

**IMPORTANCIA DE LA HIGIENE ESCOLAR
EN LA ESCUELA PRIMARIA**

**DORA MARIA HERNANDEZ SALVADOR
MIRELLA RAMIREZ MARTINEZ
ROSA MARIA ASCENCIO RIVERA**

INVESTIGACION DOCUMENTAL PRESENTADA
PARA OBTENER EL TITULO DE:

**LICENCIADO EN EDUCACION
PRIMARIA**

Villahermosa, Tab.,

1994

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACION

Villahermosa , Tabasco , a 17 de Marzo de 19 94

C.Profr. (a) DORA MARIA HERNANDEZ SALVADOR, MIRELLA RAMIREZ MARTINEZ
(Nombre del egresado) y ROSA MARIA ASCENCIO RIVERA

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titulación alternativa: INVESTIGACION DOCUMENTAL titulado : "IMPORTANCIA DE LA HIGIENE EN LA ESCUELA PRIMARIA" presentado por Usted, le manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado del Examen Profesional, por lo que deberá entregar diez ejemplares como parte de su expediente al solicitar el Examen.

ATENTAMENTE

El Presidente de la Comisión



S.E.P.

LIC. VIRGINIA DEL C. DOMINGUEZ EL
VILLAHERMOSA, TAB.

Virgini

VDE'1.

D E D I C A T O R I A S

Gracias a DIOS por iluminar en mi el entusiasmo, de hacer el sacrificio por terminar este trabajo, dedicado a mi esposo, a mis queridos hijos y a mis adorables, padres. por el gran apoyo que me brindaron para lograr terminarlo, esperando sea de provecho para la comunidad escolar.

AL HONORABLE CUERPO DE CATEDRATICOS
DE LA U.P.N.

LUISA RAMIREZ ZURITA, CIPRIAN CABRE
RA JASSO, VIRGINIA DOMINGUEZ ESTRADA,
GLORIA GUERRA MARTINEZ, quiénes
con sus orientaciones amables y efica
cacez me ayudaron a lograr mi propó
sito.

Gracias a mis compañeros de clases por el optimismo que me brindaron para seguir adelante y lograr terminar mi preparacion como Licenciada en Educación Primaria.

INDICE

	Página
INTRODUCCION	
1. LA HIGIENE DESDE EL PUNTO DE VISTA HISTORICO.....	1
1.1 Antecedentes de la higiene.....	1
1.2 Definición de la higiene.....	5
1.3 Generalidades de la higiene.....	12
2. TIPOS DE HIGIENE.....	18
2.1 Higiene personal.....	18
2.2 Higiene de los alimentos.....	22
2.3 Higiene de los órganos de los sentidos.....	26
2.4 Higiene mental.....	28
2.5 Higiene del hogar.....	31
2.6 Higiene escolar.....	32
2.7 Higiene social en la comunidad.....	33
2.8 Higiene del ambiente.....	34
3. LA HIGIENE EN LA ESCUELA PRIMARIA.....	36
3.1 Papel que juega la higiene, según la etapa de desarrollo del niño.....	36
3.2 La higiene y la salud escolar.....	39
3.3 El agua y el aseo personal.....	40
3.4 La higiene del escolar y algunos parásitos más comunes que lo afectan.....	41
3.5 Higiene de la alimentación del niño escolar.....	48

3.6 El edificio escolar.....	50
CONCLUSIONES.....	61
SUGERENCIAS.....	64
BIBLIOGRAFIA.....	66
GLOSARIO.....	67

INTRODUCCION

No existe comunidad alguna a la que un maestro llegue a trabajar, en la cual no haya problemas de carácter higiénico que deba atender.

La presente investigación, fruto de la experiencia adquirida, tiene como finalidad orientarnos en la labor higiénica, de la escuela primaria. Este trabajo está distribuido en tres capítulos que a continuación describiremos.

En el primer capítulo, se aborda la higiene desde el punto de vista histórico, es decir la forma en que usaron la higiene nuestros antepasados, hasta la que se concibe actualmente.

Encontrarás definiciones de diferentes autores de acuerdo a sus concepciones. Así, también se aborda la higiene desde el punto de vista general.

En el segundo capítulo mencionamos el campo de la higiene especificando la clasificación de la misma, que servirá al hombre para estudiar esta rama del saber humano; tomando en cuenta que él es un organismo eminentemente social, la convivencia le crea problemas de salud, a los que atienden las siguientes divisiones de la higiene: personal, de los alimentos, de los órganos de los sentidos, mental, del hogar, escolar, de la comunidad y del ambiente. Estas normas sobre todo las personales deben practicarse desde la infancia con el objeto de formar hábitos positivos que perduren toda la vida.

En el último capítulo hablamos de la higiene en la escuela

la primaria, considerando diversos factores y etapas que influyen sobre su desarrollo y salud, tanto físicos como mentales; así como la manera de fomentar en los alumnos hábitos de higiene que le permitan vivir en armonía. También el maestro debe conocer datos esenciales acerca de las enfermedades más comunes de los niños en edad escolar.

1. LA HIGIENE DESDE EL PUNTO DE VISTA HISTORICO

1.1. Antecedentes de la higiene

Desde un principio los conceptos de higiene, se enfocaban desde el punto de vista religioso y concebían las enfermedades como castigo de los dioses ofendidos. Posteriormente en la fase empírica, el hombre comenzó a buscar en la naturaleza, las causas de las enfermedades y tratar de descubrir su remedio entre los elementos naturales. para ello usaron como terapia, clásicos instrumentos de la medicina empírica, como hierbas y prácticas higiénicas.

En la antigua Grecia, el ejercicio de la medicina estaba estrechamente ligada a la actividad religiosa; esto lo demuestra el hecho de que los antiguos griegos hayan rendido culto a Higia diosa de la salud, y a Esculapio dios de la medicina de forma que las normas médicas eran preceptos sacros con fines a la vez sacrales y sanitarios.

A pesar de que sus condiciones de salubridad, estaban ligadas a la actividad religiosa, el surgimiento de brillantes figuras de la medicina, hicieron posible un notable alejamiento de estas concepciones precedentes.

La historia de la medicina de la antigua Grecia comenzó con la figura de Empedocles reconocido en su tiempo como benefactor de la ciudad de Selinunte por haber alejado la peste de ella. Aristóteles esbozó las bases para la administración de la salud pública a través de la higiene pública y elaboró pro

cedimientos contra accidentes.

Pitágoras fué otra figura sobresaliente, con él, la medicina adquirió una dimensión cuantitativa sobre sus presupuestos, condenó los excesos de cualquier naturaleza y perfeccionó las reglas higiénicas de la alimentación y de la vida.

Por otra parte, las normas de limpieza en Roma, estuvieron influidas por el pensamiento precedente de Grecia. Pero fue allí, donde la higiene alcanzó individualidad, y empezó a adquirir personalidad propia como ciencia, porque en la lucha contra las epidemias no se aplicaba ningún criterio racional y todo se reducía a varias restricciones y prohibiciones.

En la edad media, la higiene consigue de nuevo particular importancia con la medicina Arabe. El cirujano Albucasis escribió en su famoso teisir hábitos profilácticos dietéticos traducidos posteriormente a latín. También el Canon de Avicenna, contiene una serie de prescripciones de sanidad que sirvieron de base a muchos libros de higiene.

La observación de las formas de vida microscópica iniciada por Van Leeuwenhoek abrió nuevos horizontes al pensamiento científico con el estudio de las grandes enfermedades epidémicas y comenzó a tomar cuerpo la profilaxis de las enfermedades infecciosas; con ello se dió un paso importante en el progreso del bienestar humano. En el presente siglo, por el avance de la ciencia y de la cultura de los pueblos, surge la clasificación de la higiene. Iniciándose la higiene industrial con Ramazzini, la alimenticia con Justino Werner, y la social con

Tissot. Indirectamente el progreso general de la sociedad, me jo ra nd o las escuelas, hospitales, prisiones, etc. que con tri bu í a los adelantos en materia de higiene. La higiene no for ma b a entonces cuerpo de una doctrina aparte, sino que, unida a la medicina legal, constituía la llamada medicina pública. Pronto los adelantos en el conocimiento de las infecciones hi ci er o n descubrir el modo de evitarlas. El verdadero esplendor de la higiene pública se manifiesta a partir de los descubrimientos del sabio Francés Pasteur, quién precedió a la plé ya de de investigadores que iban a revolucionar el campo de la hi gi ene. Lister creó la cirugía antiséptica, quién revelaba los éxitos de la moderna profilaxis.

La vacuna de Jenner fué lo único durante tres cuartos de siglo, pero al fin la era gloriosa se abría de nuevo con la vacuna antirrábica de Pasteur. El conocimiento de las vías de transmisión de las infecciones reformaba su profilaxis, como o cu rr í a con el paludismo, la fiebre amarilla y la peste.

La higiene se internacionaliza; al mismo tiempo con sus diversas aplicaciones de la ciencia profiláctica en las escue las, hospitales, cuarteles etc. que difundían y extendían la higiene social.

La vulgarización científica por medio de conferencias, fo l l e t o s y libros contribuía a la defensa contra las infecciones e intoxicaciones evitables. El perfeccionamiento de los medios de diagnóstico permitía evitar el desarrollo de graves enferme dades.

Surge además la higiene mental, que se vulgariza en 1907

al producirse un movimiento beneficioso para los hospitales y manicomios, con el fin de mejorar las condiciones en que se hallaban los enfermos mentales. Este movimiento lo inició un ex enfermo mental Clifford Beers, quien más decididamente contribuyó para concretar y organizar el movimiento mundial, en pro de la salud mental.

La higiene escolar tiene estudios muy lejanos, donde se relaciona la higiene de la casa-escuela, se considera, como padre de esta higiene a Pedro Franck, quien expone un conjunto de normas y medidas higiénicas sobre la escuela. Varios años después surge la necesidad de la vigilancia sanitaria del escolar. " La higiene escolar evoluciona como es natural, hacia su ampliación y perfeccionamiento".(1) que comienza hasta época relativamente reciente al crearse las instituciones protectoras del educando y complementarias de la escuela, desde entonces consideraron al alumno desde el punto de vista individual.

En la época presente, que incluye las últimas décadas a aquellas instituciones complementarias se han añadido otras nuevas, como las escuelas preventivas, las escuelas al aire libre, las asociaciones deportivas y otras más, todas de marcado carácter colectivo, de asistencia e higiene social de la edad escolar. Actualmente está en pleno período de perfeccionamiento y en su fase de protección del escolar.

(1) SOLA MENDOZA, Juan, Higiene escolar, p. 118.

La vigilancia sanitaria del educando no puede perder nunca actualidad, pues constituye el eje de la actuación médico-escolar, lo que no siempre justificará su persistencia, sino que además exige cumplimiento con mayor amplitud y perfección para garantizar la salud de los alumnos.

Ni la protección social, aún llevada a su más alto grado de perfección, será capaz de hacer menos necesarias las medidas de protección del individuo, pues sólo a través de éstas se protege eficazmente a la colectividad.

La higiene es, pues, " la rama más antigua y más extensa de la medicina". (2) El hombre apenas alcanzados los umbrales de la civilización, ha comprendido rápidamente la importancia de la higiene. No cabe duda de que esta rama se ha desarrollado en una sociedad dada, cuanto más alto ha sido el grado de civilización que ésta ha alcanzado.

1.2. Definición de higiene

La palabra higiene, del griego *Grins*, *hygiés* que es igual a sano, se utiliza para denominar la rama de la ciencia médica cuyo objeto es el estudio de todo lo que influye o puede influir en las condiciones de la salud humana o en la conservación y el mejoramiento de la salud del individuo y de la colectividad.

(2) CASTRO, Humberto, Hombre medicina y salud, p. 145.

El significado del término higiene ha ido evolucionando desde su acepción primitiva que se refería al estudio de la conservación de la salud y de la vida, hasta en la actualidad ésta se encarga de prevenir las enfermedades analizando los diversos factores que intervienen en mayor o menor grado sobre nuestra salud. El campo de acción de la higiene se hace cada vez más amplio, con las diversas ciencias que se relacionan con el progreso, iniciándose así mismo un medio de acuerdo con la higiene moderna, que aborda al ser humano como integrante del grupo familiar o unidad social que se extiende en toda la sociedad, mejorando la salud física y mental del individuo.

Según Francisco Larroyo, "la higiene es la parte de la medicina que averigua los recursos propios para conservar, mejorar, así como fortalecer la salud" (3); lo que se logra por el funcionamiento normal del organismo y las mejores relaciones entre el hombre y el medio en que este vive. Es una disciplina que crece aceleradamente por los problemas que trae consigo, el aumento desmesurado de la población. La educación tiene frente a ella temas y tareas que han dado lugar a una diversificación de disciplinas.

Por otra parte, Carlos Amador, la concibe como "el conjunto de reglas que sirven para proporcionar un estado de total bienestar físico, mental y social" (4), y no solamente pa

(3) LARROYO, Francisco, Diccionario de pedagogía, p. 154.

(4) DAFNY ROSADO, Carlos Amador, Biología uno, p. 69.

ra prevenir enfermedades. Amador divide las normas higiénicas, aplicables a las personas, al hogar, a la escuela y comunidad, para darnos una idea más o menos precisa de lo que es conveniente hacer en bien de nuestra salud personal, así como los requisitos higiénicos que deben regir en el hogar, en la escuela y en la comunidad para bien de todos.

Observamos que Amador, no solamente concibe a la higiene para prevenir enfermedades, sino que el niño, o la persona a través de ella va adquirir buena condición física, mental y social.

Según Sola Mendoza, nos dice que la higiene escolar " es una disciplina científica médico-pedagógica, con métodos propios de proyecciones individuales y sociales" (5), cuyas funciones son cuidar y mejorar la salud física, mental y moral de los educandos y del personal escolar, tomándo en cuenta 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, que constituyen un material relativamente maleable y fácil de modelar, destaca la importancia de la higiene fundamentalmente a lo que se refiere la adquisición de hábitos indispensables para la conservación de la salud.

El aseo personal y la alimentación adecuada, así como el trabajo, el descanso y la recreación debidamente distribuidos

(5) SOLA MENDOZA, Juan, Higiene escolar, p. 120.

son prácticamente una garantía de la conservación de la salud de todo individuo, pero particularmente para una persona cuyas diversas estructuras están en pleno desarrollo, y que si sufre trastornos físicos o mentales, estos provocarán alteraciones más o menos graves al futuro joven o adulto.

Cuando al niño le falta aseo personal permite el desarrollo de gérmenes patógenos o de organismos transmisores de enfermedades, que lo haran presa fácil de diversos padecimientos lo que provocará trastornos en su desarrollo, y deficiencia en su escolaridad. Es indispensable el aseo del niño porque el por lo general siempre anda corriendo, lo que hace que su cuerpo sude mucho.

Si queremos evitar esto último, debemos procurar buenas condiciones en el aula, como ventilación e iluminación adecuada.

Según Alperín, la higiene además de conservar y mejorar la salud, " se encarga de prevenir las enfermedades, orientándola no ya hacia el hombre enfermo, sino hacia el hombre sano y el hombre aparentemente sano" (6), e investigando las causas de enfermedad que existen en el ambiente que lo rodea.

Este campo de acción, estos dominios de la higiene, se hacen mucho más amplios en los días que transcurren. la sanidad moderna aborda al ser humano como integrante del núcleo familiar o unidad social y extiende sus alcances a toda la sociedad, cuya salud física, mental y moral, procura preservar y me

(6) ALPERIN, José, Higiene, p. 1.

jorar. Su meta final es: salud y bienestar.

La higiene se propone transformar los hábitos, incorporándolos a las costumbres. Al proteger al hombre sano de la acción de los agentes de enfermedad, la higiene preserva la salud, entonces, cumple las funciones de educar y prevenir.

Para Ma. Agustina Batalla y Humberto Méndez, la higiene escolar se ocupa de la conservación de la salud del niño que asiste a la escuela.

La importancia de la limpieza se deriva de las finalidades que persigue. Es fácil comprender que tanto para la vida individual como para el grupo social al que pertenece; "la salud es un atributo de inestimable valor positivo del medio"

(7). El hecho de que el período de escolaridad abarque una época de la vida caracterizada por una evolución rápida en el desarrollo del organismo, y que tanto física como mentalmente el niño constituya un material relativamente maleable y ordenado de su crecimiento.

Según Luis Vicente Catalum, la higiene es la ciencia cuyas normas básicas, puestas en práctica, permiten la conservación de la salud. En relación con ella, el hombre aprendió que vale más prevenir que remediar. Por esta razón es indispensable que las normas higiénicas sean conocidas por todos, a fin de que los individuos la practiquen en constante beneficio propio y el de sus semejantes.

(7) BATALLA ZEPEDA, Ma. Agustina, Méndez, Humberto, Higiene escolar, p. 3.

"los hábitos higiénicos deben ser patrimonio de todos sin excepción, pero particularmente del educando" (8). En él tienen extraordinaria importancia ya que la época por la que atraviesa constituye un período crítico debido a la gran trascendencia que esta etapa tiene para la vida futura. Los hábitos de higiene general incluyen el aseo personal, la alimentación, la higiene del vestido y de la vivienda.

El individuo sano tiene desarrollo normal, trabaja con ánimo y empeño, estudia con dedicación y eficiencia, que disfruta plenamente de todas las satisfacciones que proporciona la existencia. El joven que está entrando en la adolescencia, se vuelve más susceptible a la crítica y al halago de sus mayores. El mágico mundo de la infancia ha desaparecido y el de los mayores todavía no está a su alcance. Como consecuencia en la mayoría de los casos se aísla y puede ser presa fácil de alteraciones del sistema nervioso. Es necesario que el adolescente practique una serie de hábitos higiénicos de trabajo, descanso y recreación que le ayuden a conservar su mente sana. Porque precisamente es en esta etapa cuando el cuerpo empieza a experimentar cambios que requieren de una buena higiene.

Juan Castellanos Iturriaga, asegura que la educación higiénica debe ser para todos y en especial para los niños y adultos. Ardua labor de impartirla; en la que estamos comprometidos los padres de familia, los maestros, los médicos de to

(8) CATALUM, Luis Vicente, Biología uno, p. 48.

dos los niveles, las autoridades sanitarias, las instituciones de servicios médicos, los medios de difusión masiva como la radio y televisión.

" Ninguna norma higiénica tiene validez, si no existen la razón y voluntad de cumplirla " (9). Son muchos los hábitos y actitudes de higiene que hay que practicar permanentemente en los educandos para conservar, en la medida de lo posible, la salud del cuerpo y de la mente. Para una educación higiénica completa, hace falta adquirir una actitud de responsabilidad higiénica, colectiva o social. Preservar la salud y dar siempre una imágen de pulcritud; nada es más desagradable que un alumno sucio de cuerpo y mente.

Al difundir las nociones y principios para preservar la salud, la higiene se propone transformarlos en hábitos, incorporándolos a las costumbres. Al proteger al hombre sano de la acción de los agentes de enfermedad. La higiene cumple entonces las funciones de educar y prevenir.

La función educadora, consiste en crear una conciencia sanitaria que facilite la aplicación de sus iniciativas y evite que fracasen al no existir un claro conocimiento y una firme convicción de parte de los individuos a los que estan destinadas. Valiéndose de los más modernos medios de comunicación a través de la imágen y la palabra.

La función profiláctica de la higiene se rige por el lema

(9) CASTELLANOS ITURRIAGA, Juan, Biología uno, p. 80.

más vale prevenir que curar y se lleva a cabo por medio de la legislación, organización y cooperación en materia de salud. La adopción de medidas de profilaxis, o prevención contra una enfermedad que amenaza a muchas personas, corresponde a organismos sanitarios, creados con esa finalidad en ciudades, provincias, naciones o continentes. Esta la componen, la investigación y el uso de los métodos que el conocimiento epidemiológico hace más idóneos para anular o reducir el efecto de la causa de la enfermedad.

El Consejo Americano de Educación, propuso a la higiene como la primera de las diez materias fundamentales de la enseñanza, considerando que mejorar y mantener la salud propia, así como tomar parte en la responsabilidad de la protección de la salud de los demás, es básico en la vida individual, escolar, familiar y de la colectividad.

1.3. Generalidades de la higiene

La importancia de la higiene se deriva de las finalidades que persigue, es fácil que tanto para la vida personal como para el grupo social al que pertenece la salud es un atributo de inestimable valor, y el ser saludable, de cualquier edad es un factor positivo del medio.

La higiene no solo evita las enfermedades, sino además, procura el máximo desarrollo de la humanidad, para lograr en su vida un mínimo de esfuerzo, ayuda en sus medidas para que los pueblos sean fuertes y sanos, para ello se encamina por

el lado de la Eugenesia, disciplina moderna que tiene por finalidad el mejoramiento de las razas y del individuo para hacer hombres bien preparados física y moralmente.

Tradicionalmente la salud ha sido entendida como ausencia de enfermedad. Sin embargo, la realidad ha demostrado que como estado perfecto e inmutable la salud no existe, y que junto con la enfermedad, constituyen un proceso en el cual ambos estados se relacionan y se mantienen en lucha. El hecho de que se hayan concebido como condiciones separadas deriva que, por su enfoque casi siempre curativo, la medicina ha resaltado fundamentalmente y lo ha hecho a tal grado que aparece como un fenómeno aislado de la salud.

Si bien es cierto que la relación entre la salud y la de todos los pueblos, es fundamental para alcanzar la paz y la seguridad, para llegar a ello es necesario la colaboración de todos los individuos de una colectividad.

La enfermedad es un proceso que se expresa a nivel individual, y es un plano casi siempre biológico, aceptar única y totalmente esta concepción no nos explica el por qué, la enfermedad se distribuye de manera diferente en los distintos grupos o clases sociales. Teniendo relación con los factores nutricionales y laborales, los cuales imprimen el proceso salud-enfermedad un carácter fundamentalmente social y colectivo que deben ser tomados en cuenta de manera prioritaria. Por tanto, la enfermedad como fenómeno individual esconde procesos sociales e históricos más amplios y tienen relación con la organización social en su conjunto y con la distribución de benefi

cios que de ella se derivan.

Debemos dirigir nuestros esfuerzos no sólo para recuperar la energía cuando la hemos perdido, sino para conservarla mientras la tenemos. Aunque la salud individual es importante la de todos, llamada salud pública, es más interesante, pues cuando no haya enfermos no habrá contagio.

Para Sola Mendoza, " la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social" (10). Tener salud, no es solamente ausencia de enfermedad; es poseer equilibrio en nuestras funciones; físicas, psíquicas y metabólicas, es un estado en que la persona emplea todos sus recursos intelectuales, emocionales y físicos para mantener sus funciones vitales en perfecta armonía.

El estar sano, es tal vez, el máspreciado de todos los dones, o cuando menos, es el soporte básico para el desarrollo y utilización adecuada de todos los demás.

La OMS, la concibe, como un estado de bienestar completo físico, mental y social, y no meramente la ausencia de enfermedad y defectos.

Otra definición es, el estado en el cual los órganos responsables de la vida física, mental y espiritual se hallan en estado inmejorable, cumpliendo sus funciones de modo óptimo y siendo origen de bienestar, de satisfacción y paz.

En la época actual, " la salud ha dejado de constituir un

(10) SOLA MENDOZA, Juan, Higiene escolar, p. 83.

ideal inaccesible para convertirse en una realidad que está ya al alcance del hombre" (11). En todos los casos, tanto la loza nía como la enfermedad encierran problemas que la higiene trata de resolver.

La educación para la salud busca dar al niño los elementos que le permitan analizar sus características corporales y fisiológicas. Especialmente las de su crecimiento y desarrollo así como las posibilidades de adquirir desenvolverse física y socialmente. Pretende que el niño tenga una visión de elementos que lo ayuden a mejorar paulatinamente las condiciones de salud en la casa , escuela y comunidad. Esta área busca que el educando adquiera conocimientos, hábitos, actitudes y habilidades que lo ayuden a promover y mejorar los hábitos de higiene personal y colectiva que puedan desarrollarse mediante actividades sistemáticas dentro y fuera del salón de clases, tales como la revisión de las condiciones del aula, la detección de contaminación por basura, polvo y otros problemas de salud que dependen de sus condiciones y posibilidades personales. Para la salud y el desarrollo correcto del escolar, se necesitan buenas condiciones sanitarias e higiénicas y el estricto cumplimiento del régimen de la familia, que también depende de la alimentación adecuada de ésta, que será de acuerdo a la edad.

La enseñanza primaria ha abordado tradicionalmente algunos aspectos de la salud y ha mostrado gran preocupación por

(11) AGUILAR CABALLERO, Isidro, Tratado práctico de medicina, p. 33.

las condiciones que rodean al escolar. El enfoque inicial hizo énfasis en aspectos de vigilancia y en el establecimiento de normas de higiene. No fue sino hasta 1959 que se consideró la salud desde un punto de vista más amplio, de acuerdo con el nombre que se le dio al área: "protección de la salud y mejoramiento del vigor físico". Sin embargo los contenidos trataban de salud desde una perspectiva fundamentalmente biológica, y sólo tocaban los aspectos sociales de manera marginal. Posteriormente en 1971, se analizaron y se modificaron los programas de primaria y, como resultado, desapareció el área.

El hecho de considerar la educación para la salud como un área específica e incorporarla nuevamente a la educación primaria, obliga a reflexionar sobre las características y los contenidos que tradicionalmente había tenido en el país.

Los programas, si bien consideraban al niño y los problemas más frecuentes de la edad escolar, hacían de éste, receptor pasivo de medidas higiénicas y normas de conducta impuestas por el maestro. Hacían hincapié en la necesidad de mejorar las condiciones sanitarias de la escuela, pero no se consideraba el ambiente familiar y social en que se desenvuelve el niño por lo cual las normas aparecían como recomendaciones aisladas.

Actualmente los afanes de la educación por fomentar la vitalidad de los alumnos, ayudó a los padres en el cumplimiento de sus obligaciones respecto al cuidado de sus responsabilidades. Mucha gente no piensa en su dinamismo hasta que lo pierde: cuando se enferma es cuando se da cuenta de lo importante que era estar sano.

La escuela comparte con los padres y médicos sanitarios la responsabilidad social de conservar el bienestar de la colectividad. Los Padres no sólo tienen obligación de proveer alimentos y ropa a sus hijos, también está dentro de sus responsabilidades la conservación de la salud de sus vástagos.

Resulta evidente que la educación no puede resolver por sí sola los problemas ocasionados más por condiciones sociales que individualmente, pero si se puede lograr que los individuos adquieran rectitud de su obligación personal y social, conciencia y responsabilidad que se afirmaran si son capaces de participar en la transformación de algunos factores que determinan el estado de salud.

En la presente investigación documental , buscamos propiciar en el niño las condiciones básicas y hábitos de higiene personal y social para prevenir las enfermedades más comunes en el niño. En la escuela se pueden practicar algunos hábitos higiénicos como: recortarse las uñas, cepillarse los dientes, mantener la ropa limpia, además de promover campañas de higiene para erradicar el piojo. Son actividades que se pueden realizar en la escuela y con el tiempo el niño lo convertirá en costumbre.

También pretendemos encauzar al niño, a la participación individual y colectiva en lo que se refiere a mejorar su salud y creemos que al mejorar ésta, de alguna manera el aprendizaje mejorará.

2. TIPOS DE HIGIENE

El maestro como orientador debe conocer los factores principales que afectan la salud del niño, para poder ayudarlo y adaptarlo a la adquisición de nuevos hábitos de higiene, tanto escolar como familiar y a nivel comunidad.

Los primeros beneficiarios de la higiene deben ser los niños en edad escolar, y en este período se forman los hábitos de higiene, tanto individual y social; en el primero se refiere al cuidado personal, del cuerpo, ropa, alimentación y actividades físicas. En el segundo se refiere a los diversos lugares en los que el individuo permanece: en el hogar, escuela, comunidad y lugares de trabajo, la higiene es un conjunto de normas que el individuo debe de realizar para conservar una buena salud.

2.1. Higiene personal

Las normas higiénicas personales deben practicarse desde la infancia con el objeto de formar hábitos positivos que perduren toda la vida. La adopción de distintas posiciones: sentarse, recostarse y otras actividades que realiza el cuerpo, todos sabemos, que después de estar por mucho tiempo sentado es importante caminar un poco para descansar, por lo que la relajación no es igual al estar inmóvil. Existen ejercicios para la relajación cuya finalidad es disminuir la tensión sobre los músculos, las articulaciones y el sistema nervioso.

Es recomendable siempre, la adopción, de buenas posturas al sentarse o caminar, para evitar deformaciones óseas que pueden producirse por costumbres viciadas. Hay personas que no se sientan, sino que casi se acuestan sobre una silla, con el consiguiente perjuicio para determinada porción del sistema óseo.

El sueño es una necesidad fisiológica del organismo, la privación del sueño puede traer como consecuencia graves problemas para el organismo. El niño debe dormir 8 horas diarias para mantenerse saludable, mientras duerme puede soñar, esto no afecta al mismo. La función de la piel y el cuidado. "La piel tiene muchas funciones que le hacen algo más que la cubierta externa del cuerpo, pero es incapaz de llevar a cabo estas funciones con eficacia sino se le mantiene limpia". (12)

Después de un día normal, la piel ha acumulado residuos en forma de sebo seco en las glándulas sebáceas, sales del sudor evaporado, polvo, bacterias y descamación de células muertas. En los días calurosos o después de un ejercicio, cuando la sudoración ha sido excesiva y en áreas polvorosas hay una mayor acumulación de desechos.

La piel debe ser lavada todos los días, usando agua tibia y jabón, después secarlas perfectamente, esto elimina sustancia de la piel que, si se dejan que las bacterias actúen sobre ellas, causan el dolor característico del cuerpo que es tan desagradable para otras personas. Un baño de regadera es la for

(12) JACKSON, Sheila Ma., Sanidad e higiene personal, p. 75.

ma más económica y efectiva de bañarse; un baño caliente de tina tiene también el valor de causar relajación y por lo tanto es calmante antes de irse acostar, muchas personas no cuentan con ninguna de estas facilidades y la sustituyen bien con una palangana de agua caliente.

La mayoría de las mujeres y hombres requieren de un buen desodorante y antitranspirante que se aplica a las axilas donde, debido a dos superficies cutáneas en estrecha proximidad, el área caliente y húmeda constituyen un terreno ideal para el desarrollo de bacterias. Hay muchos productos eficaces y baratos en el mercado y el mejor para cualquier individuo es cuestión de selección personal, pero ninguno puede ser eficaz sobre la piel no lavada. A los jóvenes se les debe enseñar el área perinal cuando han ido al escusado, comenzando desde el área cúbica y progresando hacia atrás del área anal. Cada pedazo de papel higiénico deberá usarse solo una vez. Esto ayuda la posibilidad de infectar el tracto urinario con microorganismo del área anal como la Escherichia coli. Las manos requieren de un cuidado especial, pues son parte del cuerpo que están en estrecho contacto con la suciedad ambiental.

Es indispensable conservar la salud de las personas y de la familia, realizando siempre la salud del cuerpo, aseo de la cabeza, el aseo de las uñas y el de la boca. El baño diario será un medio de higiene para la piel y el cabello ya que adquieren mugre del ambiente, gérmenes que pueden infectar la piel a través de cualquier herida, además, el baño favorece que el cuerpo se relaje y la persona se sienta a gusto, las manos

transmiten bacterias y virus cuando no están limpias. Es necesario lavarlas con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer, después de ir al baño y al llegar de la calle.

Los dientes deberan ser limpiados tres veces al día después de los alimentos. El cepillado deberá efectuarse desde las encías hasta la superficie masticadora lo cual ayuda a desalojar restos de alimentos entre los dientes y también estimula a las encías. Las visitas al dentista para la revisión deberán programarse a un mínimo de cada 6 meses. El descuido de los dientes puede producir infección en la boca y en otras partes del cuerpo, así como resultar desagradable para otras personas si se desarrolla mal aliento, el fluor es valioso para prevenir las caries dentales y en algunas áreas se agrega al suministro de agua por esta razón, cuando esto se hace, se reduce la cantidad de caries dental.

La cavidad bucal puede únicamente desterrarse la suciedad visible y así disminuir considerablemente la flora microbiana, pero jamás obtenerse una esterilidad completa, el cepillo debe limpiar tanto la cara anterior y exterior de la dentadura, como la cara posterior o interna y la superficie de masticación, el cepillo debe moverse verticalmente y con un movimiento rotativo.

La higiene del vestido, es importante la selección de las ropas para los niños en edad escolar ya que pueden ser lavadas con facilidad. A muchos niños les gusta usar el uniforme escolar, pero si no es ésta la costumbre resulta aconsejable tener

ropas adecuadas para usar en la escuela y otras diferentes para usar los fines de semana. Las ropas deben ser cómodas y permitir la libertad de movimientos, es importante que las prendas escogidas se laven fácilmente y estas deberán ser confortables, en tiempo caluroso se usan ropas de colores claros porque reflejan los rayos del sol y ayudan a mantener fresco el cuerpo. Las ropas más brillantes y oscuras absorben los rayos solares y, por tanto, son más calientes en el invierno. En la actualidad se disponen de muchas telas sintéticas que visten bien y se lavan con facilidad. El uso de estas telas ha ayudado mucho a elevar las normas de higiene personal ya que pueden lavarse y secarse durante la noche en muchos casos.

Santillan se refiere a la indumentaria como objeto de proteger el cuerpo de las influencias externas que pudiera dañarles y conservar un nivel térmico de temperatura regular, el vestuario a de ser funcional, debe evitarse que oprima los órganos, a fin de no dificultar la buena marcha del flujo sanguíneo.

La ropa interior se cambiará todos los días, principalmente la camisa, calcetines y pañuelos, para lograr una buena higiene.

2.2. Higiene de los alimentos

Los hábitos alimenticios se adquieren desde la infancia, estos se alcanzan en diversos lugares, como lo es los alimentos ambulantes, deben ser pasados por una serie de pruebas sa

nitarias, que afectan tanto las sustancias de preparación, como a los lugares en que se almacenan. Esta es una misión completa para las autoridades municipales y nacionales. También someten a inspección las tiendas, panaderías, restaurantes, mercados y otros establecimientos que expendan productos de consumo. Es importante comer materias nutritivas en buen estado para mantenernos sanos.

Los líquidos y las materias sólidas alimenticias no deben estar excesivamente calientes, ni fríos, aunque casi todas las personas les disgusta, es muy conveniente comer un plato de verduras al día, aunque eviten el consumo excesivo de gases y golosinas, pues esto ayuda a la buena digestión de los alimentos. Enrique Beltrán y Riojas, mencionan la higiene de los alimentos, deben estar en buenas condiciones para evitar peligro de envenenamiento al ingerirlos, ya que los alimentos en estado de descomposición, producen sustancias tóxicas que pueden poner en riesgo la vida o producir graves trastornos digestivos u otra índole.

Los alimentos orgánicos, abandonados en lugares de temperatura adecuada y suficiente humedad, experimentan una serie de cambios sucesivos a consecuencia de los cuales y a partir de un cierto momento dejan de ser comestibles. Los procesos de descomposición no son iguales en todos los alimentos, sino que la naturaleza de las transformaciones y la rapidez con que las mismas se producen se hallan íntimamente relacionadas con la constitución de los diversos materiales alimenticios. Tienen una influencia importante en dichos fenómenos los factores ex

ternos, como la temperatura, humedad que permite el desarrollo de otras bacterias.

Los alimentos se echan a perder por la acción de las bacterias, los hongos, los parásitos, los insectos, los roedores el aire caliente, las temperaturas de congelación y el exceso de humedad. Por tanto, podrán mantenerse fresco en el refrigerador en su caso en una alacena bien ventilada, los que son congelados deberán ser perfectamente deshelado antes de usarlo y después cocido cuidadosamente para asegurar que, en el caso de que exista microorganismo de Salmonella, éstos sean destruidos. Todas las frutas, verduras, ensaladas, pescados y carnes deberán ser lavadas antes de prepararse. La superficie de la cocina se podrá cubrir con material impermeable y de fácil lavado como el plástico adhesivo.

Comer demás causa obesidad, la cual también proporciona otras enfermedades, por eso la alimentación tiene que ser lo más adecuado posible y evitar que se convierta sólo en un modo de calmar el hambre o de satisfacer un antojo.

La dieta del niño en edad escolar puede variar excepto su apetito pues este puede aumentar con el gasto de energía, además necesitará una dieta bien balanceada y rica en proteínas, que es necesaria para su crecimiento. El menú diario debe contener frutas y verduras frescas, medio litro de leche al día. Un niño escolar deberá consumir un desayuno sustancial antes de arreglarse y una bebida cuando llegue a su hogar por la tarde.

El último alimento del día no debe ser muy pesado y no se

servirá muy próximo a la hora de acostarse. Ninguna comida puede consumirse de prisa, por lo cual el niño deberá levantarse con tiempo suficiente para ingerir su desayuno.

Los niños que comienzan a ir a la escuela pueden sentirse cansados y al final del día necesitan un buen reposo por la noche. Además de las actividades del día, durante de las cuales están aprendiendo a convivir con otros niños. Algunos de ellos requieren un período de descanso y tranquilidad tan pronto como llegan a su hogar esto puede combinarse en forma adecuada a través de una bebida.

El niño que tiene que ser despertado por la mañana de un sueño profundo, no está durmiendo lo suficiente, debe acostarse más temprano. Entre los 5 y 7 años necesitan de 11 a 12 horas de sueño, y hasta los 11 años muchos niños requieren de 10 a 11 horas de sueño. Dormir suficiente, es levantarse con ánimo de realizar cualquier actividad.

Entre el sueño y el momento de acostarse, los niños deberán ser animados a seguir sus propios intereses y parte de este tiempo es adecuado. A muchos niños les agrada acudir a muchas organizaciones juveniles que pueden darles oportunidad a conocer otros niños a parte de los que ya conocen en su escuela. Si tienen tarea ésta deberá hacerse a principios de la tarde de modo que esté terminada y se cuente con tiempo para cambiar de otras actividades antes de acostarse.

Por las tardes el niño debe distraerse un poco, pero eso no quiere decir, que la tarea sea la última actividad, que tenga que realizar antes de acostarse.

2.3. Higiene de los órganos de los sentidos

Los órganos de los sentidos llamados también receptores, están formados por tejidos nerviosos especializado para captar en cada caso, un tipo de estímulo particular. El estímulo captado llega, a través de neuronas sensitivas, hasta el centro nervioso, donde es interpretado. Las áreas cerebrales de asociación nos proporcionan estímulos provenientes del medio.

En la higiene del sentido del olfato, las principales recomendaciones higiénicas para proteger las ramificaciones nerviosas olfatorias pueden resumirse en una sola, limpieza del órgano nasal, las infecciones de las fosas nasales irritan la mucosa pituitaria, los catarros afectan mucho la función olfatoria. Una infección aguda puede ocasionar anosmia transitoria (pérdida de la sensibilidad olfatoria), padecimiento que desaparece al ceder la inflamación. Las infecciones bucofaringeas pueden extenderse a las fosas nasales y causar trastornos más o menos graves que ameritan tratamiento médico. "Es importante mencionar también que los traumatismos pueden ocasionar fracturas de los huesos nasales, así como hemorragias que repercuten necesariamente en la agudeza del sentido olfatorio". (13)

Higiene del sentido del gusto; para conservar la agudeza gustativa, es indispensable el aseo sistemático de la cavidad bucal. Es importante saber que los líquidos muy calientes da

(13) DAFFNY ROSADO, Carlos Amador, Biología uno, p. 189.

ñan la integridad del epitelio bucal y, por tanto, disminuyen la agudeza gustativa; lo mismo sucede con el uso inadecuado de ciertos condimentos como la mostaza, el chile y la pimienta. El tabaquismo y el alcoholismo son también nocivos en alto grado para el sentido del gusto, independientemente del daño que ocasionan en otras partes del cuerpo, además los alimentos llegan hasta la zona que se estimulan por medio de ramificaciones.

La higiene del sentido del tacto, según Carlos Amador, es un sentido tan importante en numerosos aspectos de nuestra vida. Existen profesiones y circunstancias en las que es indispensable no solo poseer un buen tacto, sino un adiestramiento del mismo. En el cirujano es notable esta cualidad, lo mismo podemos decir del pianista, el pintor y de las personas ciegas llegan a adquirir una agudeza táctil extraordinaria.

Las dos recomendaciones higiénicas para conservar el tacto: limpieza de la piel y la conservación íntegra de la misma. El aseo sistemático evita ciertas parasitosis como las provocadas por hongos, aradores de sarna, piojos y pulgas, además de provocar irritaciones dérmicas, pueden transmitir enfermedades. La integridad del epitelio tegumentario debe ser cuidada a efecto de evitar heridas profundas, cuya consecuencia es la disminución de la sensibilidad táctil en las áreas infectadas, las cayocidades, las grietas y raspones también producen dolores intensos.

Para la higiene del sentido de la vista, las reglas más importantes para protegerla son las siguientes:

1. No restregarse los ojos.
2. Cuando están irritados, conviene lavarselos con agua tibia previamente hervida, y si es posible agregar ácido bórico.
3. En caso de irritaciones de la conjuntiva y sobre todo cuando hay una secreción purulenta, debe consultarse al médico.
4. Al leer o escribir debe colocarse el papel a una distancia de 30 a 40 centímetros.
5. Al leer, la iluminación debe ser adecuada y suficiente puede ser natural o artificial.
6. Evitar la asistencia frecuente al cine, y reducir el tiempo que se emplea para ver programas de televisión.

Por otra parte, para la higiene del sentido del oído, las reglas indispensables son; la limpieza del pabellón de la oreja y la parte inicial del conducto auditivo externo. Evitar ruidos intensos que pueda ocasionar rotura de la membrana del tímpano. Consultar al médico, cuando exista algún padecimiento en este órgano.

2.4. Higiene mental

La higiene mental, comenzó a desarrollarse a partir de un interés primordial de un ex-enfermo que mostró un exceso de atención en las campañas de higiene mental dirigidas a la población en general, descubriéndose pronto el campo de la sanidad pública. Cuando incluyó las enfermedades no infecciosas en su dominio, consideró más importantes las enfermedades mentales. Como producían gran movilidad y eran problemas muy vas

to, los organismos gubernamentales necesitaron ocuparse más de ellas. Todo esto lo expone Paul Lemkau, quién además hace referencia, que en la actualidad se hacen investigaciones de higiene mental de tal forma que la observación del individuo se efectúe durante un período significativo, de tal modo que los factores efectivos puedan separarse para valorarlos. En tales experimentos se han intentado relacionar los datos sobre la infancia de un niño de edad preescolar y más tarde, la personalidad adulta, desde el punto de vista de la sanidad pública.

Mente sana en cuerpo sano. "Esto significa desarrollar hábitos y principios que permitirán adquirir seguridad en tí mismo, acrecentar tus posibilidades físicas y mentales para formar una personalidad integral".(14)

Cuando una persona goza de buena salud física, su salud mental depende en gran parte del tipo de relaciones que mantiene con las personas que lo rodean. La estabilidad emocional, es consecuencia de la salud mental, y debe apoyarse en los siguientes puntos: sentirse seguro, para evitar preocupaciones y tensiones exageradas, ya que el temor y la ansiedad perturban la estabilidad emocional.

Todo ser humano tiene la necesidad de sentir cariño a su alrededor y esto se logra si él mismo, mediante el trato, obtiene el afecto personal con las que trata, estableciendo un núcleo de amigos e incorporándose a la unidad familiar como

(14) Ibid, p. 73.

persona grata. En este aspecto es muy importante que la persona sepa manifestar su cariño hacia los demás, para que recíprocamente reciba el mismo trato.

José Alperin dice, la estructura de la personalidad se forma sobre una base constitucional alrededor de cuyo núcleo influyen factores ambientales a variables distintas sociales del individuo. Al principio la madre ejerce gran parte de esta influencia y el interés principal es la corta distancia social que implica la expresión, madre e hijo. Las relaciones entre padre e hijo implica una distancia social algo mayor, y las relaciones de hermanos aún más grandes, en los límites del ambiente en que se desarrolla la personalidad.

"La higiene mental es en realidad una actividad cuyo campo de acción es más que en el individuo, en grupos de gente".

(15) Esto supone que habría que tratar no de referentes al desarrollo del individuo sino de ideas supersticiosas que influyen sobre la salud mental de la población. Algunas recomendaciones del autor.

Para favorecer la higiene mental, mantén tu cuerpo y tu mente ocupados en actividades sanas, piensa que es lo que te gustaría hacer y realízalo, practica los deportes que más te gusten, lo que te ayudará a mantenerte sano y activo a tu cuerpo. Recuerda que tu salud y la de los demás es muy importante. Trata de mejorarla cada día.

(15) ALPERIN, José, Higiene, p. 310.

2.5. Higiene del hogar

En México, como en otras partes del mundo, existen núcleos humanos que viven en lugares carentes de las mínimas condiciones higiénicas, para ellos es recomendable una buena ventilación, indispensable para la salud de la familia, y esto se logra si existen suficientes ventanas por donde el aire entre y salga con regularidad. Esto es muy importante específicamente durante la noche, cuando la familia se encuentra en el hogar, las habitaciones se cierran y las personas duermen. La construcción y la distribución de los hogares, exige cumplimiento de leyes higiénicas, de gran importancia para la familia y sociedad.

La iluminación es otro factor que se debe cuidar, tanto lo que se refiere a la luz natural, como se hace necesario utilizar la luz artificial para evitar padecimiento de la vista.

Las instalaciones sanitarias que proporcionan agua potable deben ser conservadas y protegidas para evitar contaminaciones. La defecación debe hacerse en instalaciones conectadas al drenaje general o fosas sépticas, ya que los desechos del aparato digestivo y del aparato excretor son altamente contaminantes y deben ser desalojados, de manera que se evite su difusión en el medio.

Las normas higiénicas aprendidas en el hogar, deben proyectarse a la escuela, en la que se recomiendan más o menos la misma práctica en el hogar. Es importante hacer notar que debe desterrarse el vicio muy común de arrojar basuras en áreas im

propias, ya que tanto en el hogar, como en la escuela deben existir recipientes apropiados para depositar todo aquello que puede ser contaminante y da un aspecto desagradable, si está expuesto en cualquier sitio que no sea el indicado.

Los botes de basura deberán conservarse bien tapados a fin de evitar la acumulación de moscas, ratas y cucarachas que son portadores de enfermedades, además de evitar malos olores.

2.6. Higiene escolar

"La higiene escolar está constituida como una disciplina científica, que tiene como propósito cuidar y mejorar la salud física y mental del niño que asiste a la escuela"; (16) el campo de la higiene se hace cada vez más amplio, como las diversas ciencias que se relacionan con el progreso de una buena salud e incorporándose a la higiene moderna. Aborda al ser humano como integrante del núcleo familiar o unidad social y se extiende en toda la sociedad mejorando la salud física y mental del individuo.

La higiene en el ámbito escolar es muy importante, se manifiesta cuando el niño goza de completo bienestar físico y sus acciones son positivas. Un niño sano y aseado tendrá satisfacción de él mismo, se sentirá vigoroso, con muchas ganas de vivir y de triunfar, así podrá desarrollar diversas actividades

(16) BATALLA ZEPEDA, Ma. Agustina, Méndez, Humberto, Higiene escolar, p. 191.

des; desempeñar una función de acuerdo a su edad.

La integridad física de los alumnos y normas donde se su jetarán los padres de familia, profesores y comunidad en gene ral depende de la higiene escolar, ya que ellos como adultos son guías para formar buenos ciudadanos.

La salud representa el equilibrio, el juego armónico del organismo en todas las edades de la vida. La estabilidad, la armonía en las funciones, el equilibrio orgánico. Todo ser hu mano que goza de una buena salud es un ser activo tanto so cial, como moral en su vida, y eso le ayuda a tener mejores co nocimientos del medio que le rodea. La salud es considerada co mo un don del ser humano, es necesario reconocer que la salud depende de los diversos factores que rodean al niño.

2.7. Higiene social en la comunidad

"La higiene social es aquella en la que intervienen las autoridades dando normas preventivas y cuidando en su cumpli miento, que todo depende en buena parte de la voluntad de cada individuo" (17), de practicar reglas de higiene en bien de su salud y todos los que integran la comunidad tomando en cuenta las diferentes edades y sexo.

La higiene de la comunidad, el estado tiene entre sus o bligaciones dotar a la población de servicios indispensables,

(17) HANLON JOHN, José, Guías para la salud de la comunidad, p. 267.

como agua potable, drenaje, áreas de recreo como parques y jardines que poseen una vegetación suficiente para purificar el aire atmosférico. Los mercados deben contar también con instalaciones higiénicas que conserven los artículos de consumo, de tal manera que al adquirirlos y distribuirlos, se evita la contaminación y puede ser perjudicial para los consumidores. Las salas de espectáculos deben contar con ventilación y la seguridad correspondiente. Es conveniente aclarar que las fábricas cuyos desechos contaminan el ambiente, deben contar con las protecciones debidas y estar alejadas de los centros de la población. Actualmente se está exigiendo en ellas, instalaciones especiales para procesar los desechos, a fin de que no se contamine el ambiente y se goce de buena salud, en todas las ciudades.

2.8. Higiene del ambiente

La higiene del ambiente se encarga de cuidar todo lo que existe en la naturaleza, se refiere a principios fundamentales como el cuidado del suelo y la atmósfera; otras que atañen al domicilio, y otras al conjunto de viviendas tales como las poblaciones y las grandes ciudades. El estudio del suelo tiene mucha importancia en la higiene, la constitución mineral de sus capas geológicas, así como disposición, afectan la distribución de las aguas, tan indispensables para el hombre y su actividad, los animales que se sustentan de la tierra y la absorción de los despojos de la vida que recibe.

Su naturaleza hace que se vea más o menos sano e higiénico, es decir que contenga mayor o menor cantidad de microbios patógenos (origen de enfermedad). Los productores de enfermedades contaminan al respirar el polvo o al tocar la tierra y la materia orgánica con algunas partes del cuerpo, en especial con las manos.

Conviene sanear el suelo de microbios, humedad y aguas estancadas que favorecen la multiplicación de insectos transmisores de los microorganismos peligrosos. La naturaleza corrige hasta cierto punto esas influencias con la luz solar, lluvia y nieve, pero no basta entonces para sanearlos y entonces se recurre a la desinfectación de los campos, disecación de las aguas estancadas, esterilización de pantanos.

La atmósfera es la envoltura gaseosa que rodea a la tierra, y que en ella hay constantemente, nitrógeno en gran proporción seguida del oxígeno y después con gran diferencia del bióxido de carbono, vapor de agua y gases raros. El más importanate para el hombre y la vida orgánica es el oxígeno cuando su proporción desciende mucho, se produce la muerte. El bióxido de carbono llega a ser muy perjudicial cuando abunda, induce accidente como la asfixias, retrasa el desarrollo y provoca enfermedades.

3. LA HIGIENE EN LA ESCUELA PRIMARIA

3.1. Papel que juega la higiene, según la etapa de desarrollo del niño

Piaget clasifica las etapas del desarrollo en cuatro: la sensoriomotriz, que va desde el nacimiento hasta los 2 o 3 años de edad; la preoperatoria, entre los 3 y los 7 años; la de las operaciones concretas entre los 8 y los 12 años y la de las operaciones formales, de los 12 años en adelante aproximadamente, o sea cuando ya se ha alcanzado toda la capacidad cognoscitiva. A continuación detallaremos cada una de ellas.

Durante la etapa sensoriomotriz el niño llega a entender las relaciones medios-fines; los reflejos innatos son los que se ejercitan exclusivamente, pero luego se coordinan en hábitos elementales. El desarrollo de su pensamiento durante este período plantea una serie de problemas únicos, y de soluciones cada uno de los cuales añade nuevas dimensiones al equilibrio.

En esta etapa el niño trata de conocer todo lo que está a su alrededor, y éste lo manifiesta llevándose todo tipo de objetos a la boca y es la madre la responsable de vigilar la limpieza de todos los utensilios que están al alcance de él (zapatos, juguetes, cucharas, etc.) pues de lo contrario se presentarán problemas gastrointestinales, ya que a partir de los 6 meses empiezan a salir los llamados dientes de leche y por lo mismo el niño muerde todo lo que está a su alcance. Al año y medio debe practicarse el control efínteres, o sea ense

ñarle que debe hacer sus necesidades fisiológicas en el baño, ésto con ayuda de la madre o de alguna persona mayor, con la finalidad de que esta costumbre se vuelva un hábito para toda la vida.

Es así como empieza a utilizar símbolos para evocar y reconstruir sucesos pasados y futuros. Esto se transforma en algo más que un apéndice de sus acciones: es fuente importante de conceptualización de la acción de la memoria.

La siguiente etapa es la preoperatoria, durante este período crítico, adquiere el lenguaje y funciones simbólicas mas activas; es egocéntrico en sus representaciones, además interpreta significado de las palabras, asimilándolas a sus esquemas cognoscitivos más que acomodándolas a los significados convencionales. En el sistema piagetiano el razonamiento preoperatorio se denomina centración. Es difícil que el niño distinga entre lo general y lo particular, la clase y la subclase, el todo y sus partes. El proceso de la centración se complementa en la etapa preoperatoria, cuando el niño empieza a razonar. Si bien el niño empieza a percibir que la casualidad comporta continuidad y contigüidad entre los objetos, y que los motivos y las intenciones, no tienen relación con los acontecimientos causales, sus sentidos de la causalidad es rudimentaria todavía.

En esta fase de su vida el niño se separa del núcleo familiar, para integrarse al jardín de niños donde aprenderá a relacionarse, se adaptará a nuevas actividades y es aquí con ayuda de la educadora y el apoyo de los padres donde el niño va

adquirir reglas de higiene por ejemplo: bañarse todos los días usar ropa limpia, lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, cepillarse los dientes, etc. a los 6 años el niño ingresa a la escuela primaria, aquí el niño se adaptará a una nueva vida social y actividades más complejas.

En la etapa de las operaciones concretas, el niño empieza a entender como los elementos de una configuración espacial se pueden clasificar en todo y partes, además compone sus pensamientos, la lógica de su configuración está aún limitada por la experiencia personal directa, su egocentrismo se ilustra con los fenómenos causales, puede anidar clases, seriar relaciones y conservar las cantidades.

"A esta edad los niños deben alimentarse adecuadamente, su régimen alimenticio debe ser tan complejo y variado como sea posible, pues existen algunos alimentos que no nutren pero pueden llegar a enfermar". (18)

El fenómeno pueral no se inicia a una edad determinada en algunos niños se "desencadena" hacia los 10 años, aproximadamente, mientras que en otros, las primeras manifestaciones sólo aparecieran hasta los trece años.

Los aumentos de peso y de talla están asociados a los progresos de la maduración sexual, independientemente de la edad. Algunos niños en este período manifiestan interés en su arreglo personal, son ordenados tanto en la casa como en la escuela

(18) LOPEZ MATTEO, Carlos, Enciclopedia de la psicología, p.32.

la. En la etapa de las operaciones formales, el niño se aparta mucho del contenido figurativo, puede reflexionar sobre sus propias operaciones y razonar sobre las bases de las relaciones operativas en sí independientemente del contenido.

Hacia los 12 años, al niño le empieza a aparecer el bello puviano, y aproximadamente a los 13, la primera pilosidad axilar, al mismo tiempo se forman las glándulas sudoríparas. Es fácil comprobar que hasta la pubertad los niños no transpiraban por las axilas, y es por ésto que el baño diario es muy recomendable, pues de lo contrario se presenta mal olor y algunas enfermedades de la piel. El uso de ropa limpia es otro caso muy importante, tanto para la salud como la apariencia personal.

Es de éste último modo, como se establecen el pensamiento formal y la lógica formal, haciendo conciencia de lo que significa llevar un régimen alimenticio adecuado y practicar las reglas de higiene elementales.

3.2. La higiene y la salud escolar

Al practicar los hábitos de higiene en la escuela primaria, es con el propósito de hacer comprender a los niños que a través de diversas actividades, como: la observación, la cual se realiza llevando a los niños a realizar un recorrido por la escuela y por la comunidad, además de que cada uno debe observar las reglas que se practican en sus hogares para que hagan conciencia de la importancia de éstas para el bienestar

de toda la comunidad. La observación directa le permite al edu cando que explore, conozca y analice la realidad y hace que és tos se sientan más interesados en descubrir nuevos aprendiza jes.

Una de las tareas de la escuela es fomentar más que nada en el niño el aprendizaje de conductas que le permitan vivir con más seguridad a partir de la identificación de lugares, sustancias, situaciones, actos y personas que puedan afectar su integridad física y mental.

Teniendo en cuenta que las reglas de higiene nos propor cionan buena salud y bienestar, debemos inculcarle al niño que muchas veces la falta de hábitos higiénicos en la preparación de los alimentos, la contaminación del medio ambiente, la fal ta de aseo personal y la falta de limpieza del lugar donde se habita, son factores determinantes para contraer enfermedades, que pueden ser internas (infecciones intestinales, vómitos, diarreas, etc.), o externas (piojos, sarna, tiña, etc.) en nues tro cuerpo, es por eso que estas reglas juegan un papel impor tante en la conservación de la salud.

3.3. El agua y el aseo personal

Todos los niños deben saber que, el medio ideal para rea lizar el aseo de la piel es el baño diario.

El baño con agua fría estimula las funciones de todo el organismo, el agua caliente favorece la transpiración y contri buye a disolver las materias depositadas sobre la piel, facili

tando la obra del jabón. El agua tibia es sedante del sistema nervioso.

"El agua también es utilizada en la limpieza bucodentaria, y consiste en la eliminación de partículas alimentarias y depósitos de sales (sarros) que se acumulan sobre los dientes". (19)

El aseo de la boca debe hacerse por lo menos 2 veces al día, en la mañana después del desayuno y por la noche antes de acostarse; cuidando la dentadura en forma constante y visitando al dentista por lo menos una vez al año, para realizar una limpieza profunda, se evitarán las formaciones de sarros, que aparecen junto a las encías sobre los dientes, el cual da lugar a las caries.

El lavado de las manos requiere cuidado especial pues son las partes del cuerpo que están en estrecho contacto con la suciedad ambiental; es necesario asearlas en las siguientes oportunidades: al levantarse por las mañanas, antes de comer ó tocar cualquier alimento, después de manejar a un enfermo, al regresar de la escuela.

3.4. La higiene del escolar y algunos parásitos más comunes que lo afectan

Los parásitos intestinales son particularmente frecuentes

(19) PATRON PENICHE, Prudencio, Libro para el maestro de sexto grado, p. 134.

en el niño en la primera década de su vida, a consecuencia de la falta de higiene, pues se adquieren a través de la penetración del parásito por la vía oral o por la piel; en los casos en que llega por la boca lo hace por medio de los alimentos o partículas de tierra contaminadas, o por el contacto con animales domésticos o con humanos infectados (ano, dedos, boca). Cuando ingresa por la piel, resulta del contacto de ésta con las larvas que se hallan en el suelo.

Los parásitos intestinales tienen una frecuencia muy diferente en las diversas regiones del país, influyendo el clima, las condiciones sanitarias y los hábitos higiénicos, siendo mayores donde la limpieza y la cultura general son pobres.

A continuación mencionaremos algunos de los tipos de parásitos que más afectan al niño en edad escolar.

Ascariasis (lombrices), son parásitos redondos que viven en el intestino delgado, la hembra es aproximadamente del tamaño de un lápiz y el macho una quinta parte más pequeño. Los niños con parasitosis intestinal por ascárides pueden no tener síntomas o presentar náuseas y vómitos, falta de apetito, pérdida de peso, insomnio e irritabilidad. Si son muy numerosas las ascárides, son capaces de producir taponamientos (obstrucción) del intestino.

Oxiuriasis, son parásitos pequeños de unos cuantos milímetros de longitud (2 a 5 mm. los machos y 8 a 13 mm. las hembras). Viven al principio en el intestino grueso, pero la hembra grávida emigra hasta el ano y sus márgenes, para depositar allí varios miles de huevos.

"Los niños son particularmente susceptibles; sobre todo cuando no se practican las reglas de higiene más comunes".(20) Los huevos llegan a través de las manos después de que el niño parasitado se rascó el ano, o bien por la ropa interior contaminada o por objetos que se manejaron después de que el paciente se tocó la región anal.

Tricocéfalos, son parásitos que viven en el principio del intestino grueso y en casos de gran parasitosis en la parte terminal del intestino delgado, en el colón y en el recto. La hembra pone varios miles de huevos diarios, que salen con las evacuaciones y que si caen en tierra húmeda en unos 14 días contienen una larva y se tornan infectantes.

La *Giardia Lamblia* es un protozoario muy común entre los niños, aunque el parásito puede ser transmitido en los alimentos, el agua y por las moscas; frecuentemente es llevado directamente de persona a persona, vive en el intestino delgado, donde vive por años o desaparece espontáneamente. Se halla a menudo en niños de edad escolar por la falta de higiene, presentando diarrea crónica, con dolor abdominal poco intenso, acompañado de gases intestinales.

Triquinosis, los parásitos adultos son microscópicos y viven en la mucosa del intestino delgado. La hembra produce una larva que emigra a través de la corriente sanguínea hasta llegar a los músculos del esqueleto. La triquinosis se adquiere

(20) EVEREST, Guía médica familiar, p. 108.

por la ingestión de carne de cerdo infectada, cruda o inadecuadamente cocinada; la carne contiene quistes de triquina que al llegar al intestino delgado dejan salir a la larva que penetra en la mucosa.

Los síntomas iniciales son los de un envenenamiento al immenticio agudo, comenzando algunas horas después de haber ingerido la carne infectada y durante 4 o 5 días. Después de un período de varias semanas la larva emigra y se presentan dolores y rigidez muscular, fiebre y puede haber hinchazón alrededor de los ojos.

La prevención se hace congelando cuando menos por 24 horas, o cocinando perfectamente bien la carne de cerdo.

Solitaria (Teniasis), hay dos tipos de tenia, la del ganado vacuno (Taenia saginata) y la del ganado porcino (Taenia solium). Los humanos que consumen carne cruda o poco cocinada de cerdo son infectados, deteniéndose la larva en la parte superior del intestino y alcanzando en unos tres meses la etapa de gusano adulto. Las heces humanas que contienen proglótidos contaminan la tierra o infectan al ganado, en cuyo músculo se enquistaba la larva, tornándose infectante en unos 3 meses.

Uncinariasis, estos parásitos se fijan por la cápsula bucal a la mucosa del intestino delgado y, por medio de la secreción de ciertos jugos, digieren las paredes de los pequeños vasos sanguíneos de este sitio, pudiendo así succionar sangre, de tal manera que cada parásito hace perder al huésped diariamente más de medio centímetro de sangre.

Después de fecundada, cada hembra pone diariamente varios

miles de huevos que salen con las evacuaciones. Si son depositados en un terreno húmedo, sombreado, en un clima caliente, incuban en 24 a 48 horas, y dejan escapar una larva que en 5 a 10 días, se transforma en una larva infectante; si en este momento la piel humana entra en contacto con el parásito, como por ejemplo al andar descalzo o manejar con las manos la tierra, o al sentar a un niño pequeño sobre el suelo sin protección de alguna ropa, la larva penetra a la piel, sigue por los vasos sanguíneos, llega al corazón y de ahí a los pulmones, pasa a la parte superior del tracto respiratorio, continúa hasta la porción alta del aparato digestivo y es tragada, bajando al intestino delgado, donde se adhiere a la pared, digiere los tejidos y empieza a extraer sangre.

Los síntomas resultan sobre todo de la pérdida continua de sangre, lo que origina anemia, desnutrición, evacuaciones negruzcas, edema (hinchazón generalizada) y la dilatación cardiaca.

Amiba (Amoeba) caracterizados por su tamaño relativamente grande presencia de un sólo núcleo y vida libre. Son parásitos que se encuentran en el medio ambiente, en el agua, en la tierra, etc.

Para la prevención de todos estos tipos de parasitosis, lo primero es el reconocimiento y el tratamiento de todas las personas infectadas para reducir la contaminación del suelo, en la disposición correcta de la materia fecal y en el uso de zapatos en las áreas que exista parasitosis, evitando además colocar al niño sentado o acostado con la piel en contacto di

recto con el suelo.

En cualquier caso el tratamiento debe ser dirigido por el médico, se lleva a cabo generalmente con el medicamento apropiado para cada tipo de parásito.

Además de los parásitos existen insectos que también atacan la salud del escolar mencionaremos algunos de ellos:

Las pulgas son insectos sin alas que viven de la sangre que succionan tras picar el huésped. Pueden observarse pequeñas manchas de sangre de color café sobre las sábanas, pijamas o ropa interior y ayudarán a establecer que parásito está causando la infestación. Las pulgas tienen fuertes patas posteriores que les permite brincar considerables distancias. La pulga común no porta enfermedades, pero la picadura es muy irritante y ocasiona rascado y falta de sueño, estas picaduras pueden infestarse. Los huevecillos se depositan en la ropa de cama, el colchón, polvo, basuras y grietas en los pisos, la pulga parcialmente desarrollada puede permanecer latente largos periodos antes de completar su ciclo vital. La limpieza de las ropas y del cuerpo ayuda a evitar infestaciones, pero si ocurre accidentalmente, se debe dar un baño cuidadoso, una habitación o edificio infestado deberá ser desalojado de camas viejas, tapetes, barrer perfectamente toda la basura y polvo. Se deberá fregar el suelo perfectamente con jabón.

La sarna, excava dentro de la piel y pone huevecillos al final del túnel, causando intensa irritación que empeora durante la noche. La hembra permanece en la superficie de la piel, el rascado causa por lo general infección secundaria y se produce

duce un impétigo infectado. El tratamiento de la sarna consis
te en un baño cuidadoso y después aplicar la solución de ben
zoato sobre todo el cuerpo, del cuello hacia abajo. Cuando es
tá seca, se pone una segunda aplicación. Los demás miembros de
la familia deberán ser tratados al mismo tiempo, la importan
cia de cepillar el pelo perfectamente dos veces al día y lavar
lo con frecuencia necesaria. El cepillo y el peine deberán ser
lavados perfectamente siempre que el pelo se lave, y cada uno
debe tener lo suyo para el uso personal.

El piojo de la cabeza (pediculus) es más factible encon
trar en las cabezas de las personas cuyo pelo no se mantiene
limpio aunque también ocurre la infestación accidental. Este
insecto se parece al piojo del cuerpo, pero es más pequeño y
los huevecillos (liendres) se pegan al pelo cerca del cuero
cabelludo con sustancia pegajosa. Los lugares en donde los en
contramos son: en el pelo de la nuca y detrás de las orejas.
El rascado intenso, debido a la irritación, puede hacer que
las picaduras se infecten y ésto a su vez puede causar inflama
ción de la nuca, e impétigo infectado. El tratamiento consiste
en aplicar una sustancia que contenga 0.5% de malatión al cue
ro cabelludo y dejar que se seque sin usar calor, 24 horas des
púes el pelo puede ser lavado y peinado con un peine especial
de dientes finos. Para eliminar las liendres puede requerirse
una solución débil de ácido acético, el tratamiento debe conti
nuarse hasta que se hayan eliminado todas las liendres y evi
tar reinfestación.

La tiña es un hongo parásito que ataca a los folículos pi

losos y destruye los pelos que se desprenden dejando las placas escamosas desprovistas del pelo, que son por lo general circulares o en forma de anillos. La infección es muy contagiosa y las personas infectadas deberán permanecer aisladas hasta que la enfermedad haya sanado.

El tratamiento consiste en la estirpación de los pelos enfermos, tratar las placas y administrar fármacos por vía oral como la griseofulmina.

Todos los artículos personales deberán ser destruidos, ya que es imposible asegurar que se encuentren libres de esporas.

3.5. Higiene de la alimentación del niño escolar

La guía para el maestro la salud, nos dice que los alimentos que se consuman deben estar siempre en buenas condiciones, de lo contrario pueden causarnos enfermedades. La descomposición son las causas directas que contribuyen a que los alimentos sean dañinos a nuestra salud. Los alimentos pueden contener parásitos que después se desarrollan en nuestro cuerpo, tales como las bacterias de la tuberculosis, lombrices y solitarias. Los recipientes aislados como los fabricados en polietileno moldeados, son útiles para almacenar pequeñas cantidades de alimentos; los que han sido congelados deberán ser perfectamente deshielados antes de usarse, y cocidos cuidadosamente para asegurar de que en caso de que existan microorganismos estos sean destruidos. La leche deberá ser refrigerada después de abrir el envase.

Todos los anaqueles y entrepaños donde se almacena alimentos deberán lavarse con frecuencia, ya que las moscas son un riesgo especialmente si los alimentos se dejan al descubierto, la cocina deberá mantenerse lo más posible libre de moscas, son las recomendaciones del hogar.

"El niño debe saber que no todo lo que se come alimenta, muchas veces comemos cosas que no alimentan, pues no tienen las sustancias que nos hacen crecer, tener fuerzas y sustituir las que nuestro cuerpo gasta en el trabajo". (21)

Además esas comidas a veces nos enferman; así ocurre cuando comemos dulces y caramelos a todas horas. Para que una comida sea sana y alimento debe ser con: leche, frutas, huevos, carnes vegetales y cereales.

Pero no basta una comida sana y nutritiva; que al sentarnos a la mesa estemos limpios y alegres; masticar bien y despacio los alimentos, para no enfermarnos del estómago; cuando tomemos agua hay que hacerlo despacio. El agua debe ser pura. Si hablamos con la comida en la boca, viene una molestia que nos ahoga. Después de las comidas debemos descansar.

No debemos comer mucho, ni poco. No tomar nunca bebidas alcohólicas.

Si comemos mucho nos sentimos mal; pero si comemos poco, podemos enfermarnos..

Es necesario comer todos los días alimentos de los tres

(21) S.E.P., Guía para el maestro, la salud, segundo grado,
p. 27.

grupos: los que nos ayudan a crecer, a tener calor, fuerzas y mantener la salud.

3.6. El edificio escolar

Las normas y reglas higiénicas con que debe contar el edificio escolar según los autores María Agustina Batalla Zepeda y Humberto Méndez, que el edificio escolar es uno de los lugares de mayor influencia para el niño, éste debe reunir las condiciones higiénicas que contribuyan a conservar la salud de los educandos, siendo necesario en ellas la construcción de un edificio adecuado, con opiniones de un arquitecto, un pedagogo y del médico higienista tomando en cuenta la ubicación y tipo de comunidad.

Si se piensa construir en una comunidad rural, se debe hacer en la parte central del poblado a efecto de que las distancias que deban recorrer los niños no sean muy grandes y así facilite el acceso a la misma, además se debe escoger terrenos secos sin problemas de humedad, ya que deteriora los pisos y paredes ocasionando enfermedades de las vías respiratorias.

En algunos lugares es difícil conseguir terrenos adecuados, para ello se puede evitar la humedad colocando materiales aislantes entre los cimientos y los muros debiendo construirse los pisos de la escuela a 80 cm. del suelo, para crear una cámara de aire aislante de la humedad.

"La escuela debe estar alejada de todos los factores que pudieran representar un peligro para la salud física, mental y

moral del niño, podemos mencionar algunos como el basurero, los centros de vicios, fábricas y terminales de autobuses"(22)

La superficie del terreno, dedicado a las escuelas debe ser amplio, bien aireado y soleado; su extensión estará en relación con el número de alumnos disponibles, debiendo tomarse en cuenta las posibles ampliaciones que demande el incremento de la población escolar.

Para calcular la superficie de la construcción se toma como base 12 m^2 por alumno, de los cuales 10 m^2 se dedicará a los patios de juego.

Materiales de construcción, se recomienda emplear piedras cemento, tabique o ladrillo, materiales resistentes que duran muchos años, que compensan el gasto realizado, los muros exteriores deben tener 28 cms. de grosor a fin de que protejan contra las variaciones de la temperatura, así como aquellos, que se recalientan en el verano y son fríos en el invierno.

Orientación, es recomendable para el edificio escolar ya que deben penetrar los rayos solares que proporcionan una temperatura adecuada y buena iluminación natural, debe tener en cuenta el clima del lugar, si es frío será muy conveniente que todos los rayos solares puedan penetrar a las aulas durante el verano.

Una iluminación adecuada es necesaria en cualquier habitación para tener una buena visibilidad en los salones de clases

(22) BATALLA ZEPEDA, Ma Agustina, Méndez, Humberto, Higiene es colar, p. 20.

es completamente indispensable para evitarle a los alumnos pa
decimientos de la vista. Se ha observado que un buen porcenta
je de escolares padecen miopía como consecuencia de una defi
ciente iluminación y el uso de tipos de imprentas inadecuadas
en los libros de texto, la iluminación puede ser natural o ar
tificial, la primera será siempre preferible a la segunda,
pues por ser difusa ilumina mejor, requiriéndose menor esfuer
zo del órgano visual, además tiene la acción microbicida, es
conveniente que en los salones penetren los rayos solares pues
ayuda a eliminar cualquier microbio existente.

La superficie mínima aceptable para los ventanales es la
de un tercio de superficie del piso hacia arriba, y deben
principiar a 1.20 cms. del suelo y llegar practicamente hasta
el techo del salón. Los espacios entre las ventanas, deberán
ser lo más angostos posibles, pues restan luz principalmente a
los lugares situados abajo de ellos, los cristales de las ven
tanas deberán mantenerse limpios, pues el polvo disminuye con
siderablemente la intensidad de la luz.

Para regular la cantidad de luz e impedir que lleguen los
rayos directos del sol sobre los alumnos, lo ideal es la colo
cación de persianas, y a falta de estas se pueden utilizar
cortinas de tela de color blanco o crema claro.

Para la iluminación artificial lo mejor es la luz electri
ca. otras fuentes de luz como quinqués, lampara de gasolina,
estos perjudican la visión y la salud.

Para los trabajos personales en casa, la luz debe quedar
de lado izquierdo para evitar sombras sobre la superficie de

lo que se escribe; en el aula la iluminación será directa, pues produce sombras menos necesarias.

En nuestras escuelas la iluminación artificial es deficiente, por regla general deberá emplearse mayor número de lámparas que proporcionen luz suficiente, las lámparas deben tener pantallas para que la luz no moleste la vista.

Ventilación, es indispensable en todo local, donde se encuentre la presencia del niño, durante un tiempo más largo que en el aula, esto causa cambios en las condiciones físico-químicas del aula que se encuentra en el salón de clases, cambios que determinan la sensación de desagrado e inconformidad que experimentan quienes permanecen largo tiempo en el mismo.

Los cambios físicos consisten en el aumento de la temperatura y de la humedad del aire ocasionado por la radiación del calor del cuerpo humano, y por la expulsión de vapor de agua durante la transpiración y respiración.

Los cambios químicos del aire consisten en la disminución del oxígeno (O) y el aumento del (CO_2) como consecuencia de la respiración y de la incorporación de diversas emanaciones de la piel, de la cavidad bucal, así como gases gastrointestinales que modifican la composición del aire, haciéndolo francamente desagradable.

Actualmente, se ha comprobado que los cambios físicos del aire confinado son los que principalmente causan la sensación de malestar que se experimenta en los lugares que permanecen varias personas durante cierto tiempo.

La ventilación puede ser: Natural o artificial. La primera

ra es la que se efectúa básicamente a través de puertas y ventanas, la segunda hace uso de aparatos para extraer el aire viciado de la habitación e introducir aire puro, existiendo otros aparatos que utilizan ambos sistemas.

Los ventanales que proporcionan la ventilación del salón de clases, también sirven para regular la ventilación natural cuando se pueden abrir o cerrar con voluntad. Las hojas de los ventanales deben ser corredizas o desplazarse hacia afuera para evitar que estorben a los alumnos.

Cuando los ventanales no llegan hasta el techo del salón forman una masa de aire caliente en la parte alta del salón que pueden albergar gérmenes patógenos, favoreciendo el desarrollo de epidemias.

"Aún cuando la ventilación sea buena, es necesario desalojar el salón de clases en la hora del receso, para permitir la renovación completa del aire". (23)

Pisos, deben ser lisos a fin de que no retengan polvo e impermeables para que no absorban el agua del aseo; además serán durables y resistentes. Los pisos de madera son aconsejables para los lugares fríos; se evitará que tengan hendiduras para impedir la acumulación de polvo, y deberán cubrirse con pintura de aceite para hacerlos impermeables. Tienen la desventaja de que su duración es limitada.

Para los lugares templados o calientes es preferible el

(23) Ibid, p. 28.

mosaico o en su defecto el cemento, materiales que satisfacen las necesidades señaladas.

Paredes, los ángulos de unión de los muros, pisos y el techo deben ser redondeados, para facilitar el aseo, de preferencia que sean lisos, si hay necesidad de colgar cuadros, estos deberán quitarse frecuentemente para sacudirlos, ya que se convierte en depósito de polvo, lo cual es antihigiénico.

Las paredes deben estar pintadas de cal, es preferible con pinturas vinilicas, porque permiten el aseo con agua y jabón, deben ser colores claros.

Techos, deben construirse con material que protejan tanto contra la lluvia, como el excesivo calentamiento. El uso de láminas metálicas está totalmente contra indicado, pues se calientan demasiado convirtiendo a los salones en verdaderos hororos. Las láminas de asbesto cemento si es recomendable, pero se aconseja poner un cielo raso o un techo aparente que forme una cámara de aire reguladora de la temperatura del salón y que impida el paso de insectos a través de intersticios.

En los lugares lluviosos es conveniente que los techos sean inclinados para facilitar el desagüe.

Puertas, estas deben ser suficientemente amplias para que pasen los niños a la vez facilitando el desalojo del salón de clases y de una sola hoja que se abra hacia afuera preferentemente para que no le reste espacio al aula.

Escaleras, es preferible que el edificio escolar se construya en una sola planta; pero si por falta de espacio se construye en dos, las escaleras deberán ser amplias (1.50 m. míni

mo), y un número suficiente para permitir el desalojo rápido de los alumnos en caso necesario. Los escalones ofrecerán un buen apoyo al pie, y su altura permitirá el ascenso y descenso con el menor esfuerzo, por ello, la huella será de 30 cms. en tanto que la contra huella no pasará de 17 cms.

Los barandales deberán ser fuertes, y los espacios entre los barrotes producidos, para impedir que a través de ellos se pueda pasar el cuerpo de un niño evitando posibles accidentes.

Corredores, serán amplios pues deben dar salida fácil a muchos alumnos al mismo tiempo, recomendándose por ello 2 me tros de ancho como mínimo, medida que aumentará si son varios los grupos que deben transitar por el mismo corredor.

Dimensiones del aula, están condicionadas a la voz del maestro y a la distancia a la cual los alumnos puedan ver cla ramente lo escrito en el pizarrón, para ello las dimensiones máximas aceptadas son: En dichas aulas se instalarán 50 alum nos como máximo. Actualmente se considera de 6 m. x 4 m., des tinados a 30 alumnos.

En un salón construido con las dimensiones señaladas co rresponde a cada alumno 1 metro cuadrado de superficie que es lo aceptable como mínimo y 4 metros cúbicos de aire.

Patios de recreo, deberán tener una extensión de 10 me tros cuadrados por alumno y como mínimo 5 metros por alumno. Deberán estar libre de obstáculos, pues estos propician los ac cidentes; además carecerán de agujeros por la misma razón, si hay necesidad de hacerlo para introducir soportes para las re des de algunos deportes, deberán quedar cubiertos con tapas re

movibles, una vez terminado el juego deberán quitarse los soportes.

La unidad sanitaria, comprende la dotación de agua, los excusados, bebederos y baños.

Dotación de agua, el agua es indispensable en todas las escuelas para los usos ya conocidos; aseo personal, aseo del inmueble, etc.

En las poblaciones urbanas que cuentan con una red de tuberías para la distribución del agua, la escuela prácticamente carecerá de problemas, pues cuenta con ella en cantidad suficiente para satisfacer sus necesidades, además el agua está de sinfetada correctamente en la mayoría de los casos.

Los tinacos para almacenar el agua deberán tener tapas y asearse periódicamente, a fin de que el agua llegue a los alumnos en las mejores condiciones higiénicas.

Poblaciones rurales, la situación es muy diferente pues en muchos casos solo cuentan con un pozo cuyas condiciones higiénicas dejan mucho que desear.

En estas escuelas el agua destinada para beber debe hervirse y conservarse en un depósito que permanecerá bien tapado y que estará dotado de una llave para dar salida al líquido. Es necesario renovar diariamente la dotación de agua y practicar frecuentemente un minucioso aseo del depósito.

"Para tomar agua, los alumnos deberán emplear vaso de papel comercial o los que ellos mismos confeccionen bajo la dirección del maestro, evitándose así contagios que acarrea el uso colectivo de vasos". (24)

El pozo estará situado a 20 metros de distancia de las letrinas, deberá tener un brocal elevado y protegido con una tapa que cierre herméticamente. La extracción del agua debe efectuarse por medio de una bomba.

Excusados, son indispensables para los escolares para que puedan satisfacer sus necesidades fisiológicas, debiendo hacerlo preferentemente en las horas de receso. En las escuelas mixtas, los excusados deben estar separados por sexo.

Los retretes deben estar separados entre sí por muros de 1.50 m. de altura y las puertas no deben llegar hasta el suelo con el fin de que puedan observarse los pies de los ocupantes, es aconsejable que las paredes estén cubiertas de azulejo para facilitar el aseo, además deben contar con muy buena luz y ventilación, para evitar olores desagradables. Los excusados deben tener lavabos que permitan inculcar en los alumnos el hábito del aseo de las manos, sobre todo después de usar el retrete.

En las ciudades con el sistema de alcantarillado, las aguas negras de los excusados van a dar a dicho sistema para ser alejados de la población; pero aquéllos que carezcan de drenaje, las escuelas deben de tener una fosa séptica donde desemboquen las escretas.

Las fosas sépticas deben estar bien construídas para que puedan cumplir con su cometido, por lo cual es necesario que

(24) Ibid, p. 35.

un ingeniero dirija su construcción.

En las escuelas rurales, siempre debe considerarse la construcción de la fosa séptica, en caso extremo se permitirá la instalación de retretes sanitarios de fosa fija.

El excusado de fosa fija deberá quedar bien cerrado a efecto de evitar que los cerdos u otros animales domesticos en tren en contacto con las escretas. Para evitar la entrada de las moscas por el agujero del asiento, este deberá quedar tapado después de usarlo, además tendrá ventilación por medio de un tubo.

Baños, el tipo de baño más económico en cuanto al consumo de agua es el de regadera, además es lo más higiénico, puesto que el agua corre de la cabeza a los pies. En las escuelas debe instalarse el número suficiente de regaderas. Después de un ejercicio físico, los alumnos deben tomar un baño, durante el cual es conveniente que un maestro los vigile.

Mobiliario, debe ajustarse al desarrollo físico del niño, ser fácil de asear, resistente y de poco peso relativamente para que los niños puedan moverlo con facilidad, no ocupar mucho espacio y ser económicos.

El mobiliario puede ser unitario, binario o colectivo; el unitario es el más recomendable, pues el niño puede trabajar con toda libertad, sin molestar ni ser molestado por sus compañeros puede seguir cómodamente las indicaciones que el maestro realice en el pizarrón o en cualquier otro material didáctico.

El binario está destinado a 2 alumnos, presenta el inconveniente de que permite que los alumnos se copien y que dis

traigan o molesten a otro durante el trabajo escolar. Por razones de economía, este tipo de muebles es muy generalizado. El colectivo está formado por una sola mesa grande, alrededor de la cual se colocan varias sillas. Este mobiliario presenta dificultad de cambiar de posición además distrae al alumno.

Distribución adecuada del tiempo del niño escolar, la distribución adecuada durante las 24 horas del día debe obedecer en forma general a la siguiente proporción: el niño debe realizar 8 horas de trabajos escolares, 8 horas para actividades varias y 8 horas para dormir, no debe trabajar más de lo debido, pues el sistema nervioso no puede recuperarse de la fatiga y si esto se prolonga por mucho tiempo, el organismo sufre trastornos importantes.

CONCLUSIONES

Dentro de la situación planteada sobre la importancia de la higiene escolar, hemos llegado a las siguientes conclusiones, por medio de las investigaciones realizadas en diversas fuentes bibliográficas, se ha analizado que es un problema que perjudica la comunidad escolar y a la comunidad en general, existiendo en mayor grado en la población rural.

La higiene escolar es considerada como una disciplina científica, que su propósito es, enseñar a los niños de educación primaria las reglas y normas, para mejorar la higiene del educando, pero hasta en la actualidad sigue existiendo este grave problema de higiene.

Es evidente que la educación no pueda resolver por sí so la los problemas relacionados con la salud, pero si puede lo gar que los niños en edad escolar adquieran conciencias de su responsabilidad personal y social. Para que ellos sean agentes de transformación de los hábitos de higiene en la comunidad.

La higiene es la rama más extensa de la medicina, en la cual tiene diversas clasificaciones, iniciándose con la higie ne personal: refiriéndose al cuerpo, ropa, alimentación, acti vidades físicas y así prevenir diversas enfermedades.

Procurar que las normas higiénicas aprendidas en el hogar deben proyectarse en la escuela, así como los conocimientos ad quiridos en ella deben formar hábitos de higiene. Las ciencias naturales es considerada una de las asignaturas que dependen con gran éxito de el aprendizaje de la salud y ésta debe ser

conocida por todos.

La higiene escolar promueve la salud de todos los escolares como: la construcción del edificio escolar, la adecuada colocación de los muebles, suficiente ventilación, mobiliarios y los materiales de enseñanzas. Además tienden a mejorar y mantener la salud propia, tomar parte en la responsabilidad de la protección de la salud.

La limpieza del hogar, es adoptar un buen control higiénico, y puede ser modificado fácilmente por las acciones que se hace en ella, sacudir, barrer, limpiar y trapear, son las actividades que un niño debe dominar desde temprana edad, hacer una buena limpieza en la recámara, especialmente en los baños y cocina.

Los tipos de parásitos que con frecuencia atacan al organismo son las amibas y lombrices, causando diversas enfermedades que se adquieren por la ingestión de huevecillos de dichos parásitos que se encuentran en gran cantidad en el ambiente y se propagan habitualmente a través de las uñas y las manos de quienes preparan los alimentos.

Los niños en edad escolar deben poseer una alimentación balanceada, comer diversas frutas y verduras, en buen estado, realizar ejercicios y posteriormente un buen descanso.

Es importante conocer las etapas del desarrollo del niño que tiene relación con procesos físicos y mentales, de interacción entre lo interno y lo externo, de sentimientos individuales y de vinculaciones colectivas, que permite al individuo relacionarse con los demás. El niño escolar imita las acciones

del ambiente y de la sociedad en la cual se desarrolla. Según Piaget las edades del niño se distinguen en cuatro períodos que comprenden el pensamiento simbólico preconceptual, el pensamiento intuitivo, el pensamiento lógico y las operaciones concretas, a través de ellas adquieren hábitos.

SUGERENCIAS

Pensamos que la higiene, es de fundamental importancia para la conservación de la salud. Asimismo consideramos que el docente ha de considerar a los alumnos de un mismo grado, porque no todos se encuentran en la misma etapa de desarrollo, es conveniente que en la enseñanza de la educación para la salud los conocimientos se manejen a partir de actividades concretas de vivencias, experiencias donde sugerimos utilizar modelos y esquemas cercanos a la realidad y no sólo de manera teórica.

Aconsejamos, que al poner en marcha actividades de higiene, se involucre a los padres de familia, porque la higiene no solamente se practicará en la escuela, sino también en el hogar y comunidad. Por lo tanto siempre que se tenga la oportunidad, reunir a los padres y darles a conocer algunas reglas higiénicas.

No se debe olvidar que existen organismos de salud, donde podemos solicitar apoyo para la conservación de la salud.

Sugerimos, que el maestro puede auxiliarse de las vivencias de los alumnos, y por medio de la plática orientarlos sobre las costumbres que deben de practicar diariamente. Tomar en cuenta los siguientes factores que nos pueden ayudar para favorecer la salud.

El afecto es indispensable para el niño, brindarle cariño al niño para que él aprenda a sentirlo y a darlo.

No olvidar que el niño trae de su familia algunas normas y hábitos higiénicos, que la escuela a través de la convivencia

cia que el niño establece con otros niños de su edad, logrará formalizarlos.

Tomar en cuenta, que el niño para que disfrute de buena salud, los métodos que se utilicen en el salón de clases no deben ser mecánicos, porque perjudica a la higiene mental, así mismo guiar al niño para que practique ejercicio físico que le ayudará a desarrollar positivamente.

Desarrollar las actividades recreativas, y una de las más importantes, que al niño no se le debe privar, es el receso, y si hay condiciones necesarias, no permitir que el niño juegue en el aula durante este tiempo, para que el aire se depure.

BIBLIOGRAFIA

AGUILAR CABALLERO, Isidro, Tratado práctico de medicina moderna, editado por publicaciones interamericanas, México 1985, 718 p.

ALPERIN, José, Higiene, Editorial Kapeluz, Buenos Aires 1980, 380 p.

BATALLA ZEPEDA, Ma. Agustina, y Méndez, Humberto, Higiene escolar Editorial Oasis, México 1970, 202 p.

CASTELLANOS ITURRIAGA, Juan, Biología uno, Editorial Esfinge, México 1972, 231 p.

CASTRO, Humberto, Hombre medicina y salud, tomo 2, 256 p.

CATALUM, Luis Vicente, Biología uno, Editorial Porrúa, México 1980, 222 p.

DAFFNY ROSADO, Carlos Amador, Biología uno, Editorial Trillas, México 1988, 187 p.

EVEREST, Guía médica familiar, p. 192.

HANLON JOHN, José, Guías para la salud de la comunidad, Editorial Oasis, México 1977, 368 p.

JACKSON, Sheila Ma., Sanidad e higiene personal, Editorial Continental, México 1980, 235 p.

LARROYO, Francisco, Diccionario de pedagogía, Editorial Porrúa México 1982, 601 p.

LOPEZ MATTEO, Carlos, Enciclopedia de la psicología, Editorial Oceáno, Barcelona 1972, 262 p.

PATRON PENICHE, Prudencio, Libro para el maestro de sexto grado, Editorial Avante, México 1971, 143 p.

PAUL V., Lemkau, Higiene mental, Fondo de Cultura Económica, México 1987, 395 p.

S.E.P., Guía para el maestro, la salud, segundo grado, México 1992, 95 p.

SOLA MENDOZA, Juan, Higiene escolar, Editorial Trillas, México 1983, 406 p.

GLOSARIO

- Acaro. Arácnido traqueal, microscópico (puede transmitir al hombre, por su picadura el virus de ciertas enfermedades.)
- Albucasis o Albulcasis. Médico árabe a quien se le debe la descripción del mal de pot y del bocio. Aplicó la cirugía del cautiverio.
- Aristóteles. Célebre filósofo griego, Nació en Estagira. (Macedonia) año 384-322 A.c.
- Bélicas. Relativo a la guerra.
- Deuteronomio. Quinto libro del Pentateuco de Moisés.
- Empedócles. Filósofo y médico de Agrigento.(s.V a. de J.C.)
- Epidemiológico. Es parte de la higiene que estudia el modo y el ritmo de difusión de las enfermedades de una población.
- Hebraicas. De hebreo.
- Hermética. Dícese de los escritos y de los partidarios del filósofo Hermes. Perfectamente cerrado.
- Impétigo. Erupción cutánea que forma al secarse unas costras espesas.
- Levítico. Relativo a los levitas de Israel.
- Micción. Acción de orinar.
- Oxiuros. Género de lombrices parásitas en el intestino del hombre y de varios animales.
- Luis Pasteur. Químico y biólogo francés, nació en Dole 1822-1895, creador de la microbiología, autor de investigaciones sobre las fermentaciones, las enfermedades contagiosas, la profilaxis de la rabia y el carbunco. Sus descubrimientos iniciaron

la era de las vacunas y renovaron la medicina.

Perineo. Parte interior de la pelvis.

Pitágoras. Filósofo y matemático griego. Nació en la isla de Samos.

Pléyade. Grupo de investigadores que sobresalieron en el mismo tiempo.

Profilaxis. Cubrir anticipadamente a una persona de una enfermedad./ Conjunto de medidas y normas higiénicas.

Romanos. (Epístola a los) Biblia V Epístola.

Sacrales. Que se le atribuye carácter sagrado.

Salmonella. Género bacteriano en forma de bacilos, que se multiplican en el organismo tras su ingestión y que produce salmonelosis.

Taenia Solium o Tenia. Gusano platelminto intestinal que vive en el tubo digestivo de los vertebrados y llega a medir varios metros de largo.

Teisir. Tesis sobre los preceptos personales.