



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN 042**



**HIGIENE ESCOLAR**

**TESINA:**

**Que para obtener el Título de:**

**LICENCIADA EN EDUCACIÓN**

**PLAN 94**

**Presenta**

**OKANY GUADALUPE RIVERA ROMERO**

**CIUDAD DEL CARMEN CAMPECHE, 2009**

## DEDICATORIAS

### A DIOS

Por prestarme vida para lograr esta meta que me impuse desde pequeña y que hoy veo realizada: el tener una profesión y ser alguien de provecho en la vida.

### A MIS PADRES

A mis padres porque me dieron la vida y me ensaaron el mejor camino a seguir. A ellos que estuvieron conmigo en los momentos difíciles y me dieron ánimo para seguir adelante.

### A MI ESPOSO

A mi esposo porque vive conmigo mis triunfos y mis fracasos. A él que me ha comprendido y apoyado durante mi carrera.

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	6
<b>1 IMPORTANCIA DE LA HIGIENE</b> .....	9
<b>2 DIVISIÓN DE LA HIGIENE</b> .....	10
2.1 Higiene Escolar .....	11
2.1.1 Antecedentes de la Higiene Escolar.....	11
2.1.2 Higiene en la Escuela.....	13
2.2 Individual o Personal .....	17
2.2.1 Salud dental en los niños .....	18
2.2.2 Higiene del cuerpo .....	22
2.2.3 Higiene en la piel.....	24
2.2.4 Higiene en el deporte .....	32
2.2.4.1 Higiene en el juego.....	33
2.3 Higiene del vestido .....	37
2.4 Importancia de la alimentación en el ser humano .....	38
2.4.1 Medidas de seguridad .....	42
2.5 Higiene en el medio.....	49
<b>CONCLUSIÓN</b> .....	57
<b>ANEXOS</b> .....	59
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	66

## INTRODUCCIÓN

Actualmente, las campañas de salud destacan la búsqueda de equidad y de justicia social, en la que nos encontramos comprometidos los maestros de México pero a pesar de todo, existen problemas fundamentales como los de la higiene tan grave que repercuten en la población en general, principalmente en la escolar, padeciéndose más en las escuelas primarias ubicadas en el medio rural; por tal motivo, se requieren de acciones y estrategias bien coordinadas, para que al alumno le quede claro lo que es la higiene escolar y pueda llevarla a cabo en el aula y en el hogar.

Las estrategias y acciones preventivas tomadas muy a tiempo están contribuyendo al mejoramiento de las condiciones de vida y garantizando el crecimiento de una población sana.

Es por ello, que los nuevos compromisos con la niñez mexicana nos exigen adecuarnos a medidas de higiene en la que la escuela trabaje con un sector salud haciendo revisiones en las escuelas para llevar un control de la salud de los niños, para abatir los problemas que en nuestra escuela detectemos relacionados con la salud del escolar.

Ahora bien, entendemos que la educación para lograr su objetivo propuesto se tiene que valer de muchos medios, siendo uno de los principales la salud del propio escolar, punto importante en nuestras actividades.

Siendo la higiene una rama de la salud y factor esencial en la integración del niño, sin embargo, como oposición a la higiene, existe el negativismo en la conducta de algunos niños en la que rechazan firmemente el llevar a cabo las prácticas adecuadas en torno a su salud.

El que los niños adquieran actitudes y hábitos adecuados en relación a la higiene personal, así como del entorno, es algo que hacen a diario ya que debe de estar dentro de las actuaciones de Educación para la salud que se realizan en los centros escolares, sobre todo con los más pequeños. En la adquisición de estos

hábitos juega un papel fundamental, la familia. El niño tiende a hacer aquello que ve, aunque en el colegio se hable sobre higiene y se tenga establecida una serie de hábitos, difícilmente llegarán a formar parte de su estilo de vida si sus padres con su actitud y comportamiento no contribuyen a ello.

Es importante que el niño disponga de todos los útiles necesarios para su aseo: jabón, papel higiénico, cepillo de dientes, peine, toalla... y se sienta responsable de ellos. Si come en el colegio sería interesante que dispusiera de una bolsita de aseo o al menos cepillo y pasta dental. Sería bueno que en las escuelas tratáramos que hubiera papel higiénico y jabón.

Los padres y educadores se encuentran con frecuencia con el problema de que los niños no quieren lavarse. Hay que abandonar posiciones moralistas, en las que la limpieza es buena y la suciedad es mala, es necesario insistir en la higiene del entorno y el aseo personal como fuente de bienestar y vivencias agradables.

Lavarse no es un deber ingrato impuesto, sino algo que puede hacer que el niño o niña se sienta a gusto. No martirizar lo con conductas aconsejables; se debe dejar que el niño experimente por sí mismo las diversas sensaciones, ensuciarse puede ser agradable y lavarse luego también.

La limpieza no debe ser una obsesión ni para el profesor ni para los padres, más que decirle al niño que no se ensucie ni ensucie, hay que enseñarle a limpiarse, a mantener el entorno limpio y proporcionarle los medios y el tiempo necesario para ello.

La higiene es un concepto que va mucho más allá de la limpieza o aseo: comprende otra serie de aspectos como el ejercicio físico, la alimentación, el sueño. La higiene personal y del entorno son básicas para mejorar la salud.

La limpieza aumenta la sensación de bienestar personal y facilita el acercamiento de los demás y en consecuencia, las relaciones interpersonales.

El ambiente en que se desenvuelve el individuo debe reunir unas condiciones higiénicas adecuadas (ventilación suficiente, ausencia de humedad y polvo, sistema de eliminación de aguas...) para mantener un óptimo estado de salud.

Es importante que los niños aprendan a valorar el hecho de la higiene como medida para el logro de un mayor bienestar personal con los demás. Padres y educadores tienen un papel fundamental en la adquisición de estos hábitos.

Ya que el problema de la falta de higiene se presenta en las escuelas debidas a que los alumnos y profesores tienen un bajo conocimiento de la higiene, sobre todo en los hogares.

Para la elaboración del presente trabajo se utilizó bibliografía relacionada con el tema, información obtenida de libros, revistas y folletos. La técnica empleada para la elaboración del presente ensayo es de investigación documental.

El presente trabajo esta dividido en tres partes:

La primera conforma la exposición del tema a tratar, el por qué surge este problema y desde cuando se viene dando. Sus alcances, objetivos y limitaciones y se encuentra el origen del problema.

Uno de los alcances es el de pedir apoyo para que se le pongan inmunizaciones preventivas a los niños y les informen de los cuidados personales que deben tener con cualquier enfermedad que se les presente.

Nuestro objetivo es el que los alumnos tengan un conocimiento de lo que es en si la higiene personal y sobre todo la higiene escolar y ponerla en práctica ya que el alumno no tiene el habito de tener una buena higiene, y que los docentes tengamos una buena información de lo que es este tema para así poder transmitir dichos conocimientos y es así como docentes y alumnos podremos tener una buena escuela.

Una de las principales limitaciones es la incultura y la pobreza que existen en todo el mundo.

Es por ello que esto son los dos factores que nulifican o impiden que se pongan en práctica la higiene.

En la segunda parte se analizan las subdivisiones del tema y su importancia desventajas que podríamos tener al trabajar con este problema en la escuela.

La primera es la pública en la que se menciona lo que es la higiene escolar, y de la escuela.

La segunda es la individual o personal, que abarca la higiene del cuerpo del vestido y la alimentación.

La tercera y última es la social, que trata de la higiene del medio es decir del hogar.

En la última parte se incluye lo que es ideal para lograr la adquisición de hábitos para así obtener una buena higiene y aplicarla en la escuela y en cualquier lugar además se sugieren actividades para afirmar lo que está escrito en este trabajo.

Ya que este problema se origina de muchos años atrás por lo cual no se le a dado la total importancia que se debe a lo que es la higiene escolar, es por ello que al darnos cuenta del desinterés y falta de conocimiento de los alumnos y la responsabilidad que tenemos los maestros de explicar lo importante que es la higiene escolar hemos decidido ampliarles el tema a los niños y sobre todo enseñarles a poner en práctica los conocimientos que obtengan.

Se pretende que los niños se convenzan de que las enfermedades más comunes pueden ser prevenidas, poniendo de relieve el papel que en la preservación saludable del cuerpo humano desempeñan los hábitos adecuados de alimentación e higiene.

## 1. IMPORTANCIA DE LA HIGIENE

“La higiene es la rama de la medicina que tiene por objeto la prevención de enfermedades y el mantenimiento y mejora de la salud.”<sup>1</sup>

Es considerada como un arte científico, por ser el conjunto de conocimientos relacionados con la naturaleza de las enfermedades evitables, con las causas que las producen y con la manera de prever o nulificar el ataque de los agentes que las causan, así como la aplicación de inmunización preventiva y cuidados personales que tienen con dicha enfermedad es decir, a la conservación de la salud. La salud y la enfermedad son conceptos que se explican mutuamente.

El concepto estar sano se elabora a través de experiencias, cuando en realidad el individuo conoce el significado de estar enfermo.

La enfermedad es uno de los peores enemigos que sufre la humanidad; sin embargo, ya no se presentan las grandes epidemias que en otros tiempos se dieron en poblaciones enteras, los brotes que llegan a presentarse son fácilmente controlables.

Las medidas de higiene puestas en práctica de una manera general y las medidas específicas de la medicina preventiva tomadas para combatir cualquier alteración determinada, han hecho desaparecer esas amenazas angustiosas para los pueblos, sin embargo existen padecimientos transmisibles (infecciosos), de los cuales sólo se conocen sus manifestaciones y los daños que dejan.

“No existen medidas específicas contra todas las enfermedades y eso es lo que la ciencia busca para prevenirlos. Otros casos, los padecimientos subsisten y causan grandes estragos, a pesar de que los agentes patógenos son perfectamente conocidos y de que existen contra ellos métodos preventivos cuyo valor ha sido perfectamente demostrado en la práctica; tal es el caso de las parasitosis intestinales, el paludismo y muchas otras enfermedades, las cuales pueden

---

<sup>1</sup> ABAD Acoltzin aguado. Diccionario de las ciencias de la educación pag.721

prevenirse perfectamente y, sin embargo no ha sido posible proteger extensas zonas geográficas”.<sup>2</sup>

Como se mencionó anteriormente, gracias a las medidas de la higiene y la medicina preventiva, el número de las personas que llegan a enfermarse de algún padecimiento determinado ha disminuido considerablemente, mas sin embargo, la incultura y la pobreza existen en todo el mundo y es por ello que estos son los dos factores que nulifican o impiden que se ponga en práctica la higiene.

“Es fácil que tanto para la vida individual como para el grupo social a que se pertenece, la salud es un atributo de inestimable valor y el individuo sano de cualquier edad es un factor del medio.”<sup>3</sup>

## **2. DIVISIÓN DE LA HIGIENE**

El mantenimiento de la salud y la conservación de la vida, implica una serie de problemas a cuya resolución se recuerdan los diversos aspectos de la higiene.

Actualmente se divide la higiene en tres grandes ramas: la pública, individual y social; la primera enseña al hombre normas para conservar la salud y preservarla de toda causa que pueda alterarla. La segunda estudia las condiciones comunes que afectan la salud de la especie humana, o sea, las causas indirectas provenientes de la vida colectiva y la tercera, estudia las causas indirectas susceptibles de alterar la salud pública.

Así pues, desde el punto de vista biológico tenemos dos factores importantes: el organismo y el medio. La salud del primero esta en función del establecimiento de relaciones adecuadas del individuo con el medio en que vive. En suma, podemos considerar las dos grandes subdivisiones de la higiene: la higiene del individuo y la higiene del medio en donde el individuo se desenvuelve. En lo que se refiere a la

---

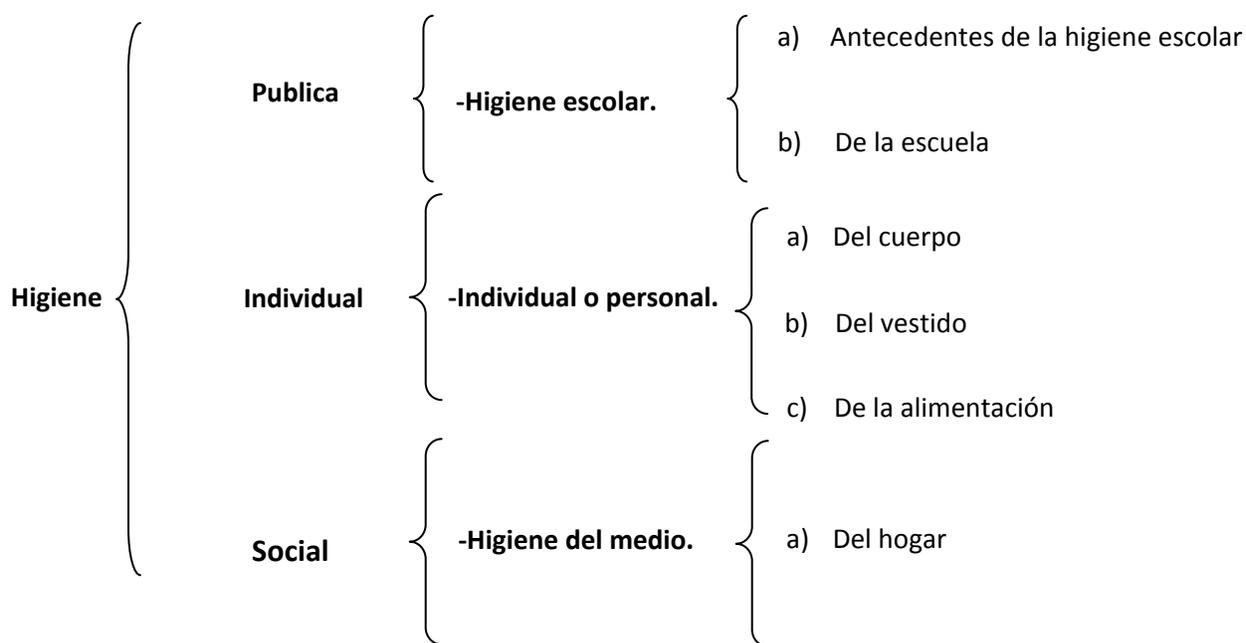
<sup>2</sup> Sola Mendoza Juan. Introducción a las ciencias de la salud Pág. 9

<sup>3</sup> Batalla Zepeda Ma. Agustina. Pág. 11

higiene individual incluye el aseo corporal, de la ropa, de la alimentación y de la actividad tanto física como mental.

La higiene del medio comprende la de los diversos lugares en que el individuo permanece: hogar, escuela, sitio o lugar de trabajo de diversión, etc., así como, las condiciones higiénicas de la habitación, aparte de agua potable, drenaje calidad de los alimentos, etc.

Para entender más claramente esta subdivisión se enmarca de la manera siguiente:



Se han organizado las subdivisiones de la higiene en la forma presentada, con la idea de que sea de más fácil comprensión.

Por otra parte, en lo que se refiere a la subdivisión de la higiene escolar que mas adelante veremos, trata tanto lo referente a la higiene individual del niño que asiste a la escuela, como la del edificio en que el pequeño estudia.

## **2.1 Higiene Escolar**

### **2.1.1 Antecedentes de la Higiene Escolar**

Se le conoce como el padre de esta higiene a Juan Pedro Frank, quien en el segundo tomo de su obra "Introducción a las ciencias de la salud" publicada en 1780, expone un conjunto de normas y medidas higiénicas sobre la escuela y cimenta el núcleo originario de esta especialidad, a la que denomina higiene escolar.

En sus labores, contribuye a dar y reforzar a esta rama de la higiene las investigaciones de pediatras, los que por deducciones estadísticas la mayor frecuencia de ciertos trastornos en los niños de esta edad, y que muchos de estos trastornos obedecen a condiciones de la escuela y de los procedimientos de enseñanza.

Varios años después, surge la necesidad de vigilancia sanitaria del escolar, se publican interesantes trabajos sobre las defensas de la salud de los escolares y se propone la implantación sistemática de la vigilancia médica del escolar.

La institución médico-escolar mas antigua fue creada en Bruselas en 1874, para el reconocimiento de los escolares en donde más tarde también, se dispuso de un medico dentista y un oculista. En 1910 se implanta en París la inspección médico-escolar.

Durante el siglo XIX, los Estados Unidos dedican gran atención a los problemas de la higiene escolar, desde entonces hasta el año 1894, se logra instituir el carnet escolar en las escuelas haciéndose obligatoria una revisión por lo menos cada año de algún centro de salud a las escuelas.

Los datos anteriormente expuestos constituyen los hechos mas destacados que marcan los períodos básicos o formativos de la higiene escolar, que a partir de su nacimiento evoluciona como es natural, hacia su ampliación y perfeccionamiento al crearse las instituciones protectoras del escolar destinadas a mejorar la salud del alumno, ya que hasta entonces consideraron a éste el punto de vista individual.

La vigilancia sanitaria del niño no puede perder nunca actualidad, pues constituye el eje de la actuación médico-escolar, por ello, exige que sea hecha cada vez con mayor amplitud. Tampoco la protección social, aún sea llevada a su mas alto perfeccionismo, será capaz de hacer menos necesarias las medidas de protección del individuo, pues solo a través de estas se protege eficazmente a la colectividad

### **2.1.2 Higiene en la Escuela**

La escuela es el lugar donde los niños y las niñas pasan gran parte del día. Si adquieren hábitos de higiene respecto a la escuela, es probable que estos se generalicen a los demás ámbitos de su entorno. Para que esto ocurra, debe ser la escuela la primera en reunir unas condiciones mínimas que hagan un ambiente sano.

#### **Respecto al ambiente térmico:**

Debería de existir una temperatura constante, a ser posible entre 20 y 22 grados. Debe tratarse de aulas ventiladas, donde se produzcan corrientes de aire. El lugar donde se realice el deporte debe estar especialmente ventilado y no expuesto a temperaturas altas o muy frías. Ya que debe de ser una temperatura templada para que el alumno se sienta a gusto en el salón y sobre todo esté cómodo, pues como sabemos un alumno si se encuentra en un lugar muy encerrado se siente encarcelado y en cambio si el lugar le brinda la temperatura adecuada tendremos la certeza que el alumno obtendrá un mejor conocimiento ya que la presión del calor no afectara su estado de ánimo.

#### **Las ventanas**

Tienen por objeto no sólo la iluminación sino también ayudar a la ventilación de las clases; de aquí que no sea indiferente cuanto a su forma y disposición se refiere.

El primer punto que importa considerar tratándose de las ventanas, es el relativo a su situación, la iluminación natural, deben abrirse las ventanas en uno de

los lados mayores de las clase, de modo que, colocadas las mesas paralelamente a los menores, los alumnos reciban la luz por el lado izquierdo.

En cuanto al número de ventanas de que debe constar una clase, depende en primer término de la longitud de ésta, y en segundo de que se abran en uno solo o en ambos lados; pero siempre teniendo en cuenta que la superficie de iluminación que resulte, haya una o más ventanas, no debe ser menor de la cuarta parte de la superficie de la clase, aumentándola cuando sea necesario, para que resulten bien iluminadas todas las mesas. Cuando las ventanas estén situadas en los dos lados mayores, dicha superficie de iluminación tendría que ser mayor en razón apreciable para determinados ejercicios será sólo la que arrojen las ventanas del lado izquierdo.

Y a fin de poder dar una regla que sirva de guía para la determinación de dichas dimensiones, importa ante todo fijar la altura a que ha de quedar del suelo el apoyo o antepecho de las ventanas. En algunos reglamentos escolares se prescribe que esta altura sea de un metro veinte centímetros a metro y medio, con el fin, también defendido por algunos pedagogos, de evitar las distracciones que ocasiona a los niños la vista de lo que ocurre al exterior.

Sin duda que tratándose de escuelas cuyas ventanas den a lugares ruidosos y de mucho tránsito, la prescripción no deja de ser prudente, más todavía que por las distracciones de los escolares, por los malos espectáculos que a éstos suelen ofrecérseles, y por las indiscreciones de los transeúntes, sobre todo de los muchachos que vagan por las calles.

Es bastante más difícil poner en calma y volver al trabajo a los niños perturbados por un ruido cuyas causas desconocen y no pueden explicarse, que a los que se hallan en condiciones de poder satisfacer su curiosidad. Fundándose en esto, y en que la contemplación de la naturaleza sugiere a los niños, además de cierto plácido contento, observaciones de que un maestro inteligente podrá sacar partido para sus lecciones de cosas

Partiendo, pues, de esto, y de que las ventanas estarán situadas en uno de los lados mayores de la clase, a la izquierda de los alumnos, sus dimensiones deben acomodarse a las prescripciones que siguen. Por lo que a la altura respecta, la opinión más admitida es que sea la mayor posible, al punto de que algunos recomiendan, que la ventana debe elevarse hasta el nivel mismo del techo y aun confundirse con éste en la misma línea, porque de semejante modo la luz llega de más alto y es la mejor; además, dicha disposición permite que llegue directamente al techo una gran masa de aire que barre y, en lo tanto, limpia su superficie: en nuestro sentir basta con que la altura de la ventana se eleve a las dos terceras partes de la clase; así, por ejemplo, si ésta tuviese 5 metros de alto, como hemos propuesto, la ventana deberá tener a próximamente 3 metros 33 centímetros.

Mas sin embargo los alumnos trabajan a una temperatura de mas de 35 o 40 grados y debido a esto al llegar las doce del día después de haber entrado del recreo, los niños ya un poco sudorosos, comienzan a sentirse incómodos y el calor no les permite concentrarse en las clases ya que el sudor les empieza a estorbar en sus cuerpos y no permite que el alumno se sienta a gusto en ese lugar; por lo tanto debemos siempre de percatarnos que el salón de clases este con un poco de ventilación para así poder brindarle al alumno un lugar cómodo y fresco para que ellos puedan aprovechar al máximo su aprendizaje.

### **Mobiliario:**

Las mesas y las sillas deben de ser adecuadas al tamaño de los niños para que puedan mantener una postura correcta. La espalda se apoyará en el respaldo de la silla, los pies reposarán totalmente en el suelo, la mesa será apropiada al tamaño de la silla de forma que el niño pueda apoyar cómodamente los antebrazos sobre la mesa.

La pizarra debe de colocarse de forma que todos los niños puedan verla desde sus asientos, evitando el reflejo de la luz. Deben de haber papeleras en las aulas, en el pasillo y en el patio.

En cuestión de sillas y mesas se presenta el problema de que en las escuelas el mobiliario no está en buen estado, y esto puede llegar a provocar un accidente en el aula de clases ya que si un alumno se llega a caer sobre alguna silla rota, con clavos de fuera o desastillada podría sufrir alguna lesión lo cual le podría provocar perdidas de clase y así retrasar su aprendizaje.

Respecto a la pizarra pocas veces está en un lugar que puede ser observado perfectamente por todos ya que en cualquier escuela habrá mas de algún alumno que tenga problemas con la vista y no este en el lugar que sería el indicado para poder tener una visión hacia la pizarra.

En cuanto a las papeleras muchas veces no dan abasto ya que los niños tienen la costumbre de arrancar las hojas de sus cuadernos y al tirarlas en el transcurso del día las papeleras quedan llenas, sin descartar que en algunas escuelas no cuentan con ello y no se dan cuenta de lo importante que es tenerlas ya que se evitaría que estuvieran papeles tirados por todo el salón y así los alumnos crearía un habito de colocar la basura en su lugar.

### **Sanitarios:**

Tienen que estar adaptados al tamaño de los niños para que puedan usarlos correctamente. Esto significa tirar de la cisterna cada vez que se use, utilizar solo la cantidad necesaria de papel higiénico y tirarlo a la papeleras para evitar que se atasque. Como son usados por todos los niños de la escuela, tendrían que extremarse las normas de higiene. Habrá papel, jabón y toallas a disposición de cualquier alumno.

Muy importante es que los niños sientan que ellos puedan contribuir al mantenimiento de la limpieza del colegio (tirando los desperdicios en las papeleras, ordenando los objetos después de usados...) Cuando se bebe agua, se debe de evitar el contacto directo con la boca del grifo o fuente para prevenir infecciones.

Mas sin embargo los baños son los principales contaminantes ya que no tienen una buena limpieza y el tamaño no es el correcto para ellos, en ocasiones no hay agua y las tuberías están rotas, debido a esto los alumnos corren el riesgo de mojarse o lastimarse con los tubos desoldados y las niñas contraer infecciones.

“La higiene escolar es también una medicina constructiva y mejorativa, ya que dispone de las técnicas médicas concretas que incrementa la salud del escolar”<sup>4</sup>

## **2.2 Higiene individual o personal**

Riesgos del descuido en la higiene

La higiene del individuo se considera como algo de suma importancia, debido a que tiene un alcance mayor que la salubridad pública, cuyo campo de acción es muy limitado; es muy cierto de que algunos problemas abarcados por la higiene pública son de interés primordial, y nadie podría poner en duda que el correcto abastecimiento de agua potable, la producción de alimentos puros, disminuyen los altos índices de mortalidad de los pueblos, pero esos problemas quedarían resueltos, hasta cierto punto, por la higiene personal.

La necesidad del aseo personal surge con absoluta certeza porque la piel es una verdadera muralla de que dispone el organismo para preservarse de las Infecciones y estas generalmente penetran por las fosas nasales, boca o heridas de la piel.

Es un hecho conocido que las enfermedades contagiosas causan mayores estragos y adquieren forma epidémica en los barrios cuyos pobladores no tienen medios ni hábitos de limpieza.

Además, todas las enfermedades que padecemos obedecen a una causa fundamental: la falta de higiene y el desaseo, quienes son capaces de crear en nuestro organismo una situación propicia al desarrollo de los microbios.

Existen en todas partes principalmente en el agua, en la leche adulterada, en la saliva de los enfermos, en las mucosidades de la nariz, en los objetos, en las

---

<sup>4</sup> Aguilar Caballero Isidro. Tratado práctico de medicina moderna. Pag132

manos sucias, en el pañuelo muy usado, en el cepillo de dientes que tocamos muy a menudo.

Como se menciona anteriormente, los microbios penetran por la nariz, por la boca y van alojarse a los diferentes órganos de nuestro cuerpo.

Si éste está bien alimentado y nutrido, mueren; pero si está débil y sucio, encuentran un campo propicio para multiplicarse, produciendo enfermedades graves como la tifoidea, la tuberculosis y otras tantas que existen.

Por tanto la higiene de la piel es absolutamente necesaria para librar al organismo de los enemigos microscópicos que acechan en forma constante. Además, la piel limpia asegura el funcionamiento normal de las glándulas y favorece la transpiración, que es uno de los medios reguladores de la temperatura del cuerpo.

La higiene de la piel se realiza mediante el lavado de manos y cara, repetidas tantas veces como sea preciso durante el día, y por medio del baño, cuya finalidad, aparte del placer que proporciona, es la de retirar la secreción cutánea. Y las impurezas de la piel que propician bacterias y hacen que transpiren mal olor. Al asearse el niño siente una tranquilidad en su cuerpo que le permite sentirse fresco y limpio.

### **2.2.1 Salud dental en los niños**

#### **Clases de enfermedades periodontales en los niños**

##### **La gingivitis:**

Pese a que la mitad de la población tiene las encías dañadas y debido a ello sufre numerosas pérdidas dentales, la mayoría ignora sus síntomas, que consisten en el enrojecimiento, la hinchazón o la sensibilidad de las mucosas, así como el sangrado o el mal aliento persistente.

Las encías sangran, se inflaman o adquieren un color rojo brillante. Los dientes se mueven y son inestables. El aliento y el sabor de boca se vuelven desagradables. Son algunos de los síntomas que pueden ayudar a reconocer la existencia de la gingivitis, una afección dental que no produce dolor, es muy frecuente y dañina pero también desconocida y poco tratada.

Es una infección que suele pasar desapercibida, si bien sus consecuencias pueden resultar irreversibles. Una adecuada higiene bucal y un tratamiento preventivo son la mejor solución para evitar la pérdida de los dientes y otros trastornos mayores que han sido relacionados con este problema, como el infarto de miocardio o el nacimiento de bebés prematuros. La gingivitis es la causa más común de las denominadas enfermedades periodontales, aquellas que afectan a los tejidos que rodean y sujetan a los dientes y que suelen causar inflamación e infección en las encías. Las posibilidades de padecerla aumentan con la edad: alrededor del 10 por ciento de los pacientes tienen entre 30 y 40 años, mientras que uno de cada tres afectados cuenta con edades comprendidas entre los 50 y los 60 años. También es frecuente en los niños, aunque la mayoría son casos leves que se curan si se siguen las normas adecuadas de higiene. Los casos de evolución rápida suelen corresponder a los pacientes más jóvenes, que pueden perder los dientes en apenas cinco años, mientras que en otros casos la evolución es más lenta.

La enfermedad periodontal puede solucionarse con asistencia profesional y un cuidado adecuado, pero si se la deja progresar, las encías pueden despegarse de los dientes, formando depósitos que se llenan de la placa, y que a medida que aumentan de tamaño, pueden causar una pérdida de hueso o la caída, flojedad o necesidad de extracción de las piezas dentales.

Los cambios en la forma en que los dientes encajan uno con otros al morder o en que se comporta la dentadura al masticar, son otros signos, ante los cuales hay que acudir al dentista. La mejor forma de prevenir la enfermedad periodontal consiste en cepillar y limpiar con hilo dental la dentadura diariamente, y acudir al menos dos

veces al año al dentista, quien eliminará la placa bacteriana de los lugares más difíciles y extraerá el sarro que se ha formado.

Para evitar la aparición de la infección la gingival, los especialistas aconsejan una adecuada higiene oral, que debe incluir el uso habitual de la seda dental una vez al día y la visita periódica al dentista, además de mantener una dieta sana y completa que incluya las principales vitaminas.

Los expertos recomiendan emplear más de 30 segundos en limpiarse los dientes cada uno, tomarse el tiempo necesario para usar el hilo y cepillo dentales correctamente: de tres a cinco minutos dos o tres veces al día para lograr una buena higiene dental. Tener dos cepillos y alternar su uso, permitiendo que uno se seque y ventile mientras se emplea el otro, así como utilizar un cepillo dental eléctrico, que retira alrededor del doble de la placa bacteriana en comparación con uno manual, son otras medidas higiénicas recomendadas por los expertos.

La periodontitis agresiva puede afectar a sanos. La periodontitis agresiva localizada se encuentra en los adolescentes y en los adultos jóvenes y afecta principalmente los primeros molares y los dientes incisivos (del frente). Se caracteriza por la pérdida severa de hueso alveolar, e irónicamente, los pacientes forman muy poca placa dental o sarro.

La periodontitis agresiva generalizada puede comenzar más o menos en la pubertad y puede involucrar toda la boca. Se distingue por la inflamación de las encías y acumulaciones grandes de placa dental y de sarro. Con el tiempo puede causar que los dientes se aflojen.

La periodontitis asociada con enfermedades sistémicas ocurre tanto en los niños y en los adolescentes como en los adultos.

La gingivitis se encuentra casi universalmente en los niños y en los adolescentes.

- Enfermedades periodontales en los niños
- Signos de la enfermedad periodontal

Muchas personas piensan que la enfermedad periodontal es un problema de los adultos. Sin embargo, los estudios indican que la gingivitis (la primera etapa de la enfermedad periodontal) se encuentra casi universalmente en los niños y en los adolescentes. Las formas avanzadas de la enfermedad periodontal son más raras en los niños que en los adultos, pero pueden ocurrir.

Para asegurar los dientes saludables como adulto, se deben establecer buenos hábitos orales cuando niño. Los padres pueden fomentar los buenos hábitos de salud oral en el hogar. Por ejemplo, los padres podrían premiar a los niños con visitas del ratoncito o del hada de los dientes no sólo cuando se les cae un diente, sino cuando el niño pasa el examen del dental.

### **La adolescencia y el cuidado oral**

Hay evidencia que indica que la enfermedad periodontal puede aumentar durante la adolescencia por la falta de motivación en practicar la higiene oral. Los niños que mantienen buenos hábitos de higiene oral hasta los 13 años tienen más probabilidades de continuar cepillándose y usando el hilo dental que los niños que no se les enseñó el cuidado oral apropiado. Los cambios hormonales relacionados con la pubertad pueden aumentar en los adolescentes el riesgo de desarrollar la enfermedad periodontal. Durante la pubertad, el aumento en el nivel de las hormonas sexuales, como la progesterona y posiblemente el estrógeno, causan un aumento en la circulación sanguínea en las encías. Esto puede causar un aumento en la sensibilidad de las encías y una reacción más fuerte a cualquier irritación, incluyendo las partículas de comida y la placa. Durante esta época, las encías pueden inflamarse, enrojecerse y sentirse doloridas.

Según los jóvenes van pasando la pubertad, la tendencia de las encías a inflamarse como respuesta a los irritantes disminuye. Sin embargo, es muy

importante que durante la pubertad se siga un buen régimen de higiene oral en el hogar que incluya el cepillado y el uso habitual del hilo dental. En algunos casos, un profesional dental puede recomendar terapia periodontal para ayudar a prevenir el daño a los tejidos y al hueso que rodean los dientes.

Cuando un niño no tiene una buena limpieza bucal mantiene gérmenes en su boca y estos hacen que su aliento sea un poco desagradable y que los demás alumnos al notarlo los agredan verbalmente hasta el grado de lastimar su autoestima ya que no todos los alumnos son iguales y tienen diferentes tipos de educación. (Ver anexo 1 actividad 1)

### **2.2.2 Higiene del cuerpo**

La higiene del cuerpo es fundamental. Tiene como finalidad proporcionar bienestar y mejorar condiciones para enfrentarse a los riesgos del medio y, de esta forma, proteger la salud.

La finalidad principal de la higiene del cuerpo es la eliminación de la suciedad y el sudor y, con ello, la reducción del olor corporal desagradable. A partir de aquí, la higiene corporal satisface otras necesidades relacionadas con el bienestar personal: el deseo de refrescarse, de tonificarse, de relajarse y de disfrutar cuidándose.

Hoy, la antigua cultura del baño se ha transformado más bien en una cultura de la ducha. El ejercicio al aire libre, aunque también las agresiones resultantes de la civilización, y la extensión de la conciencia sobre la higiene de la sociedad actual, han reforzado la necesidad fundamental que constituye la higiene diaria y, con ello, la utilización frecuente de productos para la misma.

¿Agua para limpiar?

La imagen del agua limpia suele asociarse a una vida limpia, sana y sin contaminación. Sin embargo, para la limpieza el agua pura no es suficiente: la suciedad soluble en grasa no se elimina con el agua. Únicamente con la ayuda del tenso activo se pueden disolver y limpiar estas partículas lipófilas de suciedad.

## Consecuencias de la higiene

Por una parte, la higiene de la piel contribuye significativamente a mantener su salud. Por otra, la utilización de productos de higiene inadecuados también puede alterar las funciones naturales de la piel y así originar problemas dermatológicos:

PH es la abreviatura del término latino "potentia hydrogenii", es decir, potencial de hidrógeno, y el cual se utiliza como medida para conocer el nivel ácido o alcalino de cualquier elemento que contenga agua. Para llegar a él se requiere de instrumentos medidores que dan un valor entre 0 y 14, de manera que se llama ácidos a los valores entre 0 y 7 (que es el punto medio o neutro), y de éste a 14 se llamará alcalino.

- Modificación del valor pH y, con ello, alteraciones en la flora cutánea microbiana.
- Eliminación de la película hidrolipídica.
- Disolución de los lípidos epidérmicos ("cemento intracelular") y alteración de la función barrera
- Reacciones toxico irritativas y sensibilizaciones de contacto.

El contacto prolongado con el agua puede dar lugar, incluso en pieles sanas, a un aumento de la permeabilidad diez veces mayor. La higiene frecuente con detergentes o la acción de agentes alcalinos debilitan la función barrera de la piel adicionalmente. Este efecto es, a través de un aumento de la pérdida transepidérmica de agua, especialmente perjudicial para la piel que ya presenta un estado de sequedad. Como consecuencia de la disminuida función barrera de la piel, agentes químicos y alérgenos pueden penetrar con mayor facilidad en la piel, dando lugar así a reacciones alérgicas o toxico irritativas. (Ver anexo 1 y 2 actividad 2, 3, 4)

### 2.2.3 Higiene de la piel

La piel constituye una de las primeras barreras del organismo para defenderse de las agresiones del medio, es además un órgano de relación porque en ella está el sentido del tacto.

Es aconsejable bañarse diariamente o al menos tres veces en semana y hacerlo preferentemente por la noche, pues así el cuerpo se relaja y descansa mejor. Se deben utilizar jabones de acidez similar a la de la piel (PH 6) y que no irriten. Es mejor utilizar nuestras propias manos haciendo masaje, pero si se emplean manoplas o esponjas, deben ser de uso individual.

Los desodorantes normalmente cambian el olor del cuerpo por otro pretendidamente agradable pero no deben usarse los antitranspirantes ya que impiden la sudoración privando al organismo de los beneficios que esta aporta.

Mas sin embargo en las escuelas no encuentras ningún tipo de jabón para que los alumnos tengan una limpieza después de alguna actividad en clases.

#### **Existen dos prejuicios populares que convendría desmitificar:**

- Las niñas durante la menstruación deben ducharse diariamente (no es cierto que se corte la regla).
- Cuando se tienen determinadas enfermedades con fiebre (gripe, resfriados... conviene bañarse para eliminar la sudoración y permitir una mejor transpiración de la piel. (Es mentira que se va a subir la calentura ya que al bañarse se abrirán los poros y esto hará que sude el niño.

Independientemente de la ducha diaria hay que lavarse la cara y las manos por la mañana.

Existen algunos casos en los cuales padres de familia tienen la costumbre de aconsejarles a sus hijos los dos ejemplos que acabo de mencionar y es por ello que

con el tiempo se le da una mala información a los alumnos y ellos se dejan llevar por lo que dicen sus padres; y al llegar a la escuela los que sufren las consecuencias son ellos por que cuando una alumna tiene su menstruación tiene un cambio de hormonas en su cuerpo, lo cual hace que si no tiene una buena limpieza se despidan olores que no son agradables, los cuales sus compañeros sienten y tienden a burlarse de ellos por su mala higiene.

En cuanto al lavado de cara se presentan niños con la cara sucia por las mañanas ya que ellos comentan que si se lavan la cara temprano tienen caliente los ojos y que el agua les puede dañar los ojos. En algunas aulas de clases los alumnos se presentan con gripe en la escuela, y a veces hasta con calentura a esos alumnos les es difícil concentrarse en la clase ya que no están bien de salud y con todo esto al estornudar corren el riesgo de contagiar a sus compañeros.

### **El cabello**

El cabello se ensucia con mucha facilidad por que retiene el polvo, las secreciones del cuero cabelludo y su descamación (la caspa) que les produce comezón e irritación.

Es aconsejable lavarlo 2 ó 3 veces a la semana en función del tipo de cabello (graso, seco) y teniendo en cuenta frotar con las yemas de los dedos, nunca con las uñas y realizar al final un buen enjuagado para no dejar restos de jabón. La elección del shampoo debe hacerse en función del tipo de cabello.

Estas medidas generales deben de modificarse en casos especiales como en el supuesto de existir piojos.

Dada la facilidad de contagio y el hecho de que cualquiera, niño o adulto. Siendo limpio, pueda ser contagiado, es necesario:

- Revisión periódica del pelo.

- Ante la aparición de piojos usar un shampoo loción antiparasitaria adecuados, existen muchos en el mercado. Consulte a su farmacéutico y él le indicará el más conveniente.
- El éxito del tratamiento radica en aplicar el antiparasitario a todos los niños y adultos al mismo tiempo y repetir la operación de nuevo a la semana.
- El uso de shampoo antiparasitarios de forma preventiva puede crear resistencia en los piojos y problemas de piel, por lo que no esta recomendado.

Hoy en día algunas personas tanto niños como adultos no sabemos asearnos correctamente y por si esto fuera poco, no se enseña a los niños como se debe asear cada parte de su cuerpo, en las escuelas lo más común es el contagio de piojos ya que es un parasito que se anida en cabezas desaseadas.

Los piojos se transmiten a los alumnos mayormente a las niñas que no llegan peinadas a la escuela que llegan con el cabello suelto y no solo a ellas sino también a los varones.

Existen otros tipos de parásitos que al igual son muy contagiosas y que si no se tiene una vigilancia de estas puede repercutir mucho en los estudios del educando ya que no les permite tener una buena concentración y les produce una debilidad en el cuerpo. (Ver anexo 3 actividad 5)

### **Las manos y las uñas**

Las manos, por su relación directa y constante con el medio, son uno de los más importantes vehículos de transmisión de infecciones. Hay que lavárselas con agua y jabón:

- Al levantarse de la cama.
- Después de tocar animales

- Cada vez que estén sucias
- Antes de manipular alimentos
- Antes y después de curar cualquier herida después de ir al baño.
- Cuando se ha estado en contacto con posibles fuentes de contaminación y/o Intoxicación (basura, estiércol, tierra, productos tóxicos...)

Especial atención merecen las uñas ya que su estructura hace que se acumule fácilmente la suciedad esto hace necesario la utilización de cepillo para limpiarlas.

Es aconsejable cortárselas frecuentemente, más sin embargo los alumnos tiene las uñas largas y sucias y así toman sus alimentos no tienen esa costumbre de lavárselas antes y después de ciertas actividades a ellos no les importa y mucho menos se dan cuenta de la cantidad de gérmenes que tienen en sus uñas.

Al salir a jugar o realizar actividades físicas toman todo lo que esta a su paso y al entrar al salón de clases tienen las manos sucias, lo cual cuando trabajan en sus cuadernos los dejan manchados de mugre y esto se debe ala falta de higiene. (ver anexo 3 actividad 6)

### **Los genitales**

Los genitales, al estar tan próximos a los orificios de salida de la orina y las heces. Son una parte del cuerpo que requiere especial atención. Tanto la vulva como el pene tienen una serie de pliegues que hay que separar para lavarlos correctamente, ya que estos facilitan la acumulación de restos de orina y secreciones diversas. Las niñas deben lavarse de delante hacia atrás; para no arrastrar restos de heces a la vagina. La menstruación no contraindica la limpieza, por el contrario, exige una mayor frecuencia.

En las escuelas se ha dado el caso con alumnos que tienen infecciones genitales en el caso de los varones que tienen contacto directo con sus genitales no se lavan las manos antes de orinar y en las mujeres no tienen el cuidado de secarse al orinar o lo hacen incorrectamente .

Es recomendable que los maestros les demos una clase de cómo deben asear y cuidar sus genitales, y el daño que les provocaría una infección por una mala limpieza.

### **Los pies**

La limpieza de los pies es de gran importancia, ya que al estar poco ventilados por la utilización del calzado es fácil que se acumulen en ellos el sudor que favorece la aparición de infecciones y mal olor.

Hay que lavarlos diariamente y es fundamental un buen secado, sobre todo entre los dedos, para evitar el desarrollo de posibles enfermedades. Las uñas de los pies al igual que las de las manos, se cortarán frecuentemente y en línea recta para evitar encarnaduras.

Los zapatos deberán ser cómodos, preferentemente de materiales naturales, para facilitar la transpiración y adecuados al tamaño del pie, pues un zapato excesivamente amplio puede ser incomodo y dar lugar a torceduras, por el contrario si es demasiado estrecho impide el desenvolvimiento natural del pie, produciendo durezas, rozaduras e incluso deformaciones (juanetes).

En las escuelas varían las clases sociales por tal razón no todos los alumnos cuentan con un par de éstos para ir a la escuela, ya que se dan casos en que los alumnos asisten en sandalias a sus aulas o si tienen zapatos no están en buen estado todo esto se debe al bajo nivel económico que se encuentra la familia del educando.

## **Los oídos**

Se lavarán diariamente las orejas y el oído externo con agua y jabón, evitando la entrada de agua en el oído medio, esto consigue inclinando la cabeza hacia el lado que se está limpiando.

Los bastoncillos de algodón se deben utilizar sólo para secar los pliegues pero nunca para la limpieza del oído, ya que empujarían la cera dentro en lugar de eliminarla, y contribuye a la formación de tapones.

Si se observa en el niño o la niña la existencia de secreciones, picor persistente, disminución de la audición es aconsejable consultar al médico.

El oído es un sentido muy importante en el niño en el que deberíamos ponerle mucha atención ya que si el alumno tiene problemas de audición no obtendrá el conocimiento que él necesita por que la vista, el oído y el habla es lo mas importante para la educación, los padres deben llevar a sus hijos al médico para hacerles un chequeo y si el doctor les diagnostica algo se debe de informar rápidamente al profesor del alumno para que él le otorgue un lugar adecuado al niño en que le permita escuchar y captar toda la clase del día.

## **Los ojos**

Aunque los ojos tienen un mecanismo propio de limpieza, construido por el sistema lagrimal se deben lavar diariamente con agua.

Especialmente al levantarse para eliminar las lagañas producidas durante el sueño.

Como medida de protección de los ojos hay que tener en cuenta:

-Usar una buena luz para estudiar y escribir, que entre por la izquierda para los diestros y por la derecha para los derechos. Si es artificial es aconsejable que sea de 60 wat y color azul.

- No leer en vehículos en movimiento ya que provoca variaciones continuas en la distancia entre el ojo y el texto.
- Mantener una distancia adecuada cuando se utilizan ordenadores o se ve la TV (1,5 metros).

Los padres y maestros pueden detectar deficiencias en la visión en los niños, observando su actitud en relación a la lectura, escritura y la pizarra.

Es aconsejable que la visión sea valorada por el médico periódicamente y usar gafas en caso de estar indicadas.

Con la vista al igual que el oído tenemos que llevar el mismo proceso de enterar al que esté a cargo del alumno en la escuela, en este caso al profesor, para que el tenga un lugar especial y decirle a los padres de familia que no permitan que su hijo observe mucho tiempo la televisión y sobre todo que no se acerque demasiado, ya que le puede ocasionar problemas serios en su vista, ya que los niños de ahora en día les gusta estar mucho tiempo en las computadoras o en los juegos que les dañan la vista, en cuestión de la escuela corren riesgo de lastimarse los ojos haciendo alguna actividad con algunas sustancias que se utilicen en ella.

## **La nariz**

La nariz, además de tener una función fundamental en el sentido del olfato, interviene en la respiración. Acondicionando el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuada y libre de partículas extrañas.

La producción de moco como lubricante y filtro para el aire es importante pero el exceso de mucosidad obstruye las fosas nasales y dificulta la respiración, la limpieza de la nariz consiste en la eliminación del moco y las partículas retenidas con el paso del aire. Esta eliminación debe hacerse utilizando un pañuelo limpio y tapando alternativamente una ventana nasal y luego la otra y sin expulsar el aire con mucha fuerza.

En caso de obstrucción persistente se pueden hacer lavados con suero fisiológico, echando unas gotas en cada una de las fosas nasales, esto es recomendable hacerlo unas horas antes de las comidas, otra medida es tomar vapores de agua, sin añadir ninguna otra sustancia, a menos que lo indique el médico.

Los niños y las niñas deben llevar siempre un pañuelo limpio y evitar tocarse la nariz con las manos sucias, pues pueden producirse infecciones.

Cuando un alumno se presenta con gripe a la escuela corre el riesgo de contagiar a los demás ya que eso es un virus que se transmite con el aire y sólo basta un estornudo para contagiar a varios alumnos y afectaría, ya que si se enferman varios alumnos no van a asistir a clases y pierden la secuencia que se estaba llevando en las actividades de clases por eso es recomendable que el alumno que tenga algún tipo de problema relacionado con la respiración no asista a clases ya que hay problemas de niños con asma y asisten a la escuela y si los maestros no están enterados no van a saber que hacer cuando el niño se ponga delicado en un momento dado.

#### **2.2.4 Higiene en el deporte**

La práctica deportiva vista desde la medicina y de la salud integral crea una serie de ventajas para nuestro cuerpo, como son, la mejoría cardiorrespiratoria, o potencialización muscular, la flexibilidad, la prevención de enfermedades, además, evita el sedentarismo y mejora la función psicológica.

Pero debemos tener en cuenta que la práctica deportiva presenta algunos inconvenientes como son la aparición de las lesiones deportivas, la podríamos definir como una agresión que padece nuestro cuerpo, ya sea por agentes externos (impactos directos, traumatismos) y/o internos (mala técnica deportiva, falta de preparación) llevando consigo una incapacidad o una disminución de la práctica deportiva.

## -Educación física como deporte

Los maestros de educación física juegan un papel importante en la vida del niño dentro de la escuela, deben de saber las normas de higiene correctas en las que deben de trabajar con el educando.

En la educación física los alumnos a veces salen a realizar sus actividades después de ingerir algún alimento lo cual les puede causar dolores en el estómago. En este deporte realizan ejercicios en los que tienen que saltar, dar vueltas, correr etc., y si el alumno tiene algún problema de salud se recomienda al padre de familia informar al profesor así el tendrá conocimiento del problema que tiene el alumno y solo participará en actividades que no le perjudique en su salud.

En este aspecto se agrupan los contenidos cuyo propósito específico es la formación de hábitos. Se considera la actividad física un medio valioso que junto con una buena nutrición, el descanso, la higiene personal y la conservación del medio, condicionan la salud del ser humano.

Al hacer ejercicio la sudoración aumenta por lo que hay que ducharse después de practicar cualquier deporte y cuando se está en la escuela; la clase se debe emplear una hora antes de la salida ya que el sudor hace que el alumno se sienta incomodo y es probable que en lo que su cuerpo vuelve a estar a temperatura normal el alumno no ponga atención a la clase que sigue.

Para hacer deporte hay que usar una ropa específica que habrá que cambiar cuando haya finalizado el ejercicio. Lo mismo ocurre con el calzado deportivo, si su uso se hace extensivo a todo el día, se dificulta la transpiración de los pies y se pueden producir infecciones en la piel.

La ropa de deporte será ligera para facilitar el movimiento y la transpiración. Conviene no hacer deporte durante la digestión y tampoco con el estómago vacío, así mismo, hay que evitar el sobreesfuerzo: el deporte debe ser adecuado a las posibilidades del niño. (ver anexos 4 y 5 actividades 7,8,9)

### **2.2.4.1 Higiene del juego**

La actividad principal en la vida del niño es el juego, y el juego implica la mayoría de las veces que entren en contacto con la suciedad.

Este hecho debe ser aceptado por los adultos, que al mismo tiempo deben enseñar a los niños que una vez concluido el juego, si es necesario, hay que lavarse y cambiar de ropa. De todos modos debemos enseñar a los niños a evitar:

- Jugar en lugares donde se acumulen basuras y desperdicios.
- Tocar objetos punzantes o que representen peligro. Que jueguen en zonas donde haya aguas estancadas.
- Beber aguas sucias o no potables.
- Chupar pegamentos.
- Usar gafas de plástico que perjudiquen la vista.
- Jugar en zonas de terreno con pozos, cuevas, cambios bruscos de altura o lugares próximos a carreteras...

Sin embargo a los alumnos es donde más les gusta jugar; en las escuelas buscan lugares donde puedan esconderse y donde haya agua y muebles en mal estado.

### **Hidratación e higiene**

Para llevar una vida sana hay que seguir un modo de vida que beneficie lo más posible a nuestro organismo, pero el mecanismo de adaptación ecológica, aunque es una condición humana, es también un proceso local e individual.

Por lo tanto debemos de estar enterados los padres de familia como los maestros de la importancia transcendental en las siguientes etapas de la vida desde el embarazo hasta la edad escolar del niño.

- Durante el embarazo; el objetivo de la higiene es conservar la salud de la madre y propiciar el buen desarrollo del fruto.
- En el primer año de vida, la higiene se enfoca más a la alimentación, al aseo general y el abrigo; ya que de todo esto depende la vida misma del niño.
- En la edad preescolar; en el niño se inicia la formación de hábitos y actitudes higiénicas.
- En la etapa escolar se debe explicar al niño la importancia de cada una de las prácticas de higiene, tendientes a mantener sano al organismo, pues a esta edad ya comprende bien los elementos que lo rodean.
- En la adolescencia debe desarrollarse la higiene mental y la educación sexual, para favorecer el crecimiento y el desarrollo físico y mental.

Tanto los padres como los maestros, tenemos la obligación de educar al alumno inculcándoles los hábitos de higiene personal, los niños son muy dados a la imitación; si observan actividades higiénicas en los adultos, trataran de imitarlas, si los padres bañan con frecuencia a sus hijos.

“El baño no sirve sólomente para combatir el calor orgánico o del ambiente, sino para procurar la limpieza de la piel y para preservar al organismo contra la exagerada sensibilidad por el calor.”<sup>5</sup>

Todos sabemos que en los alimentos existen cuerpos nocivos que nuestro organismo trata de expulsar hacia el exterior por medio del sudor, la orina y otras excreciones. La expulsión del sudor se hace por medio de los poros.

Que son unos pequeños orificios que tiene la piel y que sirven como puertas a unos pequeños laboratorios llamados glándulas sudoríferas.

---

<sup>5</sup> Alasraky Pfeff Sylvia.la primaria. Pag.467

Ahora bien, si no hay aseo por la falta del baño, los poros se obstruyen y la piel no puede eliminar dichas toxinas, produciendo muchas enfermedades, como los granos, que son el resultado del esfuerzo orgánico para expulsar las materias nocivas que circulan en la sangre.

Vemos pues, que el baño es indispensable para conservar la salud; además tonifica el cuerpo, favorece la circulación y fortifica el aparato motor; aparte de que mejora nuestra apariencia y nos permite vivir mas cómodamente entre los demás.

Por ejemplo, la piel limpia nos hace sentir frescos y con una sensación de seguridad en nuestros movimientos. El baño puede ser total, parcial, de regadera, de tina, frio o caliente.

El baño tibio no debe de durar más de diez minutos; ya que debilita: En cambio, el frio fortalece el sistema nervioso.

El baño nunca debe tomarse en plena digestión y al desvestirse debe tenerse cuidado de que no haya corrientes de aire; se debe hacer con abundante agua y jabón y un estropajo suave con el objeto de frotar todo el cuerpo, para destruir los microbios que el cuerpo recoge en sus actividades diarias, activando así, la circulación sanguínea lo que nos ayuda a sentirnos vivos y despiertos con deseos de iniciar cualquier jornada de trabajo.

Los maestros deberíamos de tener un amplio conocimiento de lo que es la higiene, así podríamos informar al alumno de lo importante que es cuidar su cuerpo.

### **2.3 Higiene del vestido**

Recordemos que la función esencial del vestido es la de proteger al organismo de los diversos factores del medio que puedan alterar su salud, como los cambios bruscos de temperatura, climas extremos, el polvo, etc.

En nuestra vida diaria las prendas de vestir nos sirven para cubrir al cuerpo, ya sea para abrigo o adorno, aun cuando el vestido debe adaptarse por razones de

higiene y comodidad, a la diversidad de estaciones del año, países, edades y temperamentos.

“La necesidad y la decencia nos impusieron el uso de la vestimenta y el calzado, pues nos ayudan a regular la temperatura del cuerpo”.<sup>6</sup>

A la ropa también se le pegan los microbios y parásitos que después pasan al cuerpo, por eso debe lavarse con agua y jabón y secarla en el sol, ya que este mata los microbios; es conveniente asolear una vez por semana las cobijas y petates o lo que usemos para dormir.

Al acostarse se debe quitar toda la ropa que se lleva durante el día, con el objeto de que se ventile y pueda desprenderse de ella el mal olor y sustituirse por una camisa o pijama. Siempre que la ropa se encuentre sucia, debe cambiarse.

La ropa interior se deberá cambiar diariamente por higiene, para no causar repugnancia a las personas que estén cerca de nosotros.

Las prendas de vestir necesitan reunir determinados requisitos para contribuir a la conservación de la salud:

El material que se use para fabricarlas, lo mismo que la forma y ajuste al cuerpo, debe estar de acuerdo con el clima, la edad y la actividad del individuo.

Los zapatos, como hemos dicho anteriormente, deben ser cómodos y adecuados al tamaño del pie. Para mantener la higiene y duración del calzado conviene limpiar, cepillar y ventilarlos con regularidad.

La falta de aseo personal al permitir el desarrollo de gérmenes patógenos o de organismos transmisores de enfermedades, lo harán presa fácil de diversos padecimientos, lo que provocara trastornos en su desarrollo.

## **2.4 Importancia de la alimentación en el ser humano**

---

<sup>6</sup> Javier Carranza Francisco. 5 edición 1968 enciclopedia escolar Pág. 316

A continuación vamos a mostrar cómo hacerle notar a la madre de familia que la alimentación es un proceso que él va llevando desde su nacimiento hasta la edad adulta y cómo se lleva a cabo.

### Higiene de la alimentación

Los alimentos son la base de nuestra salud, nos dan lo necesario para crecer y vivir, pero también pueden enfermarnos; por ello, es importante que se conozcan medidas de limpieza y conservación.

Cuando se trata de la alimentación de niños pequeños es necesario decirle a la madre que debe tener estrictas normas de higiene, especialmente durante los primeros meses de vida ya que son muy vulnerables a los efectos de intoxicación con alimentos. Las medidas primordiales de higiene que se debe de seguir son las siguientes:

- Esterilizar todos los biberones, chupones, cucharitas y boquillas de las tazas de alimentación, de preferencia hasta que el bebé tenga un año. Se puede simplemente hervir los objetos en un recipiente con agua durante 10 minutos, o bien, usar la máquina lavavajillas a alta temperatura. Existen en el mercado diferentes equipos especiales para esterilizar que pueden servir: eléctricos, de vapor o para microondas.
- Es muy importante la higiene general de la cocina.
- Utilizar un producto desinfectante para limpiar las superficies que estén en contacto con la comida del bebé.
- Lavar muy bien los utensilios con los que preparas los alimentos del bebé. Cuando los seques utiliza un paño limpio, de preferencia que esté destinado exclusivamente para esto.
- No dejar comida fuera del refrigerador ya que las bacterias a temperatura ambiente se reproducen con facilidad.
- Calentar la comida solamente una vez y a alta temperatura.

- No guardar la comida que deja el bebé en el plato, ya que estuvo en contacto con su saliva y ésto acelera el proceso de descomposición. Si se prepara una cantidad grande, separar un poco y servirlo con una cuchara limpia en un plato para que lo coma, de esta forma no se contaminará todo.
- No dejar que los alimentos estén en contacto con otros que se hayan echado a perder.
- El pescado, los huevos y la carne cruda no deben de entrar en contacto con otros alimentos (utiliza diferentes tablas para picarlos, cúbrelos bien, sobre todo si se guardan en refrigeración).
- Escribir siempre la fecha en los alimentos que se almacena o congela.
- No permitir nunca que los animales domésticos estén en contacto con los alimentos, las superficies de la cocina y el lugar en donde se alimenta el bebé.
- Cuando se utiliza comida preparada para bebé trata de pasarlo a un plato para verificar que esté en perfectas condiciones, seguir los mismos consejos para evitar la contaminación de los alimentos frescos. Los alimentos comprados pueden usarse hasta 24 horas después de abiertos si son refrigerados y no han estado en contacto con el bebé o su cuchara.

Los alimentos están expuestos a la acción contaminante de innumerables bacterias, algunas de ellas inofensivas, otras capaces de ocasionar hasta la muerte.

Su correcta manipulación es fundamental para evitar el contagio de enfermedades. Sin embargo, a diario se cometen errores. Detectarlos y corregirlos es sólo cuestión de hábito.

Desde el momento de su producción hasta el de su consumo, los alimentos están expuestos a la contaminación ya sea por agentes naturales o debido a la intervención humana.

Los agentes naturales son bacterias, hongos, levaduras o sus toxinas, y pueden desarrollarse tanto en alimentos frescos como procesados, causando enfermedades en quienes ingieren esos productos. La contaminación química, asociada al desarrollo tecnológico, también puede generar inconvenientes.

Por suerte, con las precauciones adecuadas en las distintas etapas, además de la higiene y manipulación cuidadosa de los alimentos y utensilios que se utilizan en la cocina, es posible prevenir en gran medida consecuencias indeseables para nuestra salud.

El organismo sano tiene muchas defensas. El estómago es el gran filtro donde el ácido clorhídrico mata muchas bacterias que se ingieren a través de los alimentos. Pero las que pasan esta barrera pueden ocasionar estragos (botulismo, salmonella, hepatitis, tuberculosis, etc.).

### Alimentos vulnerables

Los gérmenes encuentran en los distintos alimentos las sustancias nutritivas y las condiciones ambientales necesarias para crecer y multiplicarse. La inocuidad de los alimentos entraña la ausencia de contaminantes, adulterantes, toxinas y cualquier otra sustancia que pueda convertir el alimento en algo nocivo, ya sea con consecuencias agudas o crónicas sobre el organismo.

Entre los alimentos susceptibles de contaminación figuran la leche no pasteurizada, las bebidas no embotelladas y todos los alimentos crudos. Las comidas que contengan huevos crudos o poco cocinados, como la mayonesa casera, también pueden ser peligrosas, así como algunas salsas, postres y cremas de pastelería.

Las enfermedades frecuentes causadas por las comidas para llevar y las de venta en puestos callejeros, la mayoría tiene que ver con agua no potable, falta de lavado adecuado de los alimentos crudos, falla en las cadenas de frío o envasado de los elaborados y/o congelados.

En el interior del país, especialmente, existen dos problemas grandes: la falta de provisión de agua potable y la realización de conservas caseras. Las maniobras que deben vigilarse y sobre las que hay que educar más son: la preparación de mamilas (higiene, agua hervida y consumo inmediato o almacenamiento en

refrigeradores), agua potable para consumo y para el lavado de alimentos congelados.

El riego y la fertilización de las plantas con desechos humanos y animales pueden contribuir a la aparición de agentes etiológicos de diversas enfermedades. Es importante proteger los alimentos a toda hora: desde el momento en que se los compra hasta que la familia los consume. Las medidas más eficaces en la prevención son las higiénicas.

Como las bacterias se multiplican en una proporción geométrica, de un germen surgen millones en una hora. Además, en verano se está más expuesto a la contaminación pues el calor y la luz actúan como detonantes de un crecimiento mayor de gérmenes. Los sustratos propios de cada alimento también cuentan: una gran cantidad de proteína (carne vacuna, pollo, pescado, cremas, huevo, etc.) es más propenso a tener huéspedes contaminantes.

#### **2.4.1 Medidas de seguridad**

Se debe tener mucho cuidado al comprar los productos que se van utilizar para elaborar los alimentos, ya que si nosotros no inculcamos a los alumnos a que chequen la caducidad de las latas y otros alimentos, podrían ocasionarles problemas severos o hasta graves en su salud, lo cual afectará su vida diaria y su educación; por lo cual al ir de compras sugerimos que hagan lo siguiente y ponerlo en práctica con el educando.

Los profesionales coinciden en los siguientes consejos para evitar las enfermedades transmisibles por los alimentos:

Al ir de compras

- En primer lugar, una medida simple pero muy importante es dejar para lo último la compra de los alimentos que están refrigerados (carnes, leche, quesos, etc.).

- Comprar sólo la cantidad que se pueda almacenar con seguridad.
- Observar todas las fechas de vencimiento en los artículos temporales que están pres cosidos o listos para el consumo.
- No comprar alimentos en malas condiciones. Los alimentos refrigerados deben estar fríos al tocarlos; los congelados deben estar totalmente duros. Los enlatados no deben tener abolladuras, rajaduras o tapas hinchadas.
- Los tiempos de traslado deben ser acortados para que no se descongelen los alimentos y se descompongan.

#### Una vez en casa

- Muchas veces se colocan las bolsas con la mercadería sobre la mesa de la cocina. ¡Primer error inocente! La bolsa de las compras por lo general fue apoyada sobre el suelo del auto, sobre la calle. Así ingresa una infinidad de gérmenes a la cocina. Es conveniente limpiar la mesa con un trapo con agua y jabón, y secar con un papel.

#### El almacenamiento

- Las carnes, si no se van a utilizar dentro de las 48 horas, se llevan al refrigerador (o al congelador), pero antes hay que eliminar la grasa. Si son filetes o milanesas, separarlos con papel aluminio.
- Los lácteos y productos envasados (botellas, jugos, etc.), el envase que los contiene debe lavarse con agua, secándolo antes de que ingrese al refrigerador.
- Los que ya están envasados hay que tener especial cuidado con estos alimentos y preferir siempre que los corten delante de uno, si no existe esta opción, preferir el envase que está más abajo de la pila, por su cercanía al frío.
- Frutas y verduras, en estos alimentos no hay un componente proteico importante, por lo que los riesgos son menores. Sí poseen mucha agua, y su deterioro es el natural del alimento, se lo percibe fácilmente a través del

aspecto, cuando se marchita o pudre. Lo ideal es lavarla, secarla y guardarla en el refrigerador dentro de bolsas de nylon perforadas (para que el alimento escurra líquido y esté fresco) o en recipientes herméticos de plástico. Antes de utilizarlas, volver a lavar la verdura y la fruta. Para una mayor seguridad se le pone unas gotitas de desinfectante al agua o se le agrega jugo de limón o vinagre (el PH ácido mata a las bacterias).

- Productos secos (arroz, fideos, harina, etc.), son los menos susceptibles de descomposición porque no tienen agua. Pero hay que cuidarlos de los calores extremos para que no aparezcan parásitos, como los gorgojos. Una vez cocidos, ganan agua, entonces sí entran a correr los mismos riesgos que los alimentos frescos.
- Las conservas enlatadas, verificar la fecha de elaboración y vencimiento. Una vez abierta la lata, hay que pasar el contenido a un recipiente plástico limpio. Las legumbres deben enjuagarse para quitarles el agua espumosa que tiene conservantes y aditivos.
- Almacenar separadamente los alimentos crudos y los cocidos con el fin de evitar la contaminación cruzada entre ellos.

#### Al preparar los alimentos

- Lavar las manos antes de preparar los alimentos.
- Lavar muy bien los recipientes, tablas de picar, mesas y utensilios que se usen al preparar alimentos crudos, antes de volver a emplearlos en alimentos listos para comer.
- Utilizar agua potable para el lavado de los alimentos.
- Lavar la piletta de la cocina y todo aquello que haya estado en contacto con carne cruda.
- No utilizar los mismos utensilios (tablas, cuchillos, tenedores, etc.) para los alimentos crudos y los cocinados.

- Descongelar los alimentos en el horno de microondas y no sobre la mesada de la cocina. Si se va a marinar carnes, colocar en el refrigerador después de condimentar.
- Lavar frecuentemente los trapos de la cocina con agua caliente. Si se puede, usar toallas de papel para limpiar los jugos de las carnes y aves. No usar esponjas.

#### La cocción

- El agua que consumimos también debe ser segura; es decir, no puede estar contaminada. Si existen dudas sobre su estado lo mejor es hervirla previamente.
- La temperatura y el tiempo de cocción deben ser los adecuados para asegurar la muerte de las bacterias patógenas, entre 65 y 100 C°.
- Las carnes no deben ingerirse semi crudas, o con el centro crudo. No hay que comer carnes rosadas. El síndrome de la hamburguesa, o síndrome urémico hemolítico ataca es muy frecuente entre los niños que comen hamburguesas o salchichas mal cocidas.
- El pescado no se puede consumir cuando no huele bien (es decir que tiene olor a podrido). Muestra los ojos hundidos. La piel no brilla. Las escamas se caen con facilidad. Al tocarlo con el dedo queda la huella marcada.
- Cuando se use el horno de microondas, arreglar los alimentos para que se calienten de manera pareja: cubrir el recipiente con una tapa suelta, menear y voltear los alimentos para que se calienten o cocinen uniformemente.

#### Luego de la cocción

- Cuando la comida se saca del horno, la seguridad desciende porque las bacterias del ambiente comienzan a colonizar el alimento. Por eso, los tiempos aquí también son importantes. deben ser los menores posibles. Cocinar y comer es lo ideal, o refrigerar hasta el momento del consumo.

- Si se compra comida hecha, una torta por ejemplo, no comerla en el recipiente en que viene y calentar siempre primero a 65 °C.

## El termómetro bacteriano

¿Por qué se debe usar un termómetro bacteriano?

El uso un termómetro para alimentos es el único método fiable que tiene el consumidor para asegurarse de que las carnes, aves y productos de huevo estén bien cocidos y se mantengan sanos. Para que sean inofensivos, estos alimentos deben de cocerse hasta alcanzar temperaturas internas lo suficientemente altas como para destruir cualquier bacteria dañina que puede estar presente en ellos. Por regla general:

- Las temperaturas menores a los 5 °C duermen o inhiben a las bacterias, es decir, frenan el desarrollo microbiano.
- Entre los 5 °C y los 60 °C las bacterias se activan y se multiplican.
- Entre los 65 °C y los 100 °C, se mueren.

En consecuencia, es importante tener en cuenta que el frío no siempre mata las bacterias.

- Un refrigerador hogareño, que se abre muchas veces en una hora, con un calor reinante en la cocina de 35 a 40 °C, no conserva bien los alimentos. Éstos se echan a perder con mayor rapidez.
- No hay que volver a llevar al refrigerador los alimentos descongelados.
- No dejar alimentos fuera del refrigerador, aunque estén recién cocidos.
- Hay que asegurarse de que los alimentos sean sometidos a temperaturas superiores a los 65 °C durante su cocción o calentamiento.

## Accesorios peligrosos

- El trapito: hay estudios que demuestran que un trapo de rejilla de cocina tiene más bacterias que un zócalo sucio. Por eso, lo aconsejable es usar papel descartable, para limpiar y secar. O lavar permanentemente los trapos con aguay jabón o bactericida.
- El delantal, es otro lugar propicio para coleccionar microbios.
- Tablas, ollas y fuentes deterioradas, cuando la madera, el teflón o la loza presentan canaletas o tachaduras por el uso, albergan bacterias.
- El detergente, barre la suciedad pero no mata agentes contaminantes. Hoy día se consiguen en los comercios productos bactericidas y desengrasantes que cumplen ambas funciones.
- En el refrigerador: todos los alimentos deben ir tapados. Hay que tener recipientes herméticos de varios tamaños, porque lo ideal es que no quede casi espacio entre el contenido y la tapa. El refrigerador se lava con agua y un bactericida, o con agua y jabón y luego se le pasa una solución alcalina de agua con bicarbonato.
- El aluminio: evitar los utensilios de este metal. El acero, el vidrio, el teflón, la loza, la madera dura, si están en buen estado, son los materiales más nobles.

#### Manifestaciones de las enfermedades más frecuentes del sistema digestivo

Algunas enfermedades que pueden ser transmitidas por alimentos.

- Salmonelosis.

Es producida por tres especies de bacterias: *Salmonella typhi*, *Choleraesuis* y *S. Enteritidis*. Casi todas las familias son patógenas, tanto para los seres humanos como para los animales. La enfermedad se transmite por un mecanismo de contagio fecal-oral. Suele llegar al tubo digestivo a través de alimentos contaminados por las manos sucias de portadores sanos, que los manipulan, o por contacto con moscas (que pueden transportar los gérmenes de las heces a los alimentos) o a través de aguas contaminadas por otras residuales.

La incubación dura de 1 a 2 semanas, aunque puede variar entre 3 y 60 días. El inicio de la enfermedad se hace ostensible por elevación de la temperatura. La lengua aparece muy sucia excepto en sus bordes y puntas. Los alimentos que se contaminan más a menudo son sobre todo huevos y pollos.

- Listeriosis.

El agente etiológico es la *Listeria monocytogenes*. La listeriosis es una enfermedad infecciosa del hombre y los animales capaz de originar cuadros clínicos muy diversos entre sí, como el síndrome febril leve durante el embarazo, que sin embargo puede provocar aborto, infecciones perinatales, meningitis, sepsis en adultos, en especial inmunodeprimidos, y multitud de infecciones focales.

A través de los alimentos es más probable que se contagien de esta enfermedad ya mencionada, ya que el germen se ha detectado en la leche, incluso pasteurizada, en los helados, en la carne poco cocida, cordero, cerdo, salchicha, pollos, langosta cocida, cangrejos, vegetales, ensaladas y otros.

- Cólera.

El agente etiológico es el *Cholera*. Alcanza el intestino delgado después de atravesar la barrera gástrica, se establece allí y fabrica una enterotoxina que es la determinante principal de la diarrea típica del cólera.

- Botulismo.

Enfermedad neuromuscular, causada por la exotoxina del *Clostridium Botulinum*. El reservorio de *C. Botulinum* es el suelo, pero también lo es el intestino de los animales, incluido el de los peces. El período de incubación varía, según la cantidad de toxina ingerida y absorbida, desde 18-36 horas hasta 8 días o más. Los primeros síntomas son dolor de cabeza, náuseas y mareo. El cuadro se va agravando por parálisis de los músculos respiratorios y aparecen taquicardia y gran postración.

- Gastroenteritis infecciosa estafilocócica.

Cuadro agudo de vómitos, retorcijones y diarrea causado por ingerir alimentos contaminados por la enterotoxina del estafilococo. Ocurre en brotes epidémicos, cuando personas con infecciones de piel manipulan los alimentos y los contaminan, y después éstos quedan expuestos a temperatura ambiente.

El período de incubación es de 2 a 8 horas tras la ingesta del alimento que contiene la enterotoxina. El trastorno es breve, con recuperación en 3-6 horas. En niños muy pequeños, ancianos o enfermos crónicos puede ser más grave por trastornos del balance de líquidos y sales.

El objetivo de la alimentación es abastecer al organismo de combustible, es decir, de energía nutricional, para el crecimiento, la conservación de la temperatura corporal, el funcionamiento del corazón, la respiración, la circulación y el esfuerzo exigido por el trabajo.

La importancia de la alimentación es grande, Ya que su acción se ejerce sobre la entera personalidad del ser física, mental y espiritual.

La dietética es la ciencia de la alimentación y de las moderaciones alimentarias, se ocupa de estudiar aquellos elementos que, ingeridos por el individuo, sirven para desarrollar su organismo, mantener sus actividades y reparar el continuo desgaste.

Ningún alimento nos hará daño si está en buenas condiciones y se prepara con limpieza. Cuando no se tienen los cuidados pertinentes, las personas mismas son unas de las principales fuentes de contaminación, las manos sucias, el aliento, el sudor y el pelo, transmiten las bacterias o microorganismos.

Todo este enlistado de enfermedades se podrían prevenir si en las escuelas hubieran clases de higiene, en la cual se hablara de lo que es una buena y mala alimentación, de qué enfermedades se pueden prevenir y cómo, ya que si un alumno

llegase a tener un tipo de enfermedad de las mencionadas, también nosotros seríamos un poco responsables ya que no manejamos estos temas con los alumnos y si los padres tiene poco conocimiento de éstas, no podrán ayudar mucho ya que con ellos están la mayor parte del tiempo de sus vidas pero esto no quiere decir que la responsabilidad sea solo de ellos por que parte de la educación nos corresponde a nosotros.

## **2.5 Higiene en el medio**

### Higiene del hogar

El hogar debe ser un lugar sano, confortable y alegre en el que luzcan el orden y la limpieza de las cosas. Pero lo mas valioso del hogar es, sin duda alguna, la concordia y el buen entendimiento que debe haber entre las personas que integran la familia.

Por otra parte, hace bien en la familia, el que se de cumplimiento a las instrucciones del padre y de otras personas que tengan autoridad en el hogar, para de esta manera, llevar una vida mas armoniosa y agradable dentro del mismo, siempre y cuando, respetando la conservación de los modales que la familia estime correctos.

Pero no sólo es importante en un hogar, es sin duda alguna, procurar tener limpio el lugar donde nos encontramos, donde se juega o donde se trabaja, pues muchas enfermedades se obtienen en los sitios en que se permanece durante algún tiempo.

El lugar donde dormimos, comemos y convivimos debe estar en buenas condiciones, es decir, muy limpio. Las habitaciones interiores cerradas parecen una tumba, no tiene luz ni ventilación adecuada y quizás por eso, impera en ellas la tristeza; en cambio, aquellas en donde entra el sol y el aire son saludables y alegres.

Los cuartos húmedos y sin ventilación favorecen las enfermedades respiratorias, como gripas, bronquitis, tuberculosis, etc., sobre todo cuando varias

personas duermen en la misma habitación, por esto, hay que hacer lo posible para vivir en cuartos separados, amplios, con grandes ventanas y bien aseados.

Hay que tener cuidado de que estén alejados de las emanaciones producidas por depósitos de basura, colocadas abiertas y charcos de aguas sucias.

Tampoco es higiénico tener animales y plantas en las habitaciones y, las corrientes de aire frío seguidas y algo intensas son también perjudiciales por los enfriamientos que pueden causar.

Ya no constituye novedad en el mundo moderno que un gran porcentaje de los cuadros infecciosos se generan en el interior de los hogares y que de no tomar las medidas de higiene adecuadas, éstas irán aumentando.

Cabe mencionar el brote de influenza que se acaba de presentar en nuestro país en el cual los niños son especialmente infectivos (más que los adultos) y pueden propagar la enfermedad. Por ello tuvieron que cerrar las escuelas debido a esto se perdieron muchas semanas de clases.

El contagio de enfermedades se puede prevenir evitando el traspaso de gérmenes de una persona o comida a otro alimento o miembros de la familia. Alrededor del mundo la incidencia de las infecciones intestinales permanece demasiado alta aún en áreas donde el agua y las normas de sanidad son consideradas dentro de las normas aceptables.

Las enfermedades infecciosas relacionadas con la vida doméstica representan una preocupación en el mundo desarrollado. La evidencia muestra que el mejoramiento de los estándares de higiene personal, de las superficies y del aire, ayudan a prevenir la expansión de infecciones.

Esto mismo, tiene toda su importancia si consideramos que existen grupos más vulnerables como son las personas de edad avanzadas, los niños menores con su sistema de defensas en desarrollo y las personas que sufren de algún tipo de enfermedad crónica o inmunológica

¿Qué pasa con las infecciones intestinales?

El consumo de alimentos contaminados es la primera causa de las enfermedades infecciosas del intestino. Por lo tanto, una higiene pobre en las personas y en las superficies es un factor que aumenta en forma importante las posibilidades de contaminación de lo que consumimos.

Se sabe que de los 52 millones de muertes globales ocurridas en 1996, 18 millones de personas, es decir, poco más de la parte estaba relacionadas a este tema. Este tipo de enfermedades representa una causa importante de muertes en los países subdesarrollados.

Alrededor del mundo la incidencia de las infecciones intestinales permanece demasiado alta aún en áreas donde el agua y las normas de sanidad son consideradas dentro de las normas aceptables. Conocer algunas cifras ayuda a comprender que el tema de la higiene es vital para garantizar salud de la comunidad.

Existen estudios realizados en Holanda, España e Italia, los cuales, sugieren que entre el 50 y el 80% de las enfermedades intestinales (principalmente relacionadas con la salmonella y el campylobacter) se contraen en los hogares y en las escuelas.

Las infecciones intestinales adquiridas dentro del hogar y la escuela que no se relacionan con los alimentos son más difíciles de estudiar, ya que frecuentemente no son reportadas. Sin embargo, las últimas tecnologías para la identificación de virus muestran que en países desarrollados, al menos el 30% de estos casos, son causados por virus pequeños estructurados y el rotavirus.

En Inglaterra se estima que entre el 33 y el 41% de los pollos ingresados a las casas están contaminados con salmonella y más del 90% con el campylobacter.

¿Cómo se puede evitar?

Todos los factores mencionados recuerdan que aunque las sociedades han avanzado en materia de higiene, aún hay desafíos pendientes que deben ser asumidos por los distintos sectores de la sociedad.

Así como los estudios recientes demuestran que las enfermedades infecciosas son aún un factor de preocupación, también señalan que el mejor entendimiento de la higiene al interior de los hogares es un elemento esencial en la prevención.

Una manera efectiva de prevenir es evitar la contaminación cruzada. Es decir, aquella transferencia de gérmenes desde la persona o la comida hacia otro alimento u otro miembro de la familia. Por ejemplo, puede suceder cuando se toma el control remoto que ha sido manipulado por alguien enfermo o cuando se frota una superficie con una esponja infectada, o dentro del refrigerador al dejar alimentos crudos descubiertos junto a otros ya cocidos.

Todas las investigaciones y conclusiones de expertos apuntan a que hoy la higiene debe ser un tema esencial en la comunidad.

Campañas de educación ayudarán a prolongar y mejorar la calidad de vida, previniendo enfermedades, asistiendo a las escuelas y dando la información necesaria aportando folletos y aplicando algunos desparasitantes a los niños para combatir algunas de las bacterias que se presenten en el cuerpo del educando ya que al tener parásitos les produce muchas molestias que no les permite poner la atención adecuada.

Por que es un hecho que los niños que son portadores de estos se mantienen en mucho movimiento es decir inquietos.

Cucaracha, hormigas, pulgas, ratas y ratones, son a veces huéspedes indeseables del hogar que, en silencio y poco a poco, aumentan su radio de acción y se convierten en una amenaza para la salud.

La capacidad de reproducción de estos seres es tan rápida que en apenas pocos días pasan a convertirse en auténticas plagas difícil de librarse.

Al igual que las personas, estas plagas también necesitan alimento, agua y un lugar donde cobijarse para subsistir, por lo que para prevenir su aparición lo mejor es no proporcionar ninguna de estas tres cosas.

Para ello, la limpieza y las medidas de higiene en el hogar son prioritarias. Hay que evitar dejar alimentos sin tapar o agua estancada, conviene limpiar los restos de comida y hay que asegurarse de que los cubos de basura están siempre bien cerrados. Los mosquiteros en las ventanas ayudan a mantener a raya a moscas, mosquitos y otros insectos.

Por lo general, insectos y roedores prefieren para vivir los lugares oscuros, húmedos y cálidos, y sus cuartos preferidos dentro de las casas son los sótanos, depósitos de herramientas, cocinas y baños.

Los visitantes más frecuentes

- Cucarachas .Viven en zonas con humedad alta, con comida abundante y con temperaturas adecuadas para su desarrollo, ya que no les gusta el frío ni las corrientes de aire, y tampoco les gusta la luz, por lo que suelen salir por la noche.
- Hormigas. Estos pequeños insectos raramente causan daños pero se convierten en una molestia cuando contaminan los alimentos e invaden el hogar. Generalmente anidan en las zonas ajardinadas y aparecen en busca de comida en las despensas .
- Mosquitos. Auténtico terror en los lugares cálidos y húmedos, sus picaduras son no solo dolorosas sino también muy peligrosas, ya que algunas especies transmiten enfermedades que son potencialmente mortales para el ser humano. Telas mosquiteras en las ventanas y repelentes son algunas de las medidas más frecuentes para evitar las picaduras de estos insectos.
- Arañas. Las variedades que viven en las casa se ocultan por lo general detrás de los muebles, en las esquinas o en los espacios polvorientos.

Para evitar su incomoda presencia lo mas acertado es limpiar con frecuencia el polvo.

Las arañas, por lo general, no son vectores de enfermedades pero algunas son ponzoñosas y también son las causantes de la aracnofobia mas comunes y que se puede curar con tratamiento psicológico.

- Pulgas y garrapatas pueden ser otras de las plagas del hogar si en este hay animales domésticos que no reciben los cuidados adecuados. La picadura de la pulga es dolorosa y peligrosa también para los humanos. Es imprescindible proteger a los animales domésticos con antiparásitos y darles una limpieza adecuada para evitar estas plagas en la vivienda.
- Roedores. Su presencia no es habitual en las casa ya que suelen vivir en alcantarillados o vertederos pero, ocasionalmente, pueden penetrar en la vivienda, donde hacen sus nidos en los falsos techos y trasteros. Los ratones y ratas son animales temibles, ya que transmiten enfermedades tan graves como la salmonelosis y la leptospirosis, y pueden provocar diarreas, fiebres, etc.

Una rata común puede llegar a tener hasta cincuenta crías al año. Los roedores mordisquean todo aquello que encuentran, desde paredes y puertas hasta instalaciones eléctricas.

Estos tipos de roedores existen en las escuelas y son muy molestos ya que pueden afectar el bien de la salud del educando por que estas son una infección seria en la escuela y como sabemos no son muy fácil de acabar con este tipo de plagas.

Al igual que las arañas son un riesgo en la escuela ya que los alumnos están expuestos a ser picados por ellos ya que estos pueden estar desde los alrededores hasta en los propios salones de clases y si no son eliminados pueden crear riesgo en

la salud del niño ya que un piquete de este puede ser muy peligroso en la salud del educando.

Las cucarachas son otro problema que está presente en la escuela ya que este es un principal riesgo que trae muchas infecciones y estos andan por cualquier lugar ya que si en la escuela hay desayunos escolares, cooperativa o venden comida si no tienen la precaución de guardar los utensilios de cocina las cucarachas pueden andar en ellos y si no los desinfectan pueden causar enfermedades en los alumnos que consuman la comida preparada en ellos.

Puede que estos insectos anden por la despensa o compras que se hacen para preparar los alimentos y al prepararlos si no nos damos cuenta podríamos causarles algún tipo de infección intestinal a los alumnos de la escuela es por eso que debemos de estar alerta al cocinarles y tratar de llevar la mejor higiene posible en la escuela y en los alimentos que se preparan allí.

Lo que si es un hecho que si no hacemos el intento por acabar con ellos pueden reproducirse cada vez más y al haber demasiados pueden acabar con algunas cosas de la escuela como son los materiales a utilizar es decir papelería del plantel y mobiliario de clases.

## CONCLUSIÓN

Después de haber realizado este trabajo podemos llegar a concluir que le damos poca importancia a la higiene, tanto escolar, personal y del hogar; aunque es una gran responsabilidad de todos hacerlo, quizás por la situación que se ha vivido durante muchos años en nuestro país, sumergido en una pobreza, sea esto una de las causas principales de que se origine este problema.

Los servicios básicos sociales tardan mucho en aparecer, detectándose más el problema de la higiene en las escuelas primarias, así pues, el medio social, económico y cultural que rodea al niño es el principal generador de este problema, así como los padres con sus actividades negativas hacia sus hijos viven siendo fomentadores de la problemática mencionada, además de los adultos y compañeritos con los que se relaciona el pequeño.

Se está consciente de que la actividad individual es insuficiente para remediar muchos de los problemas que nos afecta, principalmente la higiene. Pero también es sabido por todos, que los esfuerzos individuales que se suman, se convierten en una conciencia colectiva, que si fijan metas tal vez serían inalcanzables.

Si no es así, tal vez nos queda como único recurso dar la voz de alarma y contribuir modestamente a que se detenga que se disminuyan las causas que están llevando a perjudicar al educando y que, de un modo u otro, todos resentimos.

Se intenta iniciar la toma de conciencia de la colectividad hacia los problemas que se presentan para conservar la vida no solo como individuos, sino como especie.

Se considera pues, que la educación es un pilar fundamental principalmente el nivel básico, medio donde el niño puede tomar conciencia real de los problemas que afectan su salud.

Como todo principio tiene un fin y después de haber comentado de muchas maneras los problemas de la higiene y de que manera nos afecta esta en la labor docente, se puede concluir de ella que el no llevar adecuada higiene dentro del

plantel escolar y en el propio hogar, el niño estará expuesto a contraer cualquiera de las enfermedades que circunden en el medio ambiente en que se desenvuelve, pero si esta lleva a excederse, es una problemática que lo afectara social y emocionalmente.

Después de analizar los pros y contras, así como el programa de estudio de primaria, se ha encontrado que tenemos que trabajar mucho con los alumnos y darle mucha información para que así ellos obtengan la información necesaria para darle así la importancia que requiere la higiene escolar.

Por lo tanto se sugiere al maestro recopilar información y al tenerla podremos realizar actividades con los niños en las que ellos le pongan y obtengan el interés que se debe en cuanto a su higiene la de la escuela y la del hogar.

### **Las actividades permanentes**

En el proceso de planificación es importante prever ciertos momentos para realizar determinadas actividades de manera periódica (todos los días, dos o tres veces por semana, según el tipo de actividad y la intención de realizarla) con el fin de atender competencias que se consideran muy importantes según la situación del grupo y en función de los propósitos fundamentales.

Estas actividades deben estar relacionadas, especialmente, con las competencias de comunicación y las cognitivas; así, por ejemplo, pueden realizarse diariamente actividades para favorecer la importancia de la higiene. Como la técnica del cepillado, el aseo de su cuerpo, leer folletos, recortar revistas o planillas el material que a los niños les guste; igualmente convendrá realizar periódicamente experimentos con distintos materiales, y el registro de información a partir de los mismos o de la actividad libre en áreas de trabajo.

Jugar es una buena manera de relajarse y hacer ejercicio físico. El juego también es una oportunidad de relacionarnos con los demás ya durante la etapa escolar se practican ejercicios moderados y deportes en grupo. El tipo de actividades

puede variar mes con mes, pero siempre tendrán como finalidad favorecer las competencias de los pequeños.

## **ANEXO 1**

Estas son unas de las actividades que se pueden realizar con el alumno en el la escuela con el fin de que pongan en practica la higiene escolar y personal.

### **Actividad sugerida**

#### **Actividad 1**

##### **Técnica del cepillado**

###### Desarrollo

Se les pide a los niños que lleven un cepillo y después del desayuno se les enseña la forma en que deben cepillarse. Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo, los de abajo hacia arriba, las muelas en circulo y la lengua hacia afuera.

###### Objetivo

Que los niños obtengan el hábito del cepillado después de los alimentos

#### **Actividad 2.**

##### **Tema 1. El cuidado del cuerpo humano y la promoción de la salud en la familia, en la escuela y en la comunidad**

1. Elaborar un texto a partir de las siguientes frases:

- Me considero sano porque...
- Una adecuada salud se caracteriza por...
- Me doy cuenta de que estoy enfermo porque...
- Cuando una persona está enferma...

Leer y comentar en equipo los textos elaborados.

## **ANEXO 2**

### **Actividad 3**

#### **- EL CUERPO Y LOS MICROBIOS**

##### **Objetivo:**

Darse cuenta de la cantidad de microbios que hay en el cuerpo y en la ropa.

**Duración:** 30 minutos.

##### **Desarrollo:**

- Pedir que recapitulen las diferentes zonas corporales especialmente sensibles a los microbios, resaltando aquellas que no resultaron tan evidentes (manos, nariz, boca, genitales,ropa...).
- Pedir que indiquen todos los momentos del día en que nos lavamos.
  - Describir particularmente el momento del baño o la ducha, así como el cepillado de dientes. Explicar el modo en que nos lavamos y los accesorios que utilizamos para ello (se puede citar aquí el jabón, la toalla, el cepillo de dientes...)
- Hacer hincapié en la necesidad de lavarse todos los días y después de un esfuerzo físico.
- Recordar que se debe utilizar ropa interior limpia cada día y se deben cambiar las prendas sucias.

### **Actividad 4**

#### **EL JUEGO DEL “SEÑOR LIMPIO”**

##### **Objetivo:**

Aprender a aplicar las nociones básicas de higiene.

**Material:**

- Una pizarra por equipo.

**Duración:** 1 hora.**Desarrollo:**

- Finalidad del juego:

- cada equipo debe formar su propio " Señor Limpio";
- un "Señor Limpio" = 18 miembros: la cabeza, el pelo, un ojo (x 2), una oreja (x 2), la nariz, la boca, el cuello, el tronco, un brazo (x 2), una mano (x 2), una pierna (x 2), un pie (x 2);
- cada equipo dibuja su propio "Señor Limpio" conforme a las preguntas sobre higiene realizadas por el maestro: cada respuesta acertada da derecho a dibujar una parte del monigote;
- el equipo que consiga completar primero un monigote, será el ganador.

- ¿Cómo se juega?

- preparar veinte preguntas sobre higiene corporal;
- organizar equipos formados por grupos de 2 a 4 alumnos.
- pedir a los niños que se inventen un nombre para su equipo relacionado con el tema de la higiene corporal.

- Reglas del juego:

- el maestro lee en voz alta la pregunta sobre la higiene;
- cada equipo llega a un acuerdo y escribe la respuesta en su pizarra;
- el equipo que esté seguro de que su respuesta es correcta, eleva la pizarra;
- si el equipo acierta la respuesta, la lee en voz alta para el resto de la clase y dibuja la parte del monigote que desee;
- el juego termina cuando un equipo consigue formar un monigote completo.

- Ejemplos de preguntas / respuestas:

### **ANEXO 3**

- ¿qué debo hacer si me gotea la nariz? Sonarme con un pañuelo desechable y lavarme las manos;
- Una vez lavadas, ¿con qué seco las manos? Una toalla limpia y seca;
- ¿durante cuánto tiempo se deben lavar los dientes? Tres minutos...

#### **Actividad 5**

##### **Limpieza de cabeza**

Desarrollo

Se reunirá a las madres de familia para que en conjunto con la maestra realicen una limpieza profunda de cabeza. Donde llevaran shampoo herclin para lavar la cabeza de los niños y de algunos papas, posteriormente se peinaran con el peine de marfil para que caigan los que quedan.

Objetivo

Que los niños tengan un mayor rendimiento escolar, ya que con ese microorganismo que le anda en su cabeza es muy difícil que el niño se concentre.

#### **Actividad 6**

##### **¿POR QUÉ SE DEBEN LAVAR LAS MANOS?**

**Objetivo:**

- Demostrar que los elementos que nos rodean sólo están aparentemente limpios y que las manos representan el blanco perfecto para la contaminación microbiana.

**Material:**

- Lupas.
- Microscopios.

**ANEXO 4****Duración:** 1 hora.**Desarrollo:** Gran parte del experimento se basa en el trabajo colectivo, aunque algunos puntos se deben realizar de forma individual.

- Preguntar a los niños: según ellos, ¿cómo / dónde se pueden manchar las manos?
- En el colegio, los niños utilizan la lupa para buscar señales y marcas imposibles de ver a simple vista sobre todo aquello que suelen tocar (p. ej.: pomos de las puertas, mesas)
- A continuación, los alumnos recogen algunos objetos (hojas de papel, envases, bolígrafos...) de los lugares en los que suelen estar (el aula, el patio, el comedor, los servicios, etc.).

**Actividad 7****Carrera de elefantes cojos**

Tema: equilibrio

Grados: tercero a sexto

Material: ninguno

Se coloca el grupo en filas, distribuidas en número y tamaño, según sea el número de alumnos. Cada uno le dará uno de sus pies al compañero de atrás y este lo recibirá con una mano y lo tomará de uno de los hombros con la mano que le quede libre. De tal forma que todos están unidos y en equilibrio, a una señal del

profesor, empezarán a saltar de cogito sin soltarse, para intentar llegar a una meta determinada.

El equipo que llegue primero y sin hacer trampa será el equipo ganador.

## **ANEXO 5**

### **Actividad 8**

#### **Buscar parejas**

Tema: reacción ubicación

Grados: primero a sexto

Material: ninguno

Se divide el grupo en dos partes iguales en número de participantes. A uno de los equipos se le coloca en formación de hilera, es decir, uno después del otro, y de espaldas hacia donde se encuentra el equipo contrario que está colocado de la misma forma. A cada uno de los integrantes del equipo se les asignará un número progresivo hasta que se agoten, inmediatamente se les pedirá que ahí mismo cambien de lugar nueva hilera. Con el equipo contrario se realizará el mismo procedimiento sin permitir nunca que volteen antes de tiempo. A una señal del profesor, las dos hileras voltearán y correrán al centro del patio para buscar entre los integrantes del otro equipo el número igual a él que le corresponde y formen una, cuando lo logren se tomarán de las manos y se sentarán hasta que la última pareja sea encontrada.

### **Actividad 9**

#### **El gavián la gallina y los pollos**

Tema: reacción velocidad

Grados: segundo y sexto

Material: ninguno

Se forman equipos de 4 a seis jugadores colocados en columnas tomados por la cintura, excepto uno que se colocará enfrente. El primero de la columna será la mamá gallina, el que sigue el hermano pollo y el último el pollito, el que se encuentra colocado enfrente será el gavilán. Este intentará por todos los medios tocar al último de la columna (pollito), la gallina tratará de evitarlo abriendo sus alas y moviéndose para un lado y para otro conjuntamente con el resto de la columna. Una vez que sea tocado el pollito se irán rolando los papeles en el juego, está prohibido tener contacto directo entre la gallina y el gavilán.

## BIBLIOGRAFIA

Abad Acoltzin Aguado. Diccionario de las Ciencias de la Educación.

Madrid Edit. Santillana, S.A. pagina 1431

Aguilar Caballero Isidro. Reimpresion1985. Tratado Practico de la

Medicina Moderna. Edit. Interamericana, S.A.

Aguilar, José y G. Rodríguez (1996), Sexualidad. Lo que todo

Adolescente debe saber, México, SITESA

Alasraky Pfeffer Sylvia. Tomo II La Primaria Edit. Readre's Digest

México, S.A. de C.V. Pagina 656.

Batalla Zepeda Ma. Agustina.7 Edición 1981 Higiene Escolar. Edit.

Oasis, S.A. Oaxaca México, pagina 202

Fiestas escolares. Edit. Avante, pág. 327

Garzón Galindo Armando. Gran enciclopédico visual. Edit. Carvajal, S.A.

Pagina 1291

Guía de educación para la salud comunitaria. Edición. Dirección de

medios y publicaciones. Segunda impresión: 202 conafe.

Javier Carranza Francisco. 5 edición 1968 Enciclopedia escolar Mexicana. Edit. Avante, S. de R. L. México 1 D.F. pagina 439

Penich Atro. Para el maestro. Edit. Avante, S. de R.L. México pág. 485

Secretaria de Educación Pública. 1 edición 1992. La salud (guía para el maestro). Impreso y hecho en México.

\_\_\_\_\_Plan y programas de estudio 1993, educación básica primaria.

\_\_\_\_\_. Para la vida. 1 reimpresión en español México, edit. De periódicos, S.C.L., la prensa.

Smith Tony. Enciclopedia de la salud familiar. Volumen 1. Edit. Interamericana, S.S. de C.V., pág. 337.

Sola Mendoza Juan. 3 edición, junio 1990 México, D. F. Introducción a las ciencias de la salud. Edit. Trillas S.A. pagina 426

Turner C.E. Reimpresión 1987.higiene del individuo y la comunidad. Edit.

La prensa medica mexicana S.A.