipoalimentación, que impide el crecimiento normal en los niños y disminuye las

resistencias del organismo ante la lucha contra las infecciones, puede producir trastornos psíquicos como en el caso de la hipoglicemia, etc.

Edad.- La infancia y la adolescencia son edades de oro para la higiene mental, ya que todo lo que se haga por el niño durante los primeros años de su vida, es mucho más importante que todo lo que se realice posteriormente. En la edad escolar, la higiene mental es de mucha importancia, capaz de mejorar estados mentales anormales, como corregir las malas costumbres y arraigar los buenos hábitos adquiridos en los primeros años de la vida; los juegos son poderosos agentes de higiene mental y de educación del niño, ya que le proporciona bienestar, despiertan su iniciativa, desarrollan su inteligencia, fomenta su sensibilidad, lo enseña a ser amable con sus compañeros de juego y combaten su egoísmo, la envidia y algunos otros complejos.

Es el profesor de educación primaria el encargado de recoger metódicamente todo el acervo de las emociones y de las pasiones del niño y ponerlas bajo el cuidado del médico higienista, quien después de valorarlas como es debido, podrá determinar acerca del estado mental de ese ser; en esta etapa de vida surgen las emociones existentes como el entusiasmo, el orgullo, la vanidad, la cólera, la impaciencia; y las depresoras como el sufrimiento, la desesperación, la compasión, la piedad, el miedo, el temor, la . desesperación

la timidez, la vergüenza, la modestia y la apatía.

El médico no solo catalogará estos valiosos datos, sino que será el encargado de dictar reglas para los niños normales y de señalar lineamientos precisos a los que tengan estigmas de degeneración mental. No está lejano el día en que el profesor de educación primaria entienda y aquilate la trascendencia de su misión como ayudante del médico higienista a fin de ser un colaborador eficientemente para imponer los preceptos de la higiene mental del niño y de su educación psíquica, que es el problema básico para la formación del carácter.

Durante la pubertad, importante etapa de la vida, el organismo sufre profundos cambios que influyen no sólo en su desarrollo físico sino también en su mentalidad, es una de las épocas más peligrosas, puesto que en ella pueden aparecer manías, psicosis y se realizan los intensos cambios psicológicos que se presentan en esta edad debido al despertar de las funciones generadoras que dan al individuo cierta personalidad, que podemos definir como el conjunto armónico de las funciones mentales. Durante este lapso de vida, los padres y maestros deben orientar al púber en los aspectos inherentes al sexo, así como encausarlos por los senderos del arte, de la ciencia y de la cultura física.

Las inclinaciones del sujeto se manifiestan durante la

pubertad y es en esta época cuando conviene estudiar su orientación vocacional y fomentar su simpatía por determinadas actividades, de acuerdo con su aptitud mental, con sus medios para la lucha y con sus deseos racionales; por ello podría llamarse, a la pubertad, período de orientación, algunos buscarán en el trabajo físico la coronación de sus afanes, otros exigirán a su mente el necesario rendimiento intelectual para aficionarse a las ciencias o a las artes, el de más allá evitará toda clase de actividades y aquél buscará en el delito el derivativo antinatural para sus pervertidos instintos.

SUGERENCIAS

Después de haber realizado la investigación documental, para indagar acerca de las causas de la falta de la higiene y por ende la salud, nos permitimos hacer las siguientes sugerencias.

* La falta de prácticas de reglas higiénicas, es un factor determinante en el estado de salud, de algunos habitantes.

* Concientizar a los habitantes, que practicando reglas higiénicas pueden lograr un buen estado de salud.

* Orientar a los padres de familias para que comprendan la importancia de la higiene en la comunidad.

* Conocer los distintos tipos de higiene y adquirir los conocimientos necesarios para aplicarlos.

* Comentar como ayudar a la conservación de una buena higiene para mantener la salud.

* Promover campañas para mejorar la higiene, ya que la práctica de esta norma debe iniciarse en el hogar y la escuela como parte de su educación.

* Que los padres de familias tomen en cuenta la importancia

de la higiene, y que la comunidad que no cuente con un centro de salud o brigada médica, las autoridades hagan gestiones para lograr uno.

* Que la comunidad en general conozca qué enfermedades son causadas por la falta de higiene, ya que conociéndolas podrán mejorar las prácticas higiénicas para no contraer las enfermedades.

* Que se eviten ingerir aguas contaminadas o alimentos, ya que en ellos va el agente causal, lo cual se puede evitar siguiendo las reglas higiénicas primordiales.

* Que en las comunidades en donde no se cuenta con el agua potable, se hierva ésta para consumirla.

* Que la comunidad comprenda que a través de la higiene, se conserva la salud mental y emocional, ayudando a futuras comprensiones con otras personas y facilitarán las buenas relaciones.

* Que la comunidad conozca la importancia de la vacunación preventiva, que debe aplicarse oportunamente.

* Difundir por medio de pláticas en las reuniones de padres de familias sobre el hábito de la higiene en los hogares.

* Que el personal docente de las escuelas den la importancia

a la higiene y planear actividades que cuadyuven al mejor logro y práctica de la misma.

* Que directores de escuela primarias y maestros se involucren en los problemas de la comunidad cuando estos sean causa de la falta de higiene.

* Realizar visitas a los hogares de los niños para llevar un seguimiento de lo aprendido en la escuela si se pone en práctica en los hogares de los niños.

B I B L I O G R A F I A

- 1.- AGUILAR, Caballero Isidro, Tratado Práctico de Medicina Moderna, Publicaciones Interamericanas, México 1985, páginas 485-539.
- 2.- BATALLA, Agustina, Higiene Escolar, 2a. Impresión, Editorial Limusa, México D. F. página 36.
- 3.- DUBLOS, Rene, Salud y Enfermedad, Time Life, 2a. Edición, México 1986, página 10.
- 4.- GONZALEZ, Villán Roberto, Tratado Elemental de la Higiene, Editorial Porrúa, página 181.
- 5.- HERNANDEZ, de Aguilar Herminia, Manual de la Enfermera, Publicaciones Interamericanas, 3a. Edición México D.F. Páginas 215, 218.
- 6.- PONS, Agustín Pedro, Enciclopedia Médica Familiar, Offsel Universal S.A. México 1978, páginas 492-518.
- 7.- READER, Digest, El gran libro de la Salud, 2a. Edición, México, 1971, página 186.
- 8.- S.E.P. Libro para la vida, Secretaria de Salud, México 1990, página 44-65.

9.- TURNER, C. E. Higiene del Individuo y la comunidad, Amsa D.R.P.A. Edición 1976, México, página 13.

10.- VARIOS. Gran Enciclopedia Médica Sarpe, 1er. Tomo Edición 1979, Barcelona España, páginas 17-25.

11.- VARIOS. Edición para la salud, Editores Interamericana Edición 1980, México, D.F. página 80.

12.- VARIOS. Diccionario Oceano, Edición 1980, México D.F. páginas 215-218.