

“PRACTICANDO LA HIGIENE CUIDAMOS NUESTRA SALUD”



2010

Programa Conjunto

Gestión integral y adaptativa de recursos ambientales para minimizar vulnerabilidades al cambio climático en microcuencas alto andinas

Elaborado:

Lic. Ediltrudis León Farias
Ing. Herberth Pacheco De La Jara

Dibujos/diseño y diagramación:
Alex Torres del Carpio

En coordinación con la OPS/OMS

PRESENTACIÓN

Es conocido que contar con servicios de saneamiento de calidad, al alcance de las familias, no es suficiente para mejorar las condiciones de salud y de vida de la población.

Para lograr este importante objetivo, se requiere no sólo que las personas reconozcan la importancia de la higiene, pongan en práctica hábitos saludables y los promuevan en el entorno familiar, especialmente en los niños y niñas.

El presente Manual **“PRACTICANDO LA HIGIENE, CUIDAMOS NUESTRA SALUD”**, está dirigido a las familias a fin que sirva de guía orientadora para la capacitación y reflexión conjunta, sobre este importante tema, que permita fortalecer capacidades orientadas a lograr prácticas saludables, sustentadas en la higiene personal, de la familia y de la comunidad.

La práctica de adecuados hábitos de higiene, nos permitirá lograr familias, viviendas y comunidades saludables, que contribuyan no sólo a prevención de las enfermedades ligadas al saneamiento sobre todo de los menores de 5 años, sino a lograr en ellos su máximo crecimiento y desarrollo.

CONTENIDOS

En el presente manual vamos a compartir aprendizajes sobre:

1. ¿Qué es la autoestima?
2. ¿Cómo reconocemos a una persona que se quiere, se valora, es decir se autoestima?
3. ¿Cuáles son las enfermedades ligadas a la higiene y saneamiento?
 - A. La Diarrea
 - B. El cólera.
 - C. La parasitosis
 - D. La rasca rasca o sarna.
4. ¿Qué es un hábito y como se forma?
5. ¿Qué hábitos de higiene debemos practicar.
 - 5.1. Practicamos hábitos de higiene personal.
 - 5.2. Higiene de la vivienda.
 - 5.3. Higiene de los alimentos.
 - 5.4. Cuidado del ambiente.

COMPARTIENDO NUESTRAS IDEAS Y VIVENCIAS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE

- Para tratar el tema de higiene personal y de nuestra familia, necesitamos reflexionar juntos sobre autoestima:

1. ¿Qué es la autoestima?

- Parte de reconocernos como personas humanas. Somos lo más importante que existe en la naturaleza.
- Significa, querernos, valorarnos, respetarnos y también cuidarnos, es decir cuidar nuestra salud.



- Cada uno de nosotros varones y mujeres tenemos muchas cosas buenas, pero también tenemos algo para mejorar y corregir.

2. ¿Cómo reconocemos a una persona que se quiere, se valora, es decir que se autoestima?

1° Cuando promueve en su vida comportamientos saludables que protegen su salud y su imagen frente a su familia y su comunidad.



2° Cuando practica la higiene. Es una persona que siempre está aseada y con ropa aunque sencilla pero limpia.

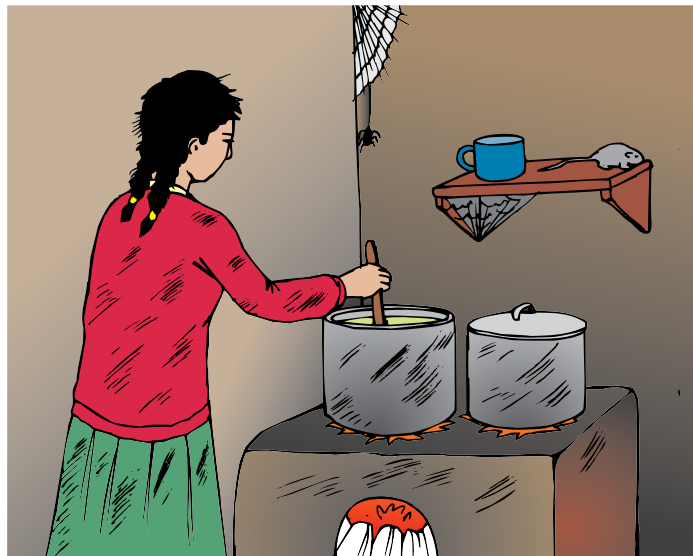


3° Una persona con alta autoestima, que se quiere a si misma, promueve el desarrollo de su familia y comunidad, porque quiere que ellos también se valoren y se quieran.

Con alta autoestima



Con baja autoestima



**LAS MALAS CONDICIONES DE SANEAMIENTO
UNIDO A LAS INADECUADAS PRACTICAS DE
HIGIENE CAUSAN ENFERMEDADES**

AHORA CONOZCAMOS:

3. ¿Cuáles son estas enfermedades ligadas a la higiene y saneamiento?

Entre las principales enfermedades tenemos:

A. LA DIARREA

- Es muy peligrosa
- Sobre todo en los niños
- La deshidratación puede causar hasta la muerte.

¿Cómo la reconocemos?



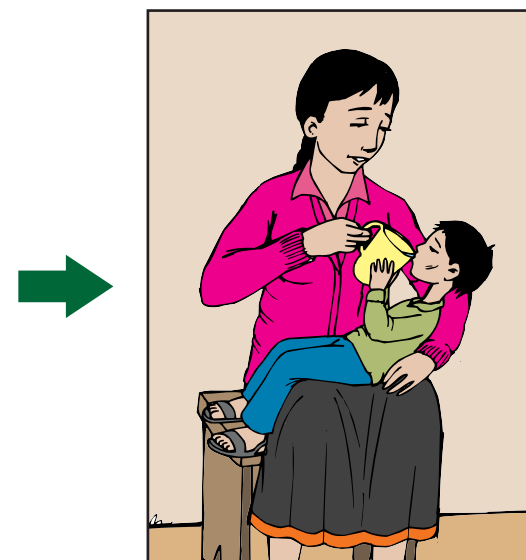
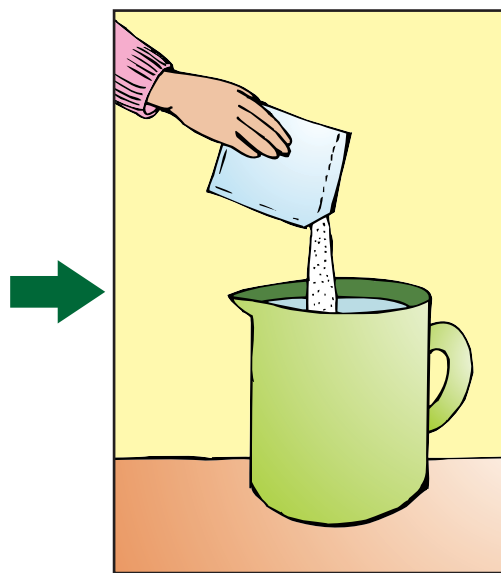
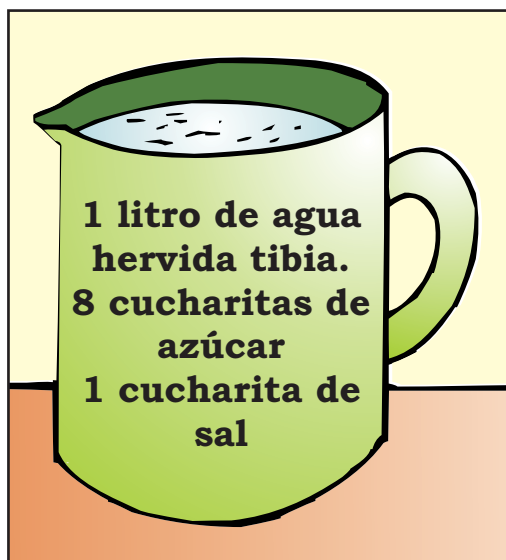
- La persona caca muchas veces al día.
- Caca como agua, a veces con sangre.
- Por la pérdida de agua, los niños pueden deshidratarse.

- Tienen ojos hundidos
- Llora y no le salen lágrimas.
- Si se levanta un poco su piel, demora en volver a su sitio.



¿Cómo actuar?

- Darle más líquido, mate , suero casero o sales de rehidratación oral.
- Hacerle tomar el liquido poco a poco y a cada rato.
- Usar el preparado sólo durante el día.
- Seguir alimentándole como de costumbre.
- En caso que la caca tenga moco o sangre acudir al Puesto o Centro de salud de inmediato.



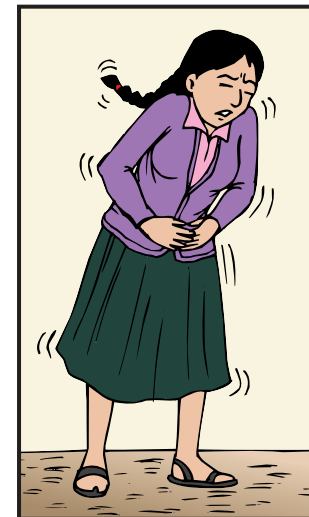
B. EL CÓLERA



- Es muy peligrosa
- Muy contagiosa
- Puede causar la muerte

¿Cómo la reconocemos?

- La diarrea es blanquesina, como agua de arroz.
- Constantes vómitos.
- Calambres en la barriga (wuicsa).
- Deshidratación, la persona se seca rápidamente



¿Cómo actuar?

- Comunicar de inmediato al Puesto de Salud.
- Darle abundante líquido poco a poco.
- Cuidado con el vómito y caca del enfermo puede contagiar.
- A la caca, vómitos y trapos utilizado en la atención al enfermo, écharle lejía y entiérralos. PUEDEN CONTAGIAR.
- Si no se trata rápidamente puede causar la muerte.



B. PARASITOSIS O GUSANERA



- Es una enfermedad causada por los gusanos que entraron por la boca.
- Se quedan a vivir en el intestino o barriga de las personas.
- Por causa de esto, los niños y niñas no tienen un normal crecimiento y desarrollo.

Se produce:

- Por contacto con suelo contaminado por excretas o caca de las personas o animales.
- Por mala higiene.
- Tomar agua contaminada, comer verduras y frutas sin lavar.

¿Cómo la reconocemos?

- Niños delgados, barrigoncitos porque no aprovechan lo que comen.
- Dolores de barriga.
- Picazón en la nariz y en el ano.
- Cuando duermen hacen sonar los dientes.
- Están cansados.
- No aprenden en la escuela.
- Pueden producir anemia y desnutrición.



¿Cómo actuar?

- Consultar al Puesto o Centro de Salud.
- El tratamiento es a base de pastillas o jarabe.
- Toda la familia debe hacer el tratamiento.
- Practicar hábitos de higiene, especialmente el lavado de manos.
- Consumir agua clorada o hervida.
- Usar y mantener siempre limpia la letrina o baño.



D. RASCA RASCA O SARNA



Es una enfermedad producida por un ácaro o gusano, que ingresa por la piel y produce heridas en ella.

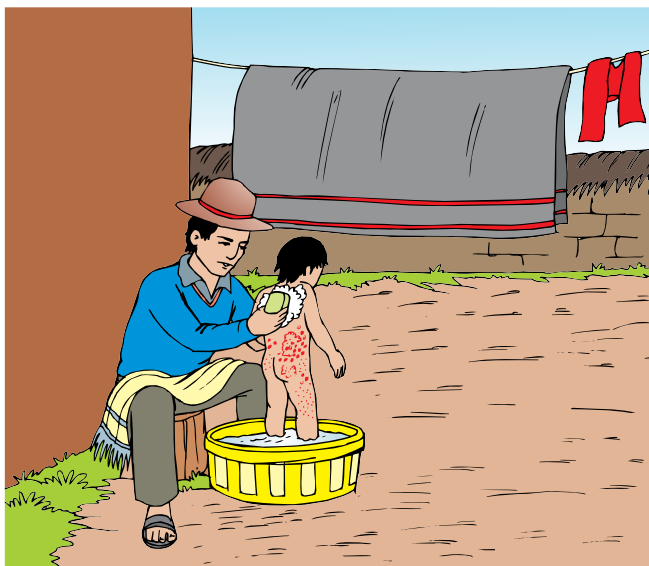
¿Cómo la reconocemos?

- Picazón en la piel sobre todo en la noche.

¿Cómo actuar?

- Lavar y sacar la ropa de cama a solear por lo menos una vez a la semana.
- Baño frecuente con agua y jabón.
- Lavado de manos en forma correcta.
- Consultar al Puesto o Centro de salud, te darán un líquido que debes pasar en todo

el cuerpo después del bañarse.



RECORDEMOS:

¿Por qué nos enfermamos?

POR:



No tener letrina o baño



Incorrectas prácticas de higiene, especialmente lavado de manos.



Comer verduras o frutas sin lavar.



Tomar agua contaminada

4. ¿Qué es un hábito y cómo se forma?

- Es la forma de actuar de las personas que se repite siempre, todos los días
- Los hábitos se forman practicando todos los días las mismas acciones o actividades.
Si me lavo y enseño a mis hijos a lavarse las manos todos los días antes de comer ¡Pronto lo haremos sin darnos cuenta, porque se ha convertido en un hábito!.



Practicar adecuados hábitos nos permitirán mejorar nuestra salud, la de nuestra familia y de nuestra comunidad.

Para lograrlo es necesario tener presente lo siguiente:

1º) Considerar el tema de hábitos de higiene en el Plan de trabajo comunal.



2º) Si no tiene servicios de saneamiento, coordinar con la municipalidad para poder tener estos servicios.



5. ¿ Que hábitos de higiene debemos practicar ?

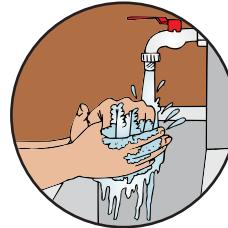
5.1. Practicamos la higiene personal

A) Papá y mamá, todos los días nos aseamos y enseñamos a nuestros hijos a practicar la higiene.



B) Todos los días nos lavamos las manos a chorro y con frecuencia:

**LAVARSE
LAS
MANOS**



C) Nos bañamos y bañamos a nuestros niños con frecuencia



D) Lavamos nuestras ropa y la cambiamos con frecuencia



5.2 Higiene de la Vivienda

a) Nuestras casas están siempre limpias y ordenadas



B) Barremos todos los días nuestras casas, antes de barrer regamos el piso con agua.



C) Todos los días sacudimos y tendemos nuestras camas y soleamos nuestras frazadas y cueros por lo menos una vez a la semana.



D) Una vez al mes desinfectamos con ceniza el piso de nuestra cocina, para esto:

1. En un balde preparamos 4 jarros de ceniza, y agregamos 1 litro de agua.



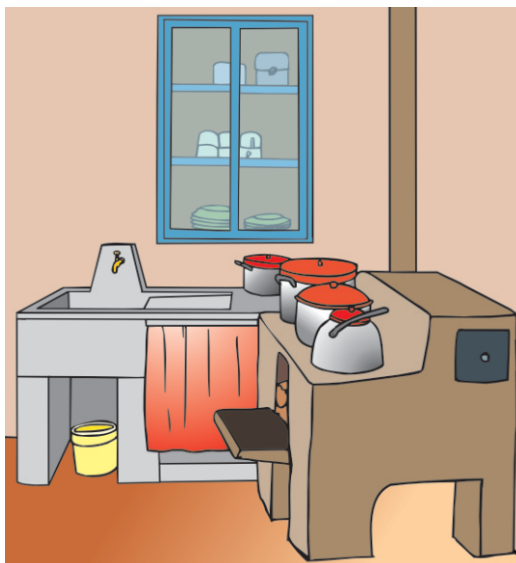
2. Mezclar bien el contenido.



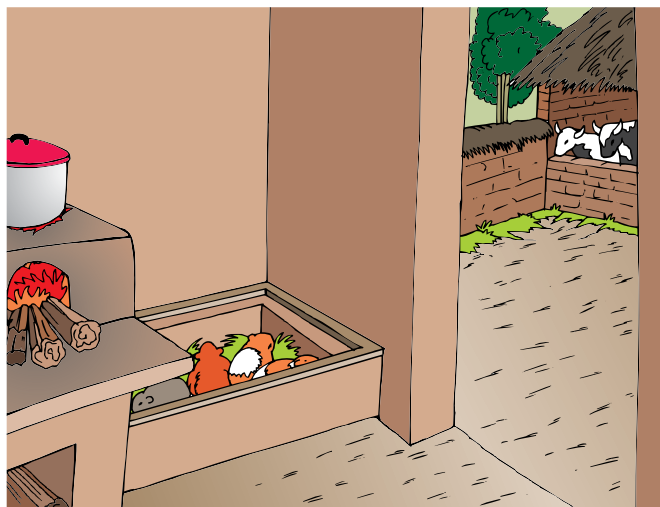
3. Regar todo el piso con esta solución y dejar que se seque por si solo.



- E) Nuestra cocina está siempre limpia y ordenada, tenemos fogones mejorados así evitamos tener humo dentro de la cocina, hemos construido nuestras alacenas para guardar y proteger los utensilios de cocina y tenemos conservadoras ecológicas.



- F) Nuestros cuyes tienen su propio corral en la cocina y también nuestros animales están en su corral en el patio.



5.3 Higiene de los alimentos.

- A) En nuestras casa tenemos y cuidamos nuestros huertos de hortalizas y verduras y los utilizamos en nuestra alimentación.



- B) Lavamos las verduras a chorro antes de prepararlas o comerlas.



C) Mantenemos limpios y protegidos nuestros platos, jarros y cucharas.

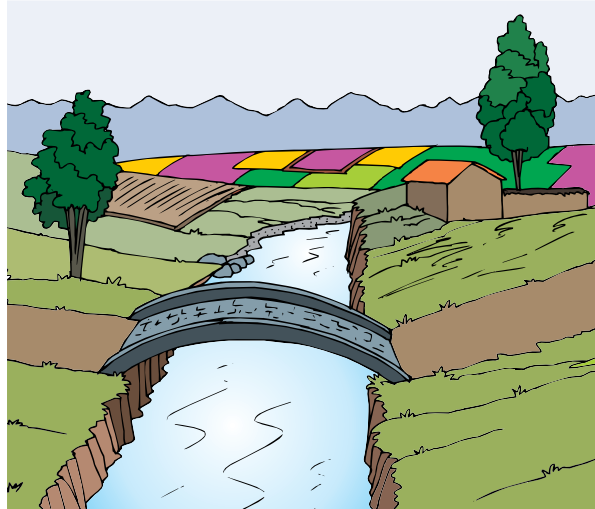


5.4. Cuidado del Ambiente

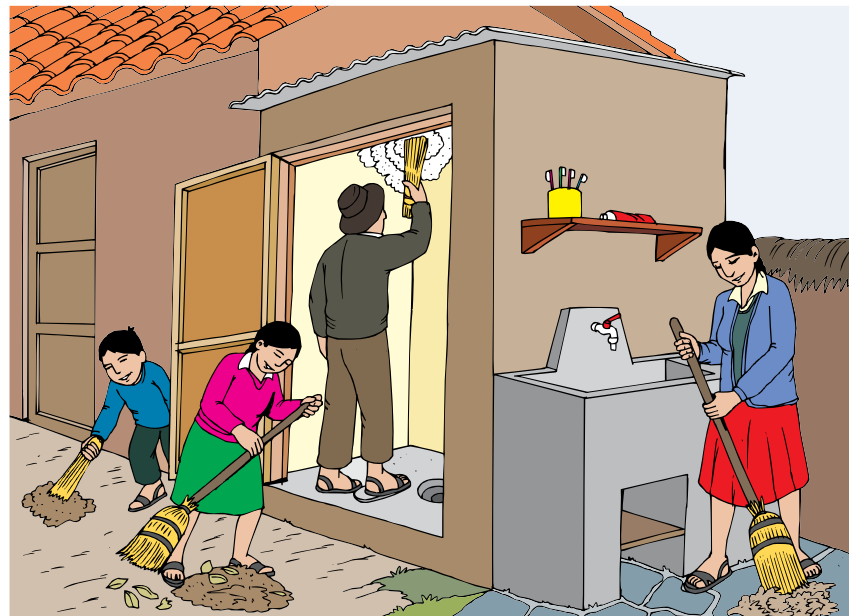
A) En nuestras viviendas cuidamos el agua, no la desperdiciamos, porque la necesitamos para nuestra vida diaria.



B) En nuestra comunidad cuidamos nuestros rios, manantes, no los contaminamos.



C) Todos usamos y mantenemos siempre limpia nuestra letrina o baño, así no contaminamos el medio ambiente.



- D) Estamos organizados y vigilamos que nadie quemé pastos, ni los cerros porque así se contamina el ambiente.



- E) Clasificamos las basuras y las enterramos en los microrellenos sanitarios, uno para orgánicos y otro para inorgánicos.



- F) Nuestra familia planta y cuida los árboles y enseñamos a nuestros hijos a cuidar el ambiente.



- G) Estamos organizados y vigilamos que todas las familias de nuestra comunidad practiquen la higiene personal y ambiental.





**TENEMOS EL DERECHO DE VIVIR EN UN AMBIENTE
SALUDABLE, EN UNA COMUNIDAD LIMPIA Y SANA.
A SU VEZ, TENEMOS LA OBLIGACION DE CUIDAR NUESTRO
AMBIENTE.**