

MODELO DE SALUD INTEGRAL PREVENTIVO PARA LA COMUNIDAD

“LA VICTORIA” DE NABUZO- PUSUCA

(MOSIP)

Coordinadora del Proyecto: Ing. Bertha Sampedro

Consultoras: Lcda. Carmen Elisa Naranjo Rodríguez

Ing. Mónica Muñoz

Colaboradores: Moradores de la comunidad “La Victoria”

Estudiantes de la ESPOCH

AGRADECIMIENTO

Nuestro reconocimiento, a todas y cada una de las personas de la Comunidad La Victoria de Pusuca, que compartieron con nosotros su tiempo y nos dieron apertura en el interior de sus viviendas con la amabilidad y generosidad que les caracteriza.

El contenido de este producto es de responsabilidad exclusiva de sus autores.

Esquel no necesariamente comparte todos sus puntos de vista.

Fundación Esquel, 2010

GUÍA DE HIGIENE

ANTECEDENTES

La consultoría para el diseño de un Modelo de Salud Integral y Preventiva (MOSIP) ha realizado esta “Guía de Higiene”, como una herramienta de apoyo, con el propósito de iniciar un proceso de educación en normas básicas de salubridad en la Comunidad La Victoria de Pusuca con la seguridad de que se obtendrán cambios significativos, que incidirán en una mejor calidad de vida de las familias.

Como primer paso para la elaboración de la guía se realizó el diagnóstico de las familias de la comunidad con el objetivo de conocer la situación de salubridad e higiene de la comunidad.

La Guía de Higiene es una cartilla de fácil uso y aplicación con conceptos básicos, el formato de presentación incluye imágenes propias de la comunidad, La Victoria, siendo los protagonistas sus habitantes, niños, niñas y adultos con el fin de que se vaya generando un sentido de pertenencia y compromiso con el lugar donde se habita y educando sobre los hábitos de higiene, del uso del agua, precauciones en la utilización de plaguicidas y en el cuidado de animales.

La guía ha sido consultada y validada, por la comunidad, porque se trata que sea algo que dé respuesta a sus necesidades, que sea aplicable y que no esté fuera de la realidad.

Luego, que se incorporen estos aportes, se conformará el **Comité de Salud**, el mismo que actuará como facilitador para su aplicación. La meta será implementar la guía en la comunidad y asegurar su permanencia por medio de un equipo, en este caso el Comité de Salud, conformado por personas de la comunidad que serán capacitadas para difundir este componente.

CONTENIDO

ANTECEDENTES

OBJETIVOS

ESQUEMA TEMÁTICO

ACTIVIDADES Y SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

RECOMENDACIONES BÁSICAS Y NORMAS DE HIGIENE

1. OBJETIVOS

¿Qué queremos lograr con esta guía?

- ◆ Aportar a la comunidad unas herramientas didácticas que les permita manejar y desarrollar adecuadamente procesos de educación comunitaria en salud e higiene.
- ◆ Lograr que las familias de la comunidad conozcan y comprendan la importancia de la higiene como principal mecanismo para garantizar su salud.
- ◆ Proporcionar mecanismos para que en los hogares asuman nuevos comportamientos y hábitos orientados a mejorar sus condiciones higiénicas.

2. ESQUEMA TEMÁTICO

¿QUÉ ES LA HIGIENE?

La higiene son todas las prácticas y comportamientos orientados a mantener unas condiciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de las personas.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA HIGIENE EN NUESTRA COMUNIDAD?

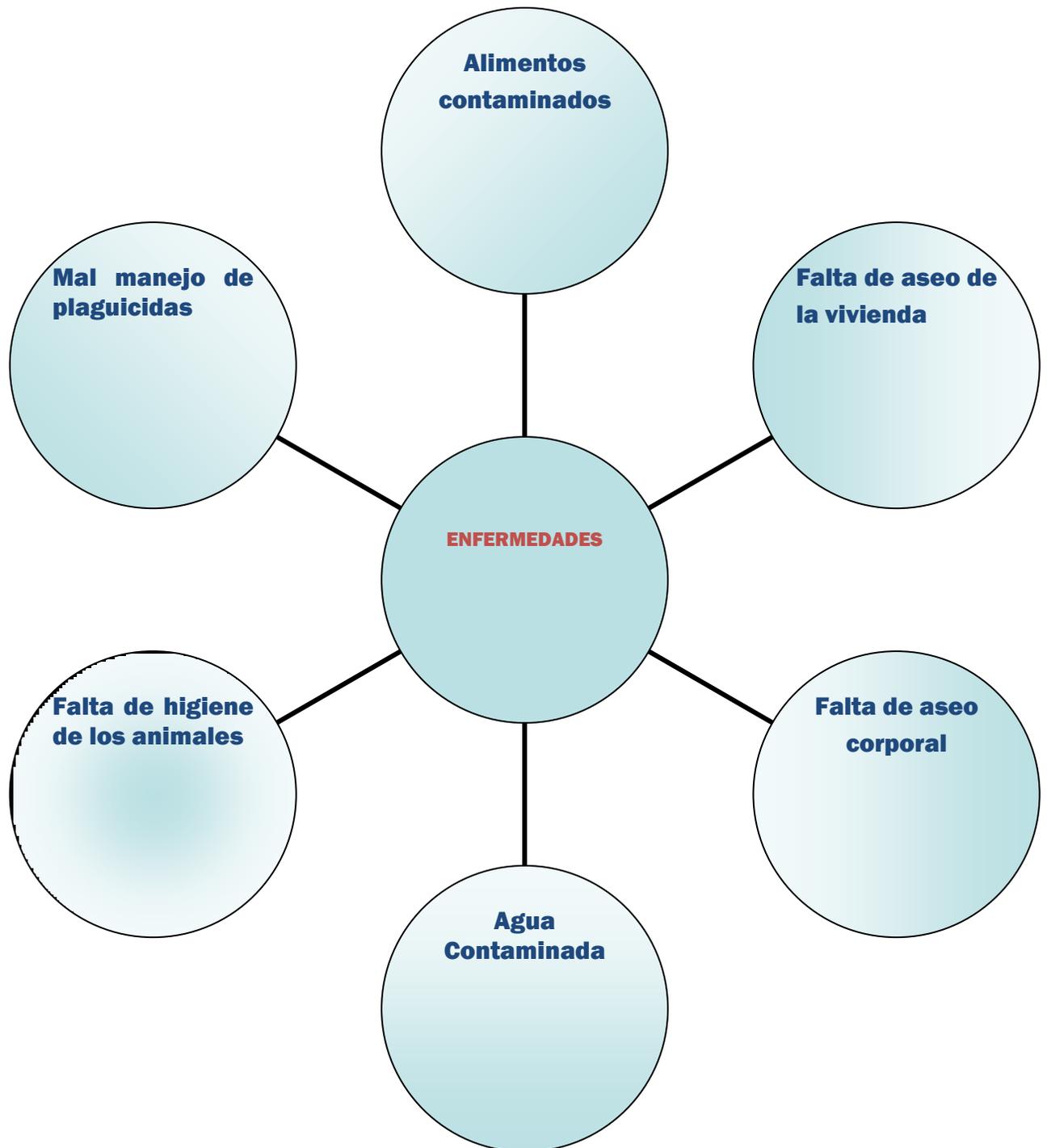
La práctica de hábitos correctos de higiene, previene enfermedades y contribuye a mejorar el estado de salud y la calidad de vida de la familia y la comunidad, reduciendo riesgos y gastos por salud.

¿CÓMO AYUDA LA HIGIENE A MANTENER LA SALUD?

Los buenos hábitos de higiene son una manera de evitar enfermedades antes de que nos infecten. La prevención de las enfermedades es mejor que tratar o curar a una persona que ya está enferma.

Con un buen aseo podemos matar los microbios, virus, y bacterias que causan enfermedades contagiosas. Estos microbios son tan pequeños que no podemos verlos, pero viven alrededor nuestro. Por eso, con un buen aseo no hay muchos lugares donde los microbios que causan las enfermedades pueden esconderse.

¿POR QUÉ NOS ENFERMAMOS?



¿CÓMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES?

1. HIGIENE PERSONAL

BAÑO DIARIO

Lavar frecuentemente la cara de las niñas y niños con agua y jabón.

Cambio diario de ropa



ASEO DE LAS UÑAS

Evita la presencia de gérmenes

LAVARSE LAS MANOS

Después de ir al baño

Antes de consumir y preparar alimentos



LA HIGIENE DE LA BOCA

Previene caries dentales

Enfermedades de las encías



ASEO DE LAS UÑAS

Evita la presencia de gérmenes

ASEO DE OÍDOS Y OJOS

Previene enfermedades contagiosas



2. HIGIENE DE LA VIVIENDA



- ◆ **Aseo diario de la vivienda, barrer, limpiar y ordenar.**
- ◆ **Limpieza de paredes, puertas, ventanas y muebles.**
- ◆ **Aseo diario del baño.**
- ◆ **Lavado periódico de la ropa de cama.**
- ◆ **Ventilar diariamente la vivienda.**
- ◆ **Los alrededores de la vivienda deben estar limpios y libres de basura.**
- ◆ **Reciclar los desechos.**
- ◆ **Separar plásticos, vidrio, cartón, y orgánicos, disponer en su respectivo recipiente.**
- ◆ **El lugar donde permanecen los animales deben estar lejos de la vivienda y mantenerse aseado.**



3. HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

- ✦ **Limpiar la cocina con sus estantes, cajones, electrodomésticos, recipientes, ollas, vajilla.**
- ✦ **Lavarse las manos antes de manipular los alimentos.**
- ✦ **Preparar los alimentos con agua potable.**
- ✦ **Lavar y desinfectar las frutas y verduras.**
- ✦ **No mezclar alimentos crudos con alimentos cocidos.**
- ✦ **No guardar la comida mucho tiempo aunque este en el refrigerador.**
- ✦ **No estornudar o toser sobre los alimentos.**
- ✦ **Tener los tachos de basura alejados del lugar donde se preparan los alimentos.**



5. HIGIENE DE LOS ANIMALES



- ✦ **VACUNAR PERIÓDICAMENTE A LOS ANIMALES.**
- ✦ **PROPORCIONAR BUEN TRATO A LAS MASCOTAS.**
- ✦ **DESTINAR UN LUGAR APARTADO DE LA VIVIENDA PARA LOS ANIMALES.**
- ✦ **LIMPIAR DIARIAMENTE Y UBICAR EN UN LUGAR ADECUADO LOS ESCREMENTOS DE LOS ANIMALES.**
- ✦ **LAVAR Y DESINFECTAR PERIÓDICAMENTE LOS SITIOS DONDE PERMANECEN LOS ANIMALES.**
- ✦ **ASEARSE BIEN DESPUÉS DE TENER CONTACTO CON ANIMALES.**
- ✦ **ASEAR Y DESPARASITAR A LAS MASCOTAS QUE ESTÁN EN CONTACTO CON LOS NIÑOS.**



4. UTILIZAR AGUA SEGURA

EL AGUA CONTAMINADA CON DESECHOS, HUMANOS, ANIMALES O QUÍMICOS PRODUCE ENFERMEDADES



MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- ❖ Hervir o clorar el agua que se va a consumir.
- ❖ Usar agua potable para la preparación de alimentos y para beber.
- ❖ Usar jabón para lavarse las manos antes de preparar, servir o comer alimentos.
- ❖ Guardar el agua en un envase limpio y mantenerla tapada.
- ❖ El agua limpia puede contaminarse de nuevo si no se almacena debidamente.
- ❖ No comer nunca crudas las frutas u hortalizas cultivadas en tierras que se hayan regado o contaminado con agua residual.

5. CUIDADOS EN EL MANEJO DE PLAGUICIDAS

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- ❖ *USAR* ropa especial de protección, guantes y mascarilla.
- ❖ *EVITE* el contacto directo o la inhalación.
- ❖ *ALMACÉNELOS* en un lugar seguro, fuera del alcance de los niños y los animales.
- ❖ *NO* cambie o reenvase los plaguicidas en botellas y paquetes de alimentos.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- ❖ *DUCHARSE* y cambiarse de ropa después de acabar la labor.
- ❖ Las personas expuestas a los plaguicidas **DEBERÁN** realizarse exámenes médicos periódicos
- ❖ *NO* comer ni fumar mientras se trabaja



3. ACTIVIDADES Y SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

¿CÓMO TRABAJAR CON LA COMUNIDAD PARA MEJORAR LOS HÁBITOS DE HIGIENE?

Con el fin de dar seguimiento y continuidad al proceso de mejorar las condiciones de higiene de las familias se designará un comité de salud quienes serán los encargados de facilitar y capacitar a los miembros de la comunidad.

Las personas que conforman el Comité recibirán capacitación en temas de higiene y cuidados básicos.

Para facilitar su trabajo se elaboraron unos carteles adhesivos recordatorios, realizados con la participación de la comunidad, los mismos que irán ubicados en cada uno de los ambientes en el interior de la vivienda.

El Comité realizará visitas periódicas en los hogares con el fin de capacitar a los miembros de la comunidad, con charlas participativas sobre los temas de higiene.

Para evaluar el trabajo se han diseñado unas fichas en donde se podrá registrar, los avances en cuanto a las mejoras en los hábitos de higiene. En las fichas se resalta la figura de ñachag, una planta muy abundante en toda la comunidad y que posee valiosas propiedades curativas.

CARTELES PARA AMBIENTES EN LOS HOGARES

- ◆ Buenas prácticas de higiene en el baño
- ◆ Buenas prácticas de higiene en la cocina
- ◆ Buenas prácticas de higiene en los dormitorios
- ◆ Buenas prácticas de higiene en la sala y comedor
- ◆ Buenas prácticas en la comunidad y alrededores de la casa
- ◆ Buenas prácticas en el uso de plaguicidas

¿Qué se quiere lograr?

Recordar diariamente y comprender las recomendaciones de los carteles.

OBJETIVOS DE LOS CARTELES DE SALUD

- ✓ **RECORDAR** que los miembros de la familia practiquen hábitos de higiene.
- ✓ **RECORDAR** que los miembros de la familia se laven las manos con agua y jabón, después de ir al baño, antes de comer y de manipular los alimentos.
- ✓ **RECORDAR** que la familia mantenga limpia la vivienda y sus alrededores.
- ✓ **RECORDAR** que la familia debe hacer un manejo adecuado de la basura en el hogar y en la comunidad.
- ✓ **RECORDAR** que las personas que manejan plaguicidas conozcan y apliquen las medidas de prevención para su uso.

¿Cómo se hace?

- ✦ Se colocarán 5 carteles de salud adhesivos en cada ambiente de los hogares de las familias de la comunidad (sala, cocina, dormitorio, baño y patio).
- ✦ El Comité de Salud realizará visitas en los hogares y se revisará, junto con la familia, acerca del significado de cada recomendación.
- ✦ Luego se explicará a la familia cada una de las recomendaciones que aparecen en el cartel.
- ✦ Al final se preguntará a la familia acerca de lo aprendido.

Ficha de Salud Familiar

¿Qué se quiere lograr?

Evaluar con la ficha familiar las buenas prácticas de higiene en los hogares.

Observaciones de la Ficha de Salud Familiar

1. Los niños tienen un aseo personal adecuado.
2. Hay jabón disponible para lavarse las manos.
3. Esta limpia y ordenada la vivienda y sus alrededores.
4. Hay animales dentro de la casa o en el área de la cocina.
5. Están tapados los alimentos y los recipientes de agua.
6. Hay basura en la vivienda y sus alrededores.

¿Cómo se hace?

Esta actividad se hace luego de cada visita domiciliaria en los hogares de la comunidad

La ficha de salud familiar se llena marcando con una x la casilla que tiene un ñachag alegre o un ñachag triste, según corresponda al cumplimiento de la observación. En la columna final de cada visita se sumará el número total de ñachag alegres o tristes.

El Comité de Salud realizará una ronda por la vivienda y se hará las observaciones arriba mencionadas.

Se realizará una visita cada 2 meses durante 5 ocasiones. Es importante completar la ficha de salud familiar durante las cinco visitas para dar seguimiento a las prácticas.

4. RECOMENDACIONES BÁSICAS Y NORMAS DE HIGIENE

Recomendaciones para una correcta higiene personal

Higiene de la piel y del cabello

La piel es la barrera que impide el paso de los gérmenes a nuestro organismo, y a la vez contribuye a la regulación de la temperatura corporal mediante la producción de sudor por las glándulas sudoríparas. Otras glándulas, las sebáceas, producen una materia grasa que impermeabiliza y lubrica la piel.

Esta secreción, en unión a los restos de descamación de la piel y del polvo y suciedad exterior, llega a producir un olor muy desagradable y, además, son un campo favorable para el desarrollo de gérmenes y aparición de enfermedades.

La ducha diaria con agua y jabón, especialmente en tiempo caluroso, o después de efectuar trabajos duros o en ambientes sucios, elimina todas éstas secreciones.

Debe prestarse atención especial a axilas, ingles, alrededor del ano y zona genital, pies y manos.

El cabello debe lavarse con champú frecuentemente. Los peines, siempre de uso personal, se mantendrán limpios mediante el uso de soluciones detergentes. Si se han detectado parásitos (piojos) será necesario el uso de lociones y champús específicos.

Cada miembro de la familia debe tener su propia toalla.

Higiene de las manos

Las manos son nuestro principal instrumento de trabajo y se mancharán con muy diversas sustancias, a la vez que son fuente de contaminación de todo lo que toquemos, pues en ellas, sobre todo alrededor de las uñas, se acumulan múltiples gérmenes. Por ello es necesario que las lavemos frecuentemente con agua y jabón, utilizando el cepillo para la limpieza de las uñas, y siempre antes de comer y después de ir al baño.

Las uñas han de recortarse regularmente para evitar el acúmulo de suciedad, de forma curva las de las manos y recta las de los pies. Las personas que preparan los alimentos cuidarán especialmente estas medidas de higiene corporal, pues si

no pueden transmitir diversas enfermedades. No dejarán sin tratar las heridas o grietas localizadas en los dedos.

Higiene de los pies

Los pies deben lavarse diariamente, pues en ellos abundan las glándulas del sudor y la acumulación de secreciones producirá olores muy desagradables, además de grietas e infecciones.

En caso de sudoración excesiva, se aplicarán preparados específicos que la disminuyen y se mantendrán secos para evitar el crecimiento de hongos.

Higiene de la boca

La utilización de un cepillo dental para la limpieza después de todas las comidas es un factor imprescindible para prevenir la aparición de infecciones en encías y caries. Los alimentos y bebidas dejan residuos entre los dientes que, al fermentar favorecen la aparición de estos procesos.

El cepillo de dientes es de uso exclusivamente personal y debe sustituirse con regularidad, aproximadamente cada tres meses.

Si se utilizan prótesis dentales, deben mantenerse perfectamente limpias, pues si no los dientes naturales restantes pueden cariarse fácilmente. Las dentaduras artificiales completas se lavarán cuidadosamente después de cada comida para evitar infecciones y mal olor.

Deben realizarse visitas periódicas al dentista.

Higiene de los ojos

Podemos destacar tres aspectos:

- ♦ Los defectos de refracción (miopía, hipermetropía, astigmatismo) deben ser tratados y corregidos adecuadamente.
- ♦ Proteja los ojos frente a agentes físicos, químicos o mecánicos, mediante el uso de gafas o pantallas protectoras adecuadas al riesgo concreto. Utilice gafas de sol en ambientes luminosos intensos.
- ♦ Las infecciones oculares, principalmente las conjuntivitis, son muy contagiosas, por lo que han de tratarse de inmediato y todos los objetos que estén en contacto con los ojos serán de uso personal (toallas, pañuelos).

Higiene del oído

Las orejas deben limpiarse diariamente para eliminar sus secreciones, pero evitando la introducción de palillos, bastoncillos de algodón, etc., en el conducto auditivo, ya que esto facilita la formación de tapones de cera y puede dañar fácilmente el conducto e incluso perforar el tímpano.

Los trabajadores expuestos a niveles de ruido elevados (mayor a 85 dB. deben usar protectores auditivos para evitar la sordera profesional. Pueden utilizar tapones o cascos.

Higiene del vestido y calzado

La ropa que se utilice no debe dificultar los movimientos normales del cuerpo.

La limpieza de la misma, y especialmente de la ropa interior, es muy importante. Esta última será preferiblemente de fibras naturales, que facilita la transpiración y dificulta la aparición de alergias.

El calzado debe ser cómodo y flexible, permitiendo la variación de volumen del pie a lo largo del día y la transpiración del mismo. Además, debe adecuarse al clima y tipo de trabajo, pues en muchos casos se precisará un calzado especial de protección. Se mantendrá limpio y seco utilizando si es preciso polvos o desodorantes contra los hongos.