



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 19-A

**Importancia de la Educación para la Salud
del Niño en Edad Escolar**



MARIA ANGELINA GONZALEZ GARZA

Monterrey, N.L. 1992



SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 19-A

**Importancia de la Educación para la Salud
del Niño en Edad Escolar**

MARIA ANGELINA GONZALEZ GARZA

**Tesina presentada para obtener el
título de Licenciado en
Educación Básica**

Monterrey, N.L. 1992

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Monterrey, N.L., a 27 de NOVIEMBRE de 1992.

C. PROFRA(A). MARIA ANGELINA GONZALEZ GARZA

Presente.-

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, intitulado:

"IMPORTANCIA DE LA EDUCACION PARA LA SALUD DEL NIÑO
EN EDAD ESCOLAR"

opción TESINA modalidad MONOGRAFIA a propuesta del
asesor C. Profr.(a) MARIA DE LA LUZ VILLARREAL GONZALEZ
manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al
respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza
a presentar su examen profesional.



Atentamente.

C. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD SEAD
191 MONTERREY


LIC. JUAN PALACIOS DAVILA
Presidente de la Comisión de Titulación
de la Unidad 19 A Monterrey

D E D I C A T O R I A

Para mis queridos Padres:

Sr. Rubén González García
Sra. Rafaela Garza de González

Con el más grande cariño y consideración que les debo, por haberme brindado su - apoyo moral y comprensión, permitiéndome cumplir así el compromiso de terminar mi carrera.

Con el mismo cariño a mis hermanos, que en cierta forma han cooperado para llegar hasta este fin.

Para mis maestros, con todo el aprecio, admiración y gratitud, por haberme guiado en éste tan noble cauce, para el logro de mi profesión.

INDICE

Página

DICTAMEN

DEDICATORIA

I. INTRODUCCION	1
II. IMPORTANCIA DEL TEMA	3
III. EDUCACION FAMILIAR Y ESCOLAR	6
A. Educación	6
B. La educación en la familia	7
C. La educación en la escuela	8
IV. MEDICINA E HIGIENE PARA LA SALUD	9
A. La medicina	9
B. Descubrimientos históricos importantes para la salud.	10
C. Higiene para la salud	12
D. Higiene mental	14
V. EDUCACION PARA LA SALUD EN LA ESCUELA Y EN LA COMUNIDAD	16
A. Higiene y educación para la salud	16
B. Educación para la salud en la escuela	17
C. Educación para la salud en la comunidad	19

VI. ENFERMEDADES MAS COMUNES EN LA INFANCIA Y MEDIOS PARA COMBATIRLAS	22
A. Enfermedades infantiles	22
B. Enfermedades por falta de higiene personal	25
C. Otros factores que favorecen la salud	26
VII. ACCIDENTES MAS COMUNES EN LOS NIÑOS	29
A. Papel de la escuela en la prevención de accidentes	29
B. Botiquín escolar	31
C. Importancia de los primeros auxilios	32
VIII. NUTRICION	34
A. Concepto de nutrición	35
B. Medidas básicas de higiene en la alimentación	36
C. Cómo comer mejor	38
D. Papel del maestro en la prevención de enfermedades por carencia	40
IX. EDUCACION PARA LA PRESERVACION AMBIENTAL	43
A. Desechos sólidos	45
B. Contaminación del aire	46
C. Contaminación del agua	47
D. El ruido	49
X. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS	51

NOTAS BIBLIOGRAFICAS

BIBLIOGRAFIA

AÑEXOS

I. INTRODUCCION

A lo largo de la historia los grupos humanos han mantenido una estrecha relación con la naturaleza; en tiempos anteriores fueron necesarias aunque no muy reconocidas: la higiene, la medicina, la buena nutrición, la prevención de accidentes y la preservación ambiental.

El maestro al entrar en estrecha relación con sus educandos, no puede pasar inadvertido algunos problemas de salud que se van presentando, ya que esto interviene en el proceso enseñanza-aprendizaje. Por lo cual hay que hacer labor en el área de educación para la salud, y procurar que los alumnos cambien hábitos inadecuados.

El conocimiento de los recursos que fomenta la educación para la salud resulta indispensable para el maestro, para los padres, para la sociedad en si y para el mismo niño. Determinando esto la necesidad de conocer y aplicar una serie de técnicas y procedimientos que plantea la ciencia moderna en la educación para la salud, para el funcionamiento del niño actual y su posterior evolución.

Los temas que trataré son: educación para la salud en la escuela y en la comunidad; enfermedades más frecuentes y contagiosas en la edad escolar, y el cuadro sintomático de cada caso que le identifica; accidentes más comunes que suceden en la infancia

y principalmente aquellos que se presentan dentro de la escuela, se habla de sus cuidados y prevenciones; la manera de mejorar la nutrición para un desarrollo normal; la forma en que afecta la falta de higiene en nuestra salud; la preservación del medio ambiente y como ayudar a no destruirlo.

El presente trabajo de tesina en su modalidad monografía, pretende resaltar la importancia de la salud y su prevención en la niñez.

Para la elaboración de este trabajo se tomaron datos de libros, enciclopedias y diccionarios; así como algunas reflexiones personales acerca del tema; siguiendo los pasos de la Metodología de la Investigación Documental.

II. IMPORTANCIA DEL TEMA

El presente trabajo justifica su estudio dada la importancia de conocer aspectos de la educación para la salud como conocimiento en sí y como proceso aplicado en un uso posterior.

Recientemente nuestra educación ha tenido un programa emergente, en el marco del acuerdo nacional para la modernización de la educación básica, reformulando los contenidos y materiales educativos en la formación científica en torno a dos requerimientos fundamentales de nuestra época: el cuidado del medio ambiente y el de la salud. Este ordenamiento tiene como intención fomentar la toma de conciencia, el compromiso y la participación del educando.

Este trabajo no pretende enseñar a otros maestros, pero sí ayudarme a mi misma, convirtiendo a todos los implicados en el proceso educativo en promotores de salud.

El objetivo general de este trabajo a largo plazo es el de aprender a conocer y distinguir los índices y técnicas de la educación para la salud, conocer sus bases, principios y leyes, la forma de detectar necesidades por medio de un diagnóstico adecuado y elaborar un programa de mejora para su futura aplicación.

Los objetivos específicos son los diversos temas que este

estudio incluyó en seis apartados distintos, necesarios e interrelacionados entre sí. Estos son:

- a) Determinación de los índices de salud.
- b) Determinación de las enfermedades más frecuentes y contagiosas su prevención y las vacunas necesarias.
- c) Determinar los índices de accidentes más comunes.
- d) Determinar los índices de una nutrición adecuada para una nutrición normal.
- e) Determinar las condiciones de higiene.
- f) Determinación de índices para la preservación del ambiente que ayuden a protegerlo.

Se pretende demostrar la eficacia que como técnica tiene la educación para la salud en la detección de necesidades de salud, para el mejoramiento del proceso escolar.

La importancia de la educación para la salud me cuestiona saber qué condiciones de salud son necesarias conocer o es posible encontrar en las aulas, si éstas causan un problema en el proceso educativo y en que grado afecta el desempeño y la motivación del niño debido a éstas condiciones; así como

la ignorancia sobre las condiciones de salud, causando en ocasiones algunas deficiencias escolares.

El problema planteado es importante, a su vez, si se comprende desde varios puntos de vista; para ayudar a la escuela a detectar ciertas necesidades, así como acrecentar su eficiencia; y lo que es más importante ayudar al niño como ser humano a conocerse mejor y a ser responsable de sí mismo.

Por último conocer la importancia que como técnica tiene la educación para la salud en el mejoramiento o bienestar del individuo en sociedad.

Conocer esta importancia diagnóstica, nos va a permitir guiar a nuestros alumnos, para crear en ellos una apropiación de una cultura de salud.

III. EDUCACION FAMILIAR Y ESCOLAR

A. Educación

En el proceso educativo intervienen maestro-alumno, que forman parte de una comunidad, por lo tanto hay que tomar en cuenta los factores biológicos, históricos y sociales. En cuanto a los factores biológicos hay que considerar que el material con el que trabajamos es un ser vivo y hay que tener conocimiento sobre su desarrollo físico, su salud, su capacidad, su temperamento y su carácter; ya que todo en conjunto influye en la personalidad del niño. En los factores históricos tiene mucha influencia la religión y el lenguaje. La religión desde la antigüedad, está relacionada estrechamente con la educación, así los formadores se llamaban sacerdotes.

El lenguaje de cada pueblo está unido al ser, sentir, pensar y actuar de sus gentes. La familia, la escuela, las organizaciones escolares culturales y los medios masivos de comunicación ejercen una influencia educativa en la sociedad. También influyen en su forma de ser, las costumbres, las tradiciones y el medio físico que lo rodea.

Los objetivos de la educación son los fines a los que se pretende llegar, estos se encuentran dentro del marco de la actividad educativa de las instituciones.

" Educación no es la formación del educando a imagen y semejanza del educador. No es infundir en la mente del educando sólo aquellas cosas que sean gratas al pensar, sentir y querer de quien educa, sino orientar la conciencia del educando hacia lo que, por sí mismo, pueda conocer, pensar y sentir como verdadero, bello y justo. Educación debe ser formación pero no deformación ". (1)

B. La educación en la familia

La base de la sociedad es la familia y es en ella donde se inicia la educación, principalmente los padres van a tener influencia decisiva en el niño ya que ellos son los educadores naturales y permanentes de este.

Debe haber una estrecha relación entre los padres y los maestros ya que el niño al entrar a la escuela debe adaptarse a nuevas personas, a nuevas situaciones, a nuevas reglas que pueden descontrolarlo y causarle problemas. Con la ayuda mutua de padres y maestros se logrará que el niño salga adelante para hacer de él, en el futuro, un hombre feliz y responsable.

Dentro de nuestra sociedad la educación sistematizada ha jugado un papel muy importante, pues transmite la cultura de una generación a otra. Es un proceso que se ha ido formando pausadamente, siguiendo el ritmo de la evolución socio-económica de los pueblos.

C. La educación en la escuela

La escuela es la institución social encargada de la educación y " surgió como una necesidad ineludible desde el momento en que hubo una cultura que transmitir y se crearon los medios materiales para esa transmisión " (2). Su fin es la preparación metódicamente de las nuevas generaciones.

La función de la escuela es la dirección y orientación del niño, del adolescente y del joven hacia la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes que se consideran fundamentales para su desenvolvimiento en la vida.

El maestro para lograr el principal objetivo de la educación que es el de tener una buena enseñanza tiene que efectuar una readaptación de la mente social del niño, esto es que se desenvuelva dentro de un ambiente de libertad; más no libertinaje, de acuerdo con los verdaderos intereses de la sociedad, por lo tanto será necesario eliminar todos los hábitos, pensamientos e ideas opuestos a aquellos; por lo que deberá actuar en forma integral y la manera de lograr un buen resultado es educando en la vida y por la vida.

El fin de la educación primaria es asegurar el desarrollo normal, físico e intelectual del niño; y sólo se puede alcanzar si el niño vive completa y satisfactoriamente su vida como miembro de la comunidad.

IV. MEDICINA E HIGIENE PARA LA SALUD

A. La medicina

Desde que apareció el hombre y a todo lo largo de su historia, ha existido la enfermedad, y junto a ésta como compañera inseparable la muerte.

La medicina se ha ido desarrollando gradualmente durante varios millones de años, desde que el hombre distinguió lo que le causaba daño y lo que lo beneficiaba.

Partiendo de que la salud representa el estado normal del hombre se debe hacer todo cuanto sea posible para conservarla, tratando de mejorar nuestro estado físico y nuestras defensas frente a los agentes nocivos para la misma.

Hipócrates que es considerado como el padre de la medicina ya que mas que tratar de buscar solamente las causas de las enfermedades buscó los remedios para curarlas.

" La medicina es una ciencia que estudia las enfermedades del hombre con objeto de proceder a su curación y profilaxis " (3)

El objetivo principal de la medicina es prevenir, diagnosticar y aplicar. Prevenir las enfermedades aplicando los conocimientos existentes de la medicina preventiva. Diagnosticar que es

detectar a tiempo las enfermedades que se presentan y aplicar el tratamiento adecuado de acuerdo a la enfermedad.

Hay un dicho que dice "mas vale prevenir que lamentar" y en lo que respecta a la salud es mejor prevenir las enfermedades que curarlas, por lo que la medicina preventiva juega un papel muy importante ya que protege la salud para darle una vida mas larga al individuo.

B. Descubrimientos históricos importantes para la salud

Hablaremos sobre los microorganismos patógenos o sea aquellos que causan enfermedades, entre éstos se encuentran los virus y las bacterias, los cuales pueden causar enfermedades infecciosas de diferentes tipos.

Grandes aportaciones encontramos en los trabajos de Roberto Koch médico alemán que estudiaba las enfermedades infecciosas, fue el primero en aislar las bacterias que causan padecimientos como la tuberculosis, pero de igual importancia son los instrumentos y métodos que elaboró para estudiar dichos microorganismos.

La primera gran aportación de Koch a la medicina fue la relativa a la bacteria de carbunco, enfermedad de los animales, para determinarlo, inoculó un ratón sano con algunas de esas bacterias. Al poco tiempo, el ratón murió de carbunco, y en su

sangre Koch encontró gran cantidad de las mismas bacterias.

Mas tarde aisló las bacterias de la tuberculosis, aplicando el mismo método.

Los científicos de muchos países comenzaron a aceptar los descubrimientos y a emplear los métodos de Koch.

La bacteriología como ciencia experimentó un rápido desarrollo y la lucha en contra de las enfermedades infecciosas sigue en pie, aunque ya se han erradicado muchas enfermedades desde los días de los primeros gigantes de la bacteriología.

La medicina actual desempeña un importante papel acerca de la inmunidad y de como crearla. Sin embargo, este campo de la inmunoterapia tuvo su origen hace 500 años, en el trabajo de un médico rural inglés.

Su nombre era Edward Jenner y, como a todos sus contemporáneos, la preocupaba la viruela. En ese tiempo se registraron terribles epidemias de viruela, la cual costaba muchas vidas. Durante una de las peores epidemias, Jenner hizo un descubrimiento que habría de cambiar el curso de la historia de la medicina, Jenner aplicó el pus de la "viruela" en unos rasguños hechos en el brazo de su propio hijo. Fue una hazaña valerosa, que tanto a él como a su método de inmunización los hizo famosos en el mundo. A éste método lo llamó vacunación. En un principio,

los médicos se negaban a escuchar a Jenner y hasta se hicieron campañas en contra de ese método. Sin embargo paulatinamente, los médicos y sus pacientes aceptaron la vacunación y al correr de los años se acabaron las epidemias de viruela .

Pasteur, volvió su atención hacia una de las enfermedades más temidas, la rabia. Se temía que este virus fuéase transmitido a los seres humanos por las mordidas de perros u otros animales. Este virus destruye poco a poco el tejido del cerebro y de la médula espinal; Pasteur descubrió que podía provocar la rabia en un perro sano si lo inyectaba con tejido cerebral de otro enfermo. A partir de esto se produciría el gran descubrimiento. En 1885, probó el método en un niño que fue mordido por un perro rabioso. El tratamiento de Pasteur fue eficaz, el primer humano inmune a la rabia en toda la historia fue enviado a casa sin los efectos de la enfermedad. Desde ese momento el tratamiento de Pasteur, con algunos cambios mínimos, ha salvado la vida de muchísimas personas mordidas por animales rabiosos.

C. Higiene para la salud

" Higiene es la ciencia de la salud que dicta reglas e implica una disciplina tendiente a la preservación de las enfermedades, manteniendo así el buen estado físico y mental del individuo " (4)

Gracias a las medidas de higiene y a la medicina preventiva,

el número de personas que llegan a enfermarse de algún padecimiento determinado ha disminuido considerablemente gracias a ello el número de enfermos que mueren se ha visto reducido de igual manera, ya que nuestro promedio de vida es a la edad de sesenta años, ésto se debe a que hay gran atención a la salud pública.

" La salud, como se entiende actualmente, en forma integral, significa el valor supremo para el hombre ". (5)

A nivel mundial se creó la Organización Mundial de la Salud, la cual define el término salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social y no simplemente como la ausencia de las enfermedades o dolencias. Por medio de la higiene se trata de resolver y prevenir los problemas de la enfermedad, logrando así una buena salud.

" La higiene pretende por tanto, evitar la aparición de la enfermedad, estudiando las medidas idóneas para mantener y promover la salud individual y colectiva, protegiéndola de toda causa que pudiera dañarla ". (6)

Como mencionamos anteriormente, la higiene es la rama de la medicina que trata de la conservación de la salud y de la prevención de las enfermedades.

La higiene individual y del hogar protege la salud de la familia,

pero no es suficiente. La vida se desarrolla en diversos lugares y la salud se construye o se pierde en cualquiera de ellos: en la casa, la calle, la escuela; es necesario contar con limpieza e higiene en todos ellos.

Si todos trabajamos juntos y cada quien pone su parte, con un poco de esfuerzo y recursos, todos saldremos beneficiados.

D. Higiene mental

Los principios de la higiene mental son mas eficaces si se aplican desde temprana edad.

" Su práctica puede definirse como un esfuerzo científico para desarrollar y conservar el estado mental más conveniente, a fin de que una persona dé el máximo rendimiento intelectual y viva de la manera más agradable posible, al evitar todo conflicto penoso con el mundo que rodea y conseguir el mayor bienestar en todas las manifestaciones de la vida ". (7)

Para finalizar este capítulo mencionamos que es indispensable que la escuela haga llegar las normas de carácter higiénico personal como colectivas, para prevenir la difusión de enfermedades que por incultura se siguen incubando.

Cabe mencionar que el médico es quien tiene que ocuparse de algún problema serio que se presente, ya que posee los conocimientos científicos para resolverlos, pero nos damos cuenta

de que el educador juega dentro de esta área de higiene una participación decisiva.

V. EDUCACION PARA LA SALUD EN LA ESCUELA Y EN LA COMUNIDAD

A. Higiene y educación para la salud

En la segunda mitad del siglo XIX el mejoramiento de la salud pública recibió gran impulso al descubrirse la mayoría de las plagas y epidemias (peste, cólera, viruela, malaria, tuberculosis, fiebre amarilla, fiebre tifoidea, gripe); que han causado grandes estragos a la humanidad, tenían su origen en las concentraciones microbianas provenientes de la falta de higiene, y esas plagas podrían ser dominadas y extinguidas por procedimientos científicos.

La educación para la salud es considerada actualmente como un factor importantísimo en la formación del hombre, ya que gracias a ella se pueden conocer los factores que influyen favorable y desfavorablemente en la salud y bienestar físico.

" La educación para la salud es una ciencia aplicada que estudia y desarrolla los procesos de transmisión de conocimientos, actitudes y valores, tendiente a crear en los individuos conductas favorables a su salud ". (8)

" La higiene es un conjunto de reglas y hábitos encaminados a conservar y mejorar la salud " (9). Está relacionada con las causas que producen las enfermedades y la forma de prevenirla

con la aplicación de inmunizaciones preventivas y cuidados personales o colectivos.

B. Educación para la salud en la escuela

" La Dirección General de Higiene Escolar y Servicios Médicos dice que: La higiene escolar es una disciplina científico médico-pedagógica, con métodos propios, de proyecciones individuales y sociales, cuyas funciones son cuidar y mejorar la salud física, mental y moral de los educandos, del personal escolar y el medio ambiente en que se desenvuelve, para obtener un mejor aprovechamiento de las enseñanzas, una mejor adaptación al medio, la creación de hábitos higiénicos y una conciencia sanitaria de los escolares ". (10)

La higiene escolar cuyo fundamento es la educación higiénica es la formación más accesible para lograr la salud de nuestros alumnos.

Dentro de los programas de Educación Primaria se encuentra la educación para la salud, que es una de las áreas formativas que coadyuva al logro de mejores condiciones higiénicas en la escuela y en el medio en que el niño se desenvuelve, a fin de evitar enfermedades y riesgos innecesarios.

Observando el estado de salud de los escolares para estudiar sus aptitudes, capacidades físicas, mentales y morales; orientando adecuadamente en los padecimientos que afectan la salud del escolar y cooperando en lo que este a nuestro alcance, los maestros lograremos un mejor aprovechamiento de las ense-

ñanzas que el alumno recibe.

Dentro de la higiene escolar existe buena disposición del magisterio para resolver problemas de salud, y entusiasta colaboración cuando se le solicita su participación en determinadas campañas.

De manera general citaré algunas funciones en las que participa el maestro dentro de la higiene escolar necesaria para lograr un trabajo fructífero:

- a) Dar educación higiénica primordial y comprender los principales principios higiénicos personales.
- b) Detectar posibles problemas visuales o auditivos. Anexo I
- c) Recomendar a los alumnos que no se coman golosinas de dudosa procedencia.
- d) Mantener en buen estado el mobiliario escolar, así como sanitarios, barandales, escaleras, patios, etc.
- e) Formar comités y realizar campañas de higiene.

La educación para la salud debe estar enfocada al desarrollo de una cultura de la salud. Es decir, que el alumno la valore como algo que le puede permitir desarrollar plenamente sus

potencialidades; al concebirla no sólo como la ausencia de la enfermedad o invalidez sino como una situación de bienestar completo, físico mental y social, en la cual intervienen los miembros de la comunidad.

Desde el punto de vista metodológico la educación para la salud se fundamenta en que el aprendizaje de las ciencias debe ser encaminado al desarrollo de conocimientos, habilidades, capacidades y destrezas que permitan al niño aprender de la realidad y no sólo de los libros. Es decir, aprender a observar, cuestionar, formular hipótesis, explicar hechos, fenómenos así como establecer relaciones y buscar las causas que les dan origen.

Se orienta además a que todo lo aprendido pueda ser utilizado por el alumno en su beneficio, el de su familia y de su comunidad.

Otro objetivo de la educación para la salud es: adquirir una cultura de la salud que permitirá a los alumnos, cuidarse a sí mismo, y hacerse responsables de su persona para evitar riesgos y convertirse en promotores de la salud en su medio familiar y social.

C. Educación para la salud en la comunidad

La educación para la salud es una tarea que concierne a todos

y para lo cual se necesita que exista una concientización, que pueda realizarse a través de los medios de comunicación social.

Se realizan programas de educación para la salud en todos los sectores de la comunidad.

Algunas dependencias gubernamentales que se relacionan con el área de la salud son el Instituto Mexicano del Seguro Social; el Instituto de Seguridad Social al Servicio de los Trabajadores del Estado; ellos distribuyen folletos y diferentes materiales con la finalidad de contribuir a la educación para la salud.

Una de las principales actividades de la Secretaría de Salubridad es la de controlar las enfermedades transmisibles mediante una educación higiénica de la población, campañas de inmunización aislamiento de personas infectadas e investigación de fuentes de contagio.

En nuestras comunidades escolares se realizan diversas campañas con el fin de promover la salud familiar y social.

A través de estas campañas el alumno podrá desarrollar hábitos que le permitan proteger su salud e identificar los factores que puedan perjudicarla.

Es importante que exista cooperación entre la familia y la escuela para el logro común del ideal de la salud.

VI. ENFERMEDADES MAS COMUNES EN LA INFANCIA Y MEDIOS PARA COMBATIRLAS

A. Enfermedades infantiles

" La enfermedad es una aberración morfológica funcional respecto a las condiciones normales de uno o más órganos, capaz de tener repercusión en la economía general del organismo " (11).

Existe cierto número de enfermedades llamadas infantiles porque en general se padecen durante la infancia. Las enfermedades infecciosas que son producidas por bacterias son (tifoidea, fiebre Malta, tuberculosis, tétanos, difteria, cólera, peste bubónica, lepra, tosferina, etc.) ó por virus (sarampión, varicela, viruela, poliomelitis, gripe, etc.). Anexo II

" Las enfermedades contagiosas se producen por algún virus o microorganismo y puede transmitirse de un hombre o animal por cualquier medio, ya sea directa o indirectamente, y sin restricción en lo que se refiere al tiempo necesario para la transmisión o al número de períodos o formas del organismo transmisor. Para ser contagiosa, la infección tiene que transmitirse por contacto directo o indirecto con la persona enferma, de tal manera que los organismos se expulsan de la boca o nariz por expectoración, tos, estornudo o respiración forzada o se lleven por los alimentos, bebidas, vestidos, dedos y otros objetos contaminados por las secreciones o descargas de la persona enferma ". (12)

El período de incubación es el tiempo que transcurre entre la contaminación y la aparición de los síntomas de la enfermedad, su duración varía según la enfermedad.

" Las inmunizaciones son imprescindibles y muchas enfermedades infantiles son perfectamente evitables ". (13)

La inmunización consiste en dotar al organismo de las defensas que le sirvan para protegerlo contra determinadas enfermedades infecciosas. Puede ser: Natural.- La que poseen todos los seres vivos para no enfermar. Adquirida.- Por medio de vacunas, sueros o sustancias que contienen anticuerpos.

El propósito de la vacunación es el de producir anticuerpos que protejan al organismo contra la invasión de microorganismos productores de enfermedades, contra la acción tóxica de sus productos.

La inmunidad adquirida por la vacuna se va atenuando con el tiempo, por lo que es importante las revacunaciones en intervalos regulares de tiempo. Si no se aplica la vacuna o su revacunación el niño se encuentra expuesto a contraer la enfermedad. Anexo III.

En nuestro país se promueven campañas de vacunación en todo el territorio nacional y se anuncia en todos los medios de comunicación. Uno de los aspectos para medir el adelanto de un país, es el estado de salud de un pueblo.

El niño, al ingresar a la escuela primaria, debe contar con todas sus vacunas; sin embargo en algunos casos no es así, por eso la SEP, solicita como requisito de ingreso tanto a

preescolar como a primaria, la Cartilla Nacional de Vacunación.

La Cartilla Nacional de Vacunación es el documento oficial para el control de vacunas que todo niño debe recibir. En ella se registran las fechas y las dosis que se aplican al niño.

Hay que tomar conciencia para prevenir este tipo de enfermedades infecciosas, tomando en cuenta ciertas medidas preventivas. Las cuales pueden ser: fomentando normas de higiene, aplicando vacunas, haciendo campañas, dando conferencias, visitando dependencias de salud y solicitando información al médico.

Para combatir las enfermedades infecciosas contagiosas es necesario tomar las siguientes medidas: el aislamiento (separar a los enfermos y sus objetos personales), la desinfección (desinfectar todo lo del enfermo) y la esterilización (dejar libre de virus o bacterias todo lo que rodea al enfermo).

La participación de la escuela en la vacunación, es ya una tradición que mucho ha influido en el control de enfermedades que antes eran muy graves y frecuentes.

Además de vacunar a los niños es necesario valorar medicamente su crecimiento y desarrollo, revisarlos para descubrir a tiempo problemas incipientes y tratarlos, y orientar a los padres sobre aspectos específicos que favorecen su salud. Anexo IV.

Conocer las enfermedades más comunes en la infancia ayudan al maestro a tener ciertas precauciones con nuestros alumnos, sobre todo al hablar de algunas enfermedades contagiosas.

En ocasiones algún niño sufre alguna enfermedad que es contagiosa y al no conocer el período de incubación y contagio o los síntomas, los padres de familia envían a sus hijos a la escuela desconociendo que esto puede ser perjudicial, ya que ocasionaría la propagación de la enfermedad entre sus compañeros, ahí el papel del maestro para informar al padre, los pormenores de la enfermedad y las medidas profilácticas para evitar el contagio.

B. Enfermedades por falta de higiene personal

" La higiene personal es la higiene del individuo considerado aisladamente. Contra lo que pudiera creerse la higiene individual tiene un alcance mayor que la salubridad pública, es cierto 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, el alejamiento de las inmundicias, la producción de alimentos puros disminuyen los coeficientes de mortalidad de los pueblos; pero esos problemas quedarían resueltos hasta cierto punto, por la higiene personal; un pueblo culto obtendría la resolución de tales problemas ". (14)

Las enfermedades más comunes, entre otras, por falta de aseo personal son: sarna, tiña, pediculosis. Estas enfermedades son debidas a las malas condiciones de vida, a la miseria y a la ignorancia. Todas son producidas por parásitos y su forma de transmisión es por contagio directo de una persona

enferma a una persona sana mediante objetos de uso personal que se comparten (peines, sombreros, gorras, ropa, etc.)

Dentro de la higiene personal el cuidado y limpieza de nuestro cuerpo es básico para obtener una completa expresión de nuestras posibilidades. Esto se logra con el baño diario, la limpieza de la boca, el pelo, también debe conservarse la higiene en el vestido, en si todo lo que rodea a la persona debe estar limpio.

Otras enfermedades contagiosas por falta de higiene en los alimentos, son las enfermedades gastrointestinales (fiebre tifoidea, paratifoidea, amibiases, gastroenteritis y parásitos intestinales).

Las medidas preventivas para evitar estas enfermedades transmisibles son: purificar el agua antes de beber, la limpieza de las manos y el cuerpo, cortar las uñas, lavar bien y abundantemente las frutas y verduras antes de comerlas, lavar antes de usar los utensilios de cocina, etc. Para fomentar en los alumnos éstos hábitos de higiene, se realizan campañas y periódicos murales.

C. Otros factores que favorecen la salud

El desarrollo del niño requiere además del cuidado básico de su cuerpo, el fortalecimiento de las áreas afectiva, física

y social, sin las cuales es difícil lograr la plenitud de su vida.

Por ejemplo el afecto es indispensable para el niño. Tenerlo de cada uno de los miembros de su familia significa aprender a querer y dar afecto.

Otro aspecto importante es el descanso que sirve para superar la energía gastada en las diversas actividades que el cuerpo realiza.

El mayor descanso se obtiene durante el sueño, por eso es indispensable que el niño duerma bien para estar alerta durante las clases.

El ejercicio físico es otro de los factores que contribuyen con la salud; tiene como finalidad desarrollar la fuerza, resistencia, flexibilidad, agilidad, coordinación y control del cuerpo además de moldear ciertos aspectos psicológicos del individuo.

En la escuela la práctica del deporte y la educación física favorece la capacidad de integrarse a un equipo en la búsqueda de un fin común.

Otro factor que favorece la salud, es la recreación; a través de ella crece la imaginación y la creatividad se estimula.

La escuela constituye para los niños una oportunidad de recreación, no solo durante el tiempo establecido para éste (el recreo), sino el que logra obtener antes, después y durante las clases.

Se trata de una actividad importante que se puede orientar y fomentar en los tiempos extraescolares, donde el maestro puede ser un buen promotor.

VII. ACCIDENTES MAS COMUNES EN LOS NIÑOS

Los accidentes no solo se producen por falta de cuidado, sino por la curiosidad de los niños de querer explorar todo lo que les rodea, no conocen los peligros a los que pueden estar expuestos.

En la infancia suelen ocurrir más frecuentemente los accidentes todas las precauciones serán pocas para evitar los accidentes en el hogar, en la calle, en el campo, en la escuela, en cualquier lugar donde se encuentre el niño. La vida moderna está llena de peligros que el niño desconoce: los vehículos, los motores, las instalaciones electrodomésticas, los ascensores, las intoxicaciones por ingestión de medicamentos o por productos del hogar, las quemaduras, etc. Mediante la vigilancia, o la orientación y prevención de accidentes, los padres podrán evitar fácilmente éstos problemas, eliminando las principales causas de peligro y educando a los niños en las medidas de seguridad y prevención de los mismos.

A. Papel de la escuela en la prevención de accidentes

Se deben tomar medidas y acciones que disminuyan los peligros para la integridad del ser humano y sobre todo de los niños. Se trata de hacer que los lugares en que vive, juega, estudia transita y trabaja, sean sitio donde ocurre el menor número posible de accidentes, de promover el sentido de seguridad

y autoprotección y proporcionar las reglas elementales para lograrlo.

Los elementos básicos para la seguridad son el orden y la limpieza.

Las caídas son los accidentes más frecuentes; entre las causas más comunes se encuentran los juguetes, útiles escolares, cáscaras, líquidos y, en general cualquier obstáculo que se encuentre en el piso.

Es de suma importancia que las instalaciones y la construcción del edificio escolar guarde ciertas características de seguridad para evitar accidentes que suelen ocurrir cuando no se cuidan éstas. Por ejemplo las escaleras deben tener barandal y pasamanos y conservar éstos en buen estado; asimismo recomendar a los alumnos a no subir o bajar corriendo las escaleras.

En los patios no debe haber tubos, piedras, tablas u objetos que pueda provocar algún accidente.

Dentro del salón de clase no se deben dejar objetos tirados en el piso, ya que provocaría una caída que podría ser de fatales consecuencias, así como usar adecuadamente útiles que puedan lastimar; es peligroso correr o jugar con lápices, plumas y compases en la mano.

Es importante recordar que a los niños se les debe prohibir hacer cosas que los pongan en peligro y explicar claramente la causa.

Los maestros tenemos la obligación de proporcionar al niño un ambiente de seguridad, enseñándole desde temprana edad a conocer sus limitaciones y habilidades, a identificar los riesgos presentes en su entorno físico y en la medida de sus posibilidades a corregir éstos. La buena conservación de instalaciones y mobiliario también previene accidentes.

Los accidentes más graves ocurren en la vía pública, en la ciudad hay que utilizar las banquetas y cruzar sólo por las esquinas, usar los pasos peatonales cuando existan y no caminar por la vía del tren. También es necesario recordar que las calles y carreteras no son lugares de juego. En caso de utilizar automóvil es recomendable que los niños viajen en el asiento posterior y es indispensable que se use el cinturón de seguridad.

B. Botiquín escolar

El botiquín escolar es indispensable ya que nos auxilia a tener a la mano lo más necesario cuando ocurre algún accidente a los niños, o para hacer más soportables algunas molestias mientras acudimos con el médico.

Este debe contener todo lo necesario, el cual puede ser formado

por los mismos alumnos con orientación del maestro. Debe estar siempre en un lugar fijo que debe ser fresco y seco.

En su contenido es indispensable medicamentos de uso común y que no perjudiquen al niño, por ejemplo (calmantes, analgésicos), tela adhesiva, gasa esterilizada, algodón, vendas, curitas, alcohol, agua oxigenada, tintura de yodo, polvo de sulfatiazol, termómetro, vaselina, bicarbonato de sodio y merthiolate.

C. Importancia de los primeros auxilios.

Los primeros auxilios ayudan a reducir el sufrimiento y a prevenir complicaciones en el caso de personas accidentadas o enfermas.

" Sólo el médico posee los conocimientos y experiencias necesarias para establecer la norma de conducta pertinente, encaminada a cuidar la salud y salvar una vida humana ". (15)

El maestro debe tener conocimientos de los primeros auxilios, ya que puede presentarse la ocasión de llevarlos a la práctica.

Tanto el maestro rural como el de la ciudad, debe saber lo que hay que hacer, ya que suelen ocurrir por lo regular diferentes tipos de accidentes, en el campo suelen ocurrir con más frecuencia piquetes o mordeduras de animales.

Tanto el maestro como el padre de familia debe tener a la mano libros en donde aparezcan los primeros auxilios, en la enciclopedia médica del hogar ETESA, se encuentran las reglas básicas de los accidentes, casos de urgencia y sus posibles curaciones, ya que ésto es indispensable, ayudando en forma inmediata a prestar los primeros auxilios.

La Secretaría de Educación Pública, la Secretaría de Salubridad y Asistencia, imparten cursos de gran interés, valiosos para el magisterio en lo que respecta a este tema.

VIII. NUTRICION

Los alimentos son la base del bienestar del hombre porque además de satisfacer el hambre, suministran las sustancias indispensables para la formación de todas las partes del cuerpo humano.

El niño necesita alimentos para vivir, crecer, estudiar, jugar y trabajar, cuando no recibe estos alimentos necesarios para mantener la vida y realizar todas sus actividades, deja de crecer, adelgaza, rinde poco en el estudio o trabajo, enferma y puede morir.

" La alimentación ha sido una de las necesidades y preocupaciones fundamentales del hombre y uno de los factores determinantes de la formación y progreso de las sociedades ". (16)

Se ha aceptado el concepto de la necesidad de una alimentación adecuada para estimular y sostener la salud, y en este siglo es cuando nace prácticamente la nutrición como ciencia, además se ha demostrado que la importancia de una ingestión adecuada de nutrimentos ayudan al crecimiento y desarrollo normales de lactantes y niños, y a su vez para proteger a todos los sectores de la sociedad contra enfermedades por carencia.

A. Concepto de nutrición

Aunque podemos encontrar varias definiciones utilizamos la de la Asociación Médica Estadounidense, porque abarca el amplio significado del término.

" La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y la enfermedad. Estudia asimismo el proceso por el que el organismo dirige, absorbe, ingiere, transporta, utiliza y elimina sustancias alimenticias. Se ocupa además de las consecuencias sociales, económicas, culturales y psíquicas de los alimentos y su ingestión ". (17)

En ocasiones confundimos el término alimentación con nutrición, pero cada uno comprende aspectos muy diferentes, la alimentación es parte de la nutrición y a través de una alimentación correcta se logra el mejoramiento de la nutrición. Los principales nutrimentos son los compuestos químicos que se encuentran en los alimentos y que son por lo tanto los elementos que llevan a cabo las funciones necesarias para preservar la vida.

Los alimentos que se ingieren diariamente en la dieta nos proveen de sustancias nutritivas que sirven para la formación de nuevos tejidos durante el crecimiento; y como fuente de energía para llenar las necesidades calóricas del organismo.

" Las funciones de las sustancias nutritivas se pueden dividir en:
Función energética; que suministra material para la producción de energía, de la que son agentes las grasas, los

carbohidratos y las proteínas.

Función plástica; que supone la formación de nuevos tejidos, de la que son agentes principalmente las proteínas y algunos minerales.

Función reguladora; que favorece la utilización adecuada de las sustancias plásticas y energéticas, que es función principal de las vitaminas y algunos minerales ". (18)

Una buena alimentación es importante para el individuo y la sociedad. Unos niños mal alimentados tienen poca capacidad para el trabajo intelectual, además son débiles y por lo tanto presa fáciles de las enfermedades.

En nuestra escuela se han hecho campañas para lograr una nutrición adecuada, con la participación de alumnos y padres de familia se ha logrado hacer tomar conciencia de la importancia de una dieta balanceada con los requerimientos necesarios para el desarrollo del niño; mediante exposiciones, periódicos murales se ha invitado a padres y alumnos a seleccionar sus alimentos, para lograr un desarrollo y crecimiento adecuado.

B. Medidas básicas de higiene en la alimentación

Más de la mitad de las enfermedades y muertes son causadas por microbios que entran al cuerpo a través del aire, del agua y de los alimentos contaminados.

La higiene pretende evitar la aparición de la enfermedad mediante el estudio de las medidas ideales para mantener y promover la salud individual y colectiva, protegiéndola de todas las

causas que pudieran dañarle.

La preparación de alimentos en el hogar debe estar sujeta también a normas higiénicas; las personas que los prepara no debe padecer enfermedades infecciosas, debe ser aseada para que sus manos, uñas, ropa, etc. no tengan gérmenes que puedan contaminar los alimentos, los trastos, cubiertos y todos los utensilios usados para preparar y comer alimentos deben lavarse perfectamente.

En el hogar los alimentos deben someterse a procedimientos, como la refrigeración que impide el desarrollo de gérmenes. Los que se consumen crudos, como las verduras y las frutas deben lavarse perfectamente. La carne bien cocida no tiene riesgo de contener larvas vivas de parásitos. Cuando se sospecha de la pureza de la leche y el agua, deben tomarse hervidos.

La mayoría de las enfermedades que se propagan por los alimentos se pueden evitar aplicando las medidas sanitarias que recomiendan la Secretaría de Salubridad y Asistencia.

En nuestro salón de clase se invita a los alumnos a que guarden ciertas reglas higiénicas indispensables para la conservación de su salud, como son lavarse las manos antes de tomar sus alimentos, no comprar cosas de comida en la calle, lavar bien frutas y verduras antes de comerlas, etc., ésto con el fin de evitar serias enfermedades gastrointestinales.

C. Cómo comer mejor

Para comer mejor hay que aprender a combinar los diversos alimentos en cada comida (desayuno, comida, cena) para que el cuerpo aproveche mejor sus beneficios.

Para nutrirse mejor en cada comida del día hay que combinar abundantes frutas y verduras, granos especialmente integrales, alimentos animales en cantidad moderada. Lo menos posible de grasas, sal y condimentos.

El hombre necesita tomar del exterior sustancias orgánicas ya elaboradas procedentes de vegetales o animales, estos alimentos que el hombre ingiere sufren un proceso de desintegración durante la función digestiva.

La desintegración de los alimentos comienza con la masticación y prosigue por la acción de los fermentos de la saliva, jugos gástricos, intestinales, pancreáticos y por la bilis, el aparato circulatorio lleva a todos los tejidos del cuerpo humano las sustancias nutritivas que son asimiladas por la célula.

El conjunto de procesos mediante los cuales los alimentos penetran en las células y son utilizados recibe el nombre de metabolismo. Del metabolismo dependen el crecimiento y el desarrollo de la materia viva.

En la actualidad la publicidad que llega a través de todos los medios masivos de difusión está llena de productos poco nutritivos, que por la forma en que han sido procesados, han perdido todas sus propiedades nutricionales y sólo sirven para crear generaciones de niños y adultos obesos y mal alimentados. Anexo V.

Lo mismo sucede con las comidas enlatadas, ya que en su fabricación se usan temperaturas muy altas que destruyen todas las vitaminas que encontramos en las frutas y verduras en su estado natural; esto se debe a los productos químicos que se les agregan para conservarlos hasta por muchos meses sin hecharse a perder; como lo son los aditivos, saborizantes, colorantes, etc. Esto suscitará una nutrición deficiente que acarreará diferentes padecimientos.

Formar buenos hábitos alimentarios desde la primera infancia es una de las medidas preventivas más eficaces para proteger la salud del niño de hoy, ciudadano del mañana. En nuestras cooperativas escolares es preciso que se expendan alimentos de alto valor nutritivo, favoreciendo esto a una adecuada nutrición.

El niño bien nutrido crece mejor, se enferma menos y resiste más las enfermedades propias de la infancia. Al mismo tiempo, se sabe que es la infancia, la época de la vida en que más fácilmente se forman hábitos alimentarios de trascendencia

casi definitiva. Caminar, hablar, leer y escribir son cosas que requieren niveles posteriores de madurez, cuyo aprendizaje se inicia cuando el niño tiene más edad; pero alimentarse es algo mucho más urgente, el niño empieza su aprendizaje, en lo que respecta a la alimentación desde el momento en que nace, y bien guiado, aprende a comer sin dificultad.

La educación nutricional se hace indispensable en todas las etapas del desarrollo del individuo, si se tiene en cuenta la importancia de una buena alimentación a lo largo de la vida, desde la época prenatal hasta la vejez.

D. Papel del maestro en la prevención de enfermedades por carencia.

Debemos hacer tomar conciencia en nuestros alumnos de que uno de los factores más importantes para la salud del individuo, es una buena alimentación para que crezcan y se desarrollen normalmente gozando de buena salud, teniendo mayores defensas contra infecciones, por ello es muy importante inculcar en nuestros alumnos que consuman alimentos que contengan proteínas, minerales, carbohidratos y vitaminas en cantidades suficientes.

Anexo VI.

El resultado de una mala alimentación se conoce con el nombre de desnutrición y provoca en el organismo alteraciones graves que afectan el crecimiento, el desarrollo físico y mental

y la salud en general.

Las principales causas de la desnutrición son una alimentación deficiente, malos hábitos alimenticios, ignorancia de las propiedades nutritivas de los alimentos, falta de recursos económicos para comprar alimentos.

Los efectos de la desnutrición se reflejan en las altas tasas de mortalidad, sobre todo en la población infantil, la frecuencia y gravedad de las enfermedades, el crecimiento físico deficiente, retraso del desarrollo mental y baja productividad en el trabajo y la escuela.

Las vitaminas no son propiamente alimentos, son sustancias que ayudan a la asimilación de ellos y al desarrollo normal de los tejidos y de los órganos. Se encuentran en cantidad variable en los alimentos vegetales y animales.

Si las vitaminas faltan, sobrevienen las llamadas avitaminosis que producen trastornos muy diversos y originan enfermedades como el raquitismo que puede ser causa de la muerte.

" Las vitaminas son sustancias orgánicas que regulan el funcionamiento del metabolismo para la utilización adecuada de los nutrientes ". (19)

Es erróneo suponer que la administración de vitaminas sustituirá

el aporte de los alimentos, son un complemento de ellos y una dieta correctamente balanceada, llena los requerimientos vitamínicos diarios indispensables para el funcionamiento óptimo de los organismos.

Es importante que el alumno y su familia seleccione y combine el consumo de alimentos para organizar una dieta en la cual consuman los nutrimentos que requieren para crecer, realizar sus actividades y conservar su salud.

IX. EDUCACION PARA LA PRESERVACION AMBIENTAL

A lo largo de su historia, los grupos humanos han mantenido una profunda relación con la naturaleza. Se dice que la historia de la humanidad y la cultura han sido expresión y producto de las diversas maneras como los seres humanos se han relacionado entre sí y con la naturaleza de la cual forman parte.

Los problemas del medio ambiente, provocados por la sociedad, exigen acciones inmediatas y urgentes. Esas acciones no se pueden llevar a cabo si los miembros de la sociedad siguen pensando que la naturaleza es un depósito de recursos que sólo están ahí para sacar el máximo provecho de ellos.

Las actitudes que desarrolla la educación ambiental, promueven la toma de conciencia sobre la necesidad de buscar una relación más armónica entre la sociedad y la naturaleza. También promueven la adquisición de valores y hábitos de participación en la protección y mejoramiento del medio.

Los seres vivos formamos parte del medio ambiente, el mundo que nos rodea es nuestra fuente de vida. Todos habitamos un lugar en la tierra y junto con los demás seres vivos, representamos la diversidad biológica actual.

Sin embargo, la amenaza que se cierne sobre nosotros nos fuerza a comprender que los seres humanos no estamos solos. Para

permanecer en la tierra tenemos que reconocer que formamos parte de la trama de la vida. Dependemos de los elementos naturales y de los demás seres vivos. Si dañamos al medio ambiente nos dañamos a nosotros mismos. Propiciar que los niños tomen conciencia de ésto y se ubiquen como parte del medio, permite que comprendan que sólo trabajando para conservar la salud, garantizaremos un bienestar común para todos los seres vivos.

Los seres humanos toman materiales del medio y los transforman mediante el trabajo para producir los objetos que requieren en la vida diaria.

En la actualidad el uso tan generalizado de productos industrializados nos hace olvidar que dependemos de los elementos naturales. Se extraen materiales y se arrojan desperdicios al ambiente sin considerar los daños que se pueden provocar.

Tenemos que hacer tomar conciencia a nuestros alumnos, a no desperdiciar los elementos de la naturaleza y a reconocer las ventajas del reciclamiento para resolver, por ejemplo, los problemas que la basura produce.

Es en el aula donde el profesor y sus alumnos pondrán en juego los conocimientos adquiridos, sus actitudes y su creatividad, no importando el nivel de escolaridad de los estudiantes ya que de acuerdo con sus capacidades pueden tratar de transformar su realidad, extendiendo una labor permanente con la comunidad

escolar y social más allá de los muros de la escuela.

A. Desechos sólidos

Son desperdicios orgánicos e inorgánicos de origen industrial o doméstico, principalmente, que se desechan por no poder o no querer utilizarlos.

Los tiraderos de basura, además de presentar un aspecto desagradable, son un medio propicio para las crías y proliferación de numerosos microorganismos patógenos y fauna nociva transmisora de graves enfermedades. Desafortunadamente, nos estamos acostumbrando a ver la basura en cualquier sitio, calles, terrenos baldíos, parques, escuelas y hasta en nuestra casa, como parte de nuestro ambiente natural, sin considerar el enorme peligro que ésta representa para la salud. Además, debido a las sustancias químicas tóxicas y a los malos olores, existe peligro de graves intoxicaciones y envenenamiento.

Todos contribuimos a la contaminación de basura, en nuestras casas, escuelas, parques, jardines y bosques. Sin embargo, siendo nosotros quienes contaminamos con basura, somos los únicos indicados para impedir nuestra conducta desordenada y desinteresada en mantener nuestro habitat limpio.

" Los microorganismos que provienen de la basura, producen: salmonelosis, disentería, tifoidea y amibiasis, entre otras, además pueden producirse enfermedades por los

gusanos, los parásitos, la lombriz intestinal y los tricocéfalos que puedan estar en la basura. También es posible que las basuras produzcan intoxicaciones diversos y envenenamiento por sustancias químicas tóxicas ". (20)

Debemos inculcar buenos hábitos a nuestros alumnos; no debemos contaminar con nuestra basura personal y debemos evitar que se tire basura en nuestra cuadra y colonia, en nuestras escuelas debemos realizar campañas para hacer conciencia sobre la necesidad de realizar el reciclaje de basura y disminuir la cantidad de desechos.

B. Contaminación del aire

El aire es necesario para la vida, lo usamos para respirar, transmite el sonido y regula la temperatura del medio.

La contaminación del aire es uno de los problemas ambientales más importantes y es resultado de las actividades del hombre.

Las causas que originan la contaminación atmosférica, son diversas, pero el mayor índice es provocado por las actividades industriales, comerciales, domésticas y agropecuarias.

La contaminación atmosférica consiste en la presencia de gases y de partículas sólidas finamente divididas. Por su cantidad y por el tipo de sustancias que contienen, no son asimiladas por el ambiente y pueden provocar daños a la salud.

Existen otras actividades como la fundición, la producción de cemento y asbesto, la refinación petrolera y la producción de sustancias químicas que pueden provocar el deterioro de la calidad del aire, si se realiza sin control alguno.

Debemos hacer tomar conciencia a nuestros alumnos para que en la medida que esté a su alcance cuiden el medio ambiente.

Las acciones para combatir la contaminación del aire son: afinar y dar mantenimiento a los automóviles, evitar la quema de basura y llantas, no quemar artículos desechables de plástico, no arrojar basura en la calle, bosques y parques, usar racionalmente los plaguicidas, evitar el consumo del tabaco, cuidar los bosques, no provocar incendios ni destruir las zonas verdes de la ciudad.

C. Contaminación del agua

El agua es un recurso indispensable para la vida. Aún cuando tres cuartas partes de la superficie de la tierra están cubiertas por agua, no toda puede ser utilizada para cubrir las necesidades del hombre. De toda la existente, sólo el agua dulce es útil para el ser humano. La encontramos en los ríos, lagos, lagunas y los mantos subterráneos.

La cantidad de agua dulce es menor a la salada. Esta última sólo puede ser aprovechable en cantidades pequeñas. Debemos

cuidar el agua y usarla con medida.

La contaminación del agua ha alterado el equilibrio ecológico provocando la extinción de especies completas de animales y plantas.

El petróleo y sus residuos vertidos en el agua de mar han terminado con la vida marina en diversas zonas y ocasionan las llamadas mareas negras, éstas impiden la oxigenación del agua y así la fotosíntesis marina. El mar se ha contaminado también por el uso de plaguicidas que además de contaminar el agua y el aire dañan la cadena alimentaria, de igual manera los microorganismos patógenos en el agua potable es causante de muchas enfermedades, que muchas veces provocan la muerte.

Mencionamos algunas medidas para evitar la contaminación del agua: mantener cerrados y con tapa los depósitos de agua, no arrojar desechos de ningún tipo a los depósitos de agua que se van a distribuir a la población, evitar el uso excesivo de detergentes, evitar arrojar desechos químicos y físicos en ríos, manantiales, presas o fuentes de abastecimiento, las aguas residuales que han sido utilizadas en procesos industriales no deben ser vertidas a los sistemas de alcantarillado, ríos, arroyos o presas, sin antes haber pasado por un tratamiento para eliminar contaminantes.

Todo esto nos hace reflexionar sobre la importancia que tiene

la calidad en la vida cotidiana, y sobre los espacios vitales donde ésta se desarrolla; naturaleza, ciudad y hogar. Anteriormente mencionamos algunas formas prácticas para enriquecerla y lo más importante inculcar disciplinas en los niños, cuya formación depende de lo que los adultos les brindemos.

D. El ruido

Este contaminante no recibe mucha atención, pero es peligroso porque en la mayoría de los casos, los daños que produce sobre la salud no son claramente visibles.

La presencia del ruido se debe principalmente a la actividad constante que el hombre realiza en su casa, en su trabajo, en su transportación y hasta con sus diversiones. El generador que más contribuye a la emisión de ruido es la máquina.

" Los griegos inventaron un sistema en el que el área habitada debería de estar muy alejada del área productiva o de trabajo, ellos apreciaban y disfrutaban mucho del ruido normal de la naturaleza, el canto de los pájaros, el sonido del agua al correr o caer, el susurro del viento o el chasquido de las hojas al caer ". (21)

La intensidad del ruido se mide en decibelios y existe una escala de comparación para clasificar sus efectos. Algunos ruidos muy intensos pueden lesionar irreversiblemente el oído.

La mayoría de los ruidos moderadamente intensos pueden soportarse pero producen malestares diversos, como aumento de presión

arterial, irritabilidad e insomnio y a la larga van disminuyendo la capacidad auditiva.

Los conciertos de rock, las fiestas con música a gran volúmen, así como los múltiples ruidos de origen industrial, si no se limitan, continuarán produciendo daños acumulables a la salud cada vez con mayor frecuencia.

En nuestros centros escolares los niveles de intensidad del ruido interfieren con la comunicación oral, con la concentración, lo cual perjudica la eficacia del aprendizaje y obstaculiza la función del pensar en los niños.

El problema de control de ruido es un problema de educación, tomando esto en cuenta reduciríamos los efectos negativos del "stress".

X. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

- 1.- La educación para la salud es considerada actualmente como un factor importantísimo en la formación del hombre ya que gracias a ella se pueden conocer los factores que influyen favorable y desfavorablemente en la salud y bienestar físico.
- 2.- El maestro debe estar en estrecha comunicación con los padres del alumno y enterarlos si nota que tiene alteraciones físicas o mentales para que lo observen y llevarlo con el médico, para así evitar complicaciones mayores.
- 3.- La falta de higiene es causa de graves problemas, por lo que hay que inculcar a nuestros alumnos, diferentes normas de higiene para evitar enfermedades.
- 4.- Debemos conservar la salud ya que es el estado de bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad; es decir estar bien, sentirse bien y relacionarse bien.
- 5.- Gracias a los medios de comunicación que están muy difundidos (radio, periódico, televisión) se llevan campañas en beneficio de la salud en nuestras comunidades escolares.
- 6.- Es de suma importancia que el maestro tenga conocimiento sobre las enfermedades más comunes que presentan los niños

y que influyen en su conducta, en su comportamiento y en su aprendizaje; para así poder canalizarlos con las personas especializadas que le orientarán sobre la mejor forma de curar la enfermedad.

- 7.- Un accidente es un hecho que ocurre sin intención o premeditación, se debe conocer todo aquello capaz de provocar los y tratar de evitarlos, procurando que los niños no corran riesgos innecesarios.
- 8.- Debemos brindarle al niño una serie de experiencias educativas que le permitan conocer todos los alimentos, especialmente los más nutritivos, la forma de seleccionarlos prepararlos y consumirlos; a fin de que conozca y le gusten todos, y aprenda a consumir una dieta variada, así como una preparación higiénica de éstos para conservarse sanos.
- 9.- La naturaleza nos ha proporcionado muchos satisfactores, debemos utilizarla con medida y juntos evitar su deterioro; con nuestros alumnos debemos participar en campañas de saneamiento ambiental, si todos trabajamos juntos y cada quien pone su parte, con un poco de esfuerzo todos saldremos beneficiados.
- 10.- Los maestros debemos aprovechar al máximo todos los medios promotores de la salud, ya que con esto se lograría alumnos

más sanos, y por consecuencia al alumno tendrá un mejor aprendizaje.

NOTAS BIBLIOGRAFICAS

- 1). Domingo Tirado Benedí. Los Problemas de los Fines Generales de la Educación y de la Enseñanza. México. Ed. Fernández. 1967, p. 124.
- 2). Ibid. p. 151.
- 3). Enciclopedia Universal Nauta (T.VI). España, Ed. Nauta. 1977, p. 1259.
- 4). Juan Solá Mendoza. Higiene Escolar. México, Ed. Trillas. 1977, p. 13.
- 5). Ibid. p. 15.
- 6). Arturo Fernández Cruz. El libro de la salud. 5a. ed. España, Ed. Danae, S.A. p. 55.
- 7). Juan Solá Mendoza. op. cit. p. 156.
- 8). Secretaría de Salubridad y Asistencia. Manual de Normas de Educación para la Salud. México, Avelar Hnos. Impresores. 1976, p. 12
- 9). Enciclopedia de la Mujer (T. III). París, Ed. Pamplona. 1973, p. 11.
- 10). Juan Solá Mendoza. op. cit. p. 60.
- 11). Enciclopedia Salvat de las Ciencias. Madrid, Ed. Pamplona. 1968. p. 72.
- 12). Dr. Humberto Swartout. El Consejero Médico del Hogar. Mountain View, California, publicado por la Pacif Press Publishing Association. 1938, p. 389.
- 13). Jack G. Shiller. Guía de las Enfermedades Infantiles. España, Ed. Martínez Roca. 1982, p. 118.
- 14). Juan Solá Mendoza. op. cit. p. 22.
- 15). Gerhard Venzmer. Enciclopedia Médica del Hogar Etesa. España, Ed. Nauta. 1977, p. 604.
- 16). Susana Icaza y Moisés Béhar. Nutrición. 2a. ed. México, Nueva Editorial interamericana, 1981, p. 1.
- 17). Anderson, Dibble, et al: Nutrición y Dieta de Cooper. 17a. ed., Tr. de José Pecina Hernández. México, Ed. Interamericana, 1987, p. 13.
- 18). Susana Icaza y Moisés Béhar. op. cit. p. 6.

- 19). Ismael Vidales Delgado. Educación para la Salud 6º. -
1a. ed. México, Ed. Limusa. 1990, p. 32.
- 20). Secretaría de Educación Pública. Introducción a la Educación
Ambiental y la Salud Ambiental. México, Comisión Nacional
de Libros de Texto Gratuitos. 1987, p. 149.
- 21). Ibid. p. 126.

BIBLIOGRAFIA

- ANDERSON, Dibble, et al: Nutrición y Dieta de Cooper. 17a. ed., México, Ed. Interamericana, 1987.
- Enciclopedia Salvat de las Ciencias. Madrid, Ed. Pamplona. 1968.
- Enciclopedia Salvat de la Mujer y el Hogar, Higiene y Salud (T. III). España, Salvat, S.A. de Ediciones Pamplona. 1973.
- Enciclopedia Universal Nauta, (T. VI). España, Ed. Nauta, S.A. 1977.
- FERNANDEZ CRUZ, A. El Libro de la Salud. 5a. ed., España, Ed. Danae, S.A. 1979.
- G. SHILLER, Jack. Guía de las Enfermedades Infantiles. España, Ed. Martínez Roca, S.A. 1982.
- ICAZA, Susana y Béhar Moisés. Nutrición. 2a. ed., México, Nueva Editorial Interamericana. 1981.
- RAMOS GALVAN, R. Somatometría Pediátrica Estudio Semilongitudinal en Niños de la Ciudad de México. Archivos de Investigación Médica, 6, Supl. 1, 1975.
- SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA. Introducción a la Educación Ambiental y la Salud Ambiental. México, Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos, 1987.
- SECRETARIA DE SALUBRIDAD Y ASISTENCIA. Manual de Normas de Educación para la Salud. México, Ed. Avelar Hnos. Impresores, S.A. 1976.
- SOLA MENDOZA, Juan. Higiene Escolar. México, Ed. Trillas, México, 1974.
- SWARTOUT, Huberto O. Dr. El Consejero Médico del Hogar. 6a. ed. Mountain View, California, publicado por la Pacific Press Publishing Association, 1938.
- TIRADO BENEDI, Domingo. Los problemas de los Fines Generales de la Educación y de la Enseñanza. México, Ed. Fernández, S.A. 1967.
- VENZMER, Gerhard. Enciclopedia Médica del Hogar Etesa. España, Ed. Nauta, S.A. 1977.
- VIDALES DELGADO, Ismael. Educación para la Salud. 1a. ed. México, Ed. Limusa, 1990.

ANEXO I

TABLA OPTOMETRICA

VISION MTS.

3	W	E	$\frac{20}{70}$	21.30 m
E	3	m	$\frac{20}{50}$	15.2 m
U	3	W	$\frac{20}{40}$	12.2 m
1	E	3	$\frac{20}{30}$	9.14 m
W	m	E	$\frac{20}{20}$	6.10 m
E	E	m	$\frac{20}{16}$	4.57m
E	W	E	$\frac{20}{10}$	3.05 m

AGUDEZA AUDITIVA

Materiales que se requieren: un reloj de caballero, una regla de madera de 50 cm., una venda, un pedazo de algodón.

Se vendan los ojos del niño que permanecerá quieto en su lugar, se coloca el reloj, pendiendo de la regla a la altura del oído derecho del niño, se tapa con un algodón el oído que no se esté midiendo; la medición empieza a partir de los 5 cm. de distancia misma que servirá de base para ir retirando el reloj de 5 en 5 cm., se marca la distancia hasta donde el niño sea capaz de oír claramente el tic-tac, luego de medir a los alumnos en ambos oídos y registrar la distancia a la que oyeron con cada oído.

Con esto es posible conocer algunas deficiencias de nuestros alumnos.

A N E X O I I

CUADRO DE LAS ENFERMEDADES INFANTILES INFECCIOSAS

ENFERMEDAD	INCUBACION	SINTOMAS	FORMAS DE CONTAMINACION	PERIODO DE CONTAGIO
Tosferina	8 a 10 días	Mucho catarro, fiebre, Tos espasmódica, sobre todo por la noche.	Estornudos, gotitas de saliva.	30 días después de empezar los ataques de tos.
Paperas	18 a 21 días	Dolor de cabeza. Dolores mastigatorios. Poca fiebre. Hinchazón de las glándulas salivales	Contacto directo	15 días después del comienzo de la enfermedad.
Varicela	14 días	Molestias febriles. Erupción repentina en un lugar del cuerpo: manchas rosas, aisladas, que se convierten en pequeñas ampollas.	Contacto directo	2 semanas a partir de la erupción.
Sarampión	10 a 12 días	Mucho catarro. Tos. Fiebre de 39° a 40° C. Erupción: manchas redondas, rosadas, bien delimitadas; dura unos 4 días.	Estornudos, gotitas de saliva.	Todo el tiempo que dure el catarro.
Rubéola	12 a 15 días	Erupción semejante a la del sarampión, un poco pálida; dura 2 ó 3 días. Ganglios inflamados en la región del cuello. Poca fiebre.	Estornudos, gotitas de saliva.	Período de incubación y 8 días después de comenzar la erupción.
Escarlatina	3 a 7 días	Anginas. Fiebre alta: 40° C. Pulso rápido. Erupción roja difusa, seguida de descamación durante una o dos semanas.	Contacto directo con enfermo o con portador sano de gérmenes.	3 a 7 días.

ENFERMEDAD	INCUBACION	SINTOMAS	FORMAS DE CONTAMINACION	PERIODO DE CONTAGIO
Difteria	2 a 5 días	Poca fiebre. Catarro. Anginas - en falsas membranas. Ganglios inflamados.	Contacto directo con portador del germen, enfermo o sano. Objetos o locales contaminados	Mientras el enfermo sea portador del germen.
Tifus y fiebre tifoidea	15 días	Gripe, dolor de cabeza, molestias gástricas. Fiebre en aumento progresiva hasta 40° C. A veces: pequeñas manchas rosadas en el tórax y costados.	Sobre todo a través de alimentos.	Mientras el enfermo elimine los bacilos.

* Enciclopedia de la mujer (Tomo III Higiene y Salud) Paris, Ed. SALVAT 1973, pag. 212.

ANEXO III
CALENDARIO DE VACUNACION INFANTIL
RECIEN NACIDO

TUBERCULOSIS			
2 MESES			
DIFTERIA	TETANOS	TOS FERINA	POLIOMELITIS 1, 2, 3
4 MESES			
DIFTERIA	TETANOS	TOS FERINA	POLIOMELITIS 1, 2, 3
6 MESES			
DIFTERIA	TETANOS	TOS FERINA	POLIOMELITIS 1, 2, 3
12 MESES			
SARAMPION			
18 MESES PRIMER REFUERZO			
DIFTERIA	TETANOS	TOS FERINA	POLIOMELITIS 1, 2, 3
5 A 6 AÑOS SEGUNDO REFUERZO			
DIFTERIA	TETANOS	TOS FERINA	POLIO

* Ismael Vidales Delgado. Educación para la Salud 5º. 1ª ed. México, Ed. Limusa. 1990, p. 55.

ANEXO V

PESO (Kg) DE LA MUJERES HASTA LOS 17 AÑOS DE EDAD

EDAD	TALLA (PROMEDIO EN METROS)	MINIMO	PROMEDIO (Kg)	MAXIMO
1 AÑO	.75	8.870	9.680	10.470
2 AÑOS	.86	11.400	12.400	13.300
3 AÑOS	.94	13.300	14.500	15.700
4 AÑOS	1.01	15.200	16.700	18.100
5 AÑOS	1.08	16.900	18.700	20.500
6 AÑOS	1.14	18.700	20.800	23.000
7 AÑOS	1.19	20.700	23.300	25.900
8 AÑOS	1.25	22.800	26.000	29.100
9 AÑOS	1.30	25.300	29.000	32.800
10 AÑOS	1.36	28.100	32.800	37.400
11 AÑOS	1.43	32.500	38.400	44.300
12 AÑOS	1.49	37.900	45.000	52.100
13 AÑOS	1.55	42.500	49.700	56.900
14 AÑOS	1.58	46.200	53.100	60.000
15 AÑOS	1.59	48.400	55.500	62.600
16 AÑOS	1.60	49.500	56.500	63.500
17 AÑOS	1.60	49.600	56.800	64.000

FUENTE: Ramos Galván R. Somatometría Pediátrica Estudio Semilongitudinal en Niños de la Ciudad de México. Archivos de - Investigación Médica, 6, Supl. 1, (1975).

PESO (Kg) DE LOS HOMBRES HASTA LOS 17 AÑOS DE EDAD

EDAD	TALLA (PROMEDIO EN METROS)	MINIMO	PROMEDIO (Kg)	MAXIMO
1 AÑO	.76	9.250	10.080	10.910
2 AÑOS	.87	11.600	12.600	13.600
3 AÑOS	.95	13.500	14.700	16.000
4 AÑOS	1.01	15.300	16.700	18.200
5 AÑOS	1.08	17.000	18.700	20.400
6 AÑOS	1.14	18.700	20.800	23.000
7 AÑOS	1.19	20.800	23.400	26.000
8 AÑOS	1.25	22.900	26.100	29.300
9 AÑOS	1.30	25.500	29.300	33.000
10 AÑOS	1.35	28.100	32.500	36.800
11 AÑOS	1.41	31.200	36.200	41.100
12 AÑOS	1.46	35.000	40.700	46.300
13 AÑOS	1.52	39.900	46.200	52.500
14 AÑOS	1.60	45.300	52.300	59.200
15 AÑOS	1.66	50.500	58.200	65.900
16 AÑOS	1.70	54.500	62.600	70.800
17 AÑOS	1.72	56.700	65.000	73.300

FUENTE: Ramos Galván, R. Somatometría Pediátrica Estudio Semilongitudinal en Niños de la Ciudad de México. Archivos de -
Investigación Médica, 6, supl. 1, (1975).

ANEXO VI

FIG. 1. Clasificación de las sustancias nutritivas, sus funciones y sus principales fuentes.

Funciones	Sustancias Nutritivas	Principales Fuentes
Energéticas	Grasas	Aceites y Grasas
	Carbohidratos	Cereales y Raíces
	Proteínas	Productos Animales
Plásticas	Minerales	Legumbres y Frutas
	Vitaminas	

FUENTE: Susana de Icaza y Moisés Béhar. Nutrición. 2ª ed. México, Nueva Editorial Interamericana. 1981, p. 7