

HIGIENE PERSONAL Y DEL HOGAR

La Higiene es la parte de la Medicina que trata las normas de conservación de la salud, estudiando las relaciones del ser humano con el medio ambiente, a fin de mejorar las condiciones sanitarias.

La Higiene es sinónimo de limpieza y/o aseo, de la persona, vivienda y población.

La convivencia social y el bienestar personal exigen la adquisición de hábitos de salud y limpieza.

Las ramas de la Higiene son:

- Higiene mental;
- Higiene privada (la que cuida cada individuo);
- Higiene pública (interviene la Autoridad con reglas preventivas).

HIGIENE DEL CUERPO

La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo. Su función es proteger al organismo de la deshidratación, de las agresiones del medio externo y de infecciones, así como de regular su temperatura interna. Por el sudor, se eliminan las impurezas del interior del cuerpo, por eso es básico su higiene diaria, tomando un baño o una ducha diariamente o al menos tres veces por semana. Con el baño evitamos muchos problemas o enfermedades y nos mantenemos en mejores condiciones.

En ocasiones no contamos con agua corriente para realizar esta actividad, por lo que es necesario conseguir el agua de distintas maneras (ejemplo, con un balde y una vasija). Sólo ocupamos muy pocas cosas para bañarnos: agua, jabón, esponja, estropajo o nuestras propias manos. (Imagen no. 2)

Se pueden seguir los siguientes pasos:

1. Lavar el pelo con *shampoo* o jabón. El cabello se ensucia con mucha facilidad porque retiene el polvo, las secreciones y descamación del cuero cabelludo (la caspa). Es conveniente lavarlo 2 o 3 veces a la semana en función del tipo de cabello (graso, seco...) y frotando con las yemas de los dedos, nunca con las uñas, y enjuagar bien al final. La elección del *shampoo* o del jabón debe hacerse en función del tipo de cabello y la sensibilidad personal.

Evite usar secadora, planchadora de pelo, tintes y sustancias químicas que dañen el pelo. De igual manera evite las agresiones externas provocadas por el frío o el calor extremo, la lluvia y el sol. No cepille su pelo con frecuencia o duramente.

En caso de tener piojos, dada la facilidad de contagio, a pesar de tener una buena higiene, es necesario:

- Revisión periódica del pelo.
- Usar un *shampoo* o loción antiparasitaria adecuados (consulte a su farmacéutico o a un dermatólogo).

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

- El éxito del tratamiento radica en aplicar el antiparasitario a todos los miembros de la familia al mismo tiempo y repetir la operación de nuevo a la semana.
- El uso de *shampoos* antiparasitarios de forma preventiva puede crear resistencia en los piojos y problemas de piel, por lo que no se recomienda.

2. Para lavar el cuerpo use un jabón neutro que no irrite, una esponja o las manos... Empiece por lavar la cara, orejas, cuello y continúe hacia el tronco: abdomen y espalda y las extremidades. Recuerde lavar muy bien las axilas, la parte inferior de los pechos, la región umbilical, inguinal, genital y entre los dedos de los pies.

3. Limpieza de los dientes

Para el aseo de los dientes se recomienda lo siguiente: (Imagen no. 3)

- Un cepillo suave, adecuado al tamaño de la boca y de preferencia flexible. Se recomienda el cambio por uno nuevo de manera frecuente (cada 3 o 4 meses).
- El hilo o seda dental es muy eficaz para quitar los residuos alimenticios que se depositan entre los dientes, donde el cepillo normalmente no llega. Es un complemento muy importante del cepillado. Debe ser usado antes del cepillado, con movimientos suaves de barrido, sobre las superficies laterales de cada diente.
- El cepillado debe durar por lo menos 5 minutos para realizar una buena limpieza, cubriendo en forma pareja toda la dentadura.
- Debe ser hecho con firmeza, desde la encía hacia abajo si son los dientes superiores o hacia arriba si se trata de los dientes inferiores. El barrido debe ser hecho en movimientos rotatorios, en todos los sectores.
- Es conveniente el aseo de los dientes 3 veces al día, de preferencia después de cada comida y al acostarse.
- El enjuague bucal: existe una variedad de enjuagues bucales en el mercado. Ellos son un aporte al cuidado de la dentadura y las encías. Un enjuague diario ayudará a prevenir enfermedades y mantendrá su aliento más fresco y saludable.
- Es aconsejable acudir con el dentista una vez al año.

4. Los oídos

Se lavará diariamente las orejas con agua y jabón, evitando la entrada de agua al conducto auditivo; esto se consigue inclinando la cabeza hacia el lado que se está limpiando.

Los aplicadores de algodón se deben utilizar sólo para secar los pliegues, pero nunca para la limpieza del conducto; no se deben introducir al conducto externo (esto vale para cualquier objeto) ya que empujaría la cera adentro, en lugar de eliminarla, y contribuiría a la formación de tapones.

Si en el niño se observa la existencia de secreciones en el oído, comezón continua, dolor o hay una disminución de la audición, es aconsejable consultar al médico.

5. Los ojos

Aunque los ojos tienen un mecanismo propio de limpieza, construido por el sistema lacrimal, se deben lavar diariamente con agua, especialmente al levantarse, para eliminar las lagañas producidas durante el sueño.

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

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

- Usar una buena luz para estudiar y leer, que entre por la izquierda para los diestros y por la derecha para los zurdos. Si es artificial es aconsejable que sea de 60 watts y color azul. Se debe evitar, si es posible, la luz “neón”.
- No leer en vehículos en movimiento ya que provoca variaciones continuas en la distancia entre el ojo y el texto.
- Mantener una distancia adecuada cuando se utilizan computadoras o se ve la TV (aproximadamente 1.5 metros).
- Los padres y maestros pueden detectar deficiencias en la visión en los niños, observando su actitud en relación a la lectura, escritura y la pizarra.
- Es aconsejable que la visión sea valorada por el médico periódicamente y usar lentes en caso de estar indicadas.

6. La nariz

La nariz, además de servir para distinguir los olores (sentido del olfato), interviene en la función respiratoria, preparando el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuada y libre de partículas extrañas. El moco que se produce, actúa como un lubricante y filtro para el aire. Un exceso de mucosidad obstruye las fosas nasales y dificulta la respiración.

La limpieza de la nariz es importante y consiste en la eliminación del moco y las partículas retenidas con el paso del aire. Esta eliminación se hace utilizando un pañuelo limpio y tapando alternativamente una ventana nasal y luego la otra y sin expulsar el aire con mucha fuerza.

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

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

7. Los genitales

Al estar tan próximos a los orificios de salida de la orina y las heces, son una parte del cuerpo que requiere especial atención. Deben lavarse con mucho cuidado.

En la mujer la vagina y la vulva producen un flujo de color claro que permite su propia limpieza e impide la propagación de bacterias causantes de infección. El uso de antisépticos, desodorantes, etc., no es recomendable.

El mal olor en la vagina puede deberse a que la lubricación normal se concentra en un área con poca ventilación, impidiendo que el exceso de humedad se evapore. Si esto sucede continuamente, puede ser un medio de cultivo de bacterias o u hongos que provocan un olor fuerte y penetrante. Sin embargo, los genitales femeninos cambian de olor y de consistencia del flujo, conforme se acerca el ciclo menstrual. Familiarizarse o conocer el propio olor, es la regla básica para saber cuándo algo anda mal.

Las mujeres deben lavarse de delante hacia atrás; para no arrastrar restos de heces a la vagina. La menstruación o regla no contraindica la limpieza; por el contrario, exige que ésta sea más frecuente.

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

En el hombre el pene tiene una serie de pliegues que hay que separar para lavarlos correctamente, ya que estos facilitan la acumulación de restos de orina y secreciones diversas, principalmente si no está circuncidado.

Para lavar el pene se recorre el prepucio suavemente hacia atrás (que es la piel que cubre la cabeza del pene o glande) y se limpia con especial cuidado la unión del prepucio con el glande.

En los niños la mamá o el papá deben bajar la piel del prepucio y limpiar el glande con cuidado al bañarlo, y enseñar al niño -conforme crece- cómo debe realizar el aseo de sus genitales.

8. Manos y uñas

Las manos, por su relación directa y constante con el medio, son uno de los más importantes vehículos de transmisión de infecciones. Hay que lavarlas siempre con agua y jabón por aproximadamente 20 segundos:

- Al levantarse de la cama.
- Después de tocar animales.
- Cada vez que estén sucias.
- Antes de manipular los alimentos.
- Antes y después de curar cualquier herida.
- Después de ir al baño.
- Cuando se ha estado en contacto con posibles fuentes de contaminación y/o intoxicación como basura, estiércol, tierra, productos tóxicos.

Especial atención merecen las uñas, ya que su estructura hace que se acumule fácilmente la suciedad; esto hace necesario la utilización de cepillo. Es aconsejable cortarlas frecuentemente.

9. Los pies

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

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

Se recomienda que los calcetines contengan fibras naturales como lana o algodón.

Hay que secar muy bien todo el cuerpo en especial las áreas que pudieran guardar más humedad como son la región inguinal, debajo de los senos y las axilas.

HIGIENE SEXUAL

Después de una relación sexual coital, el lavado vaginal no sólo es ineficaz para evitar la concepción, sino poco recomendable, ya que destruye la flora vaginal, aumentando los riesgos de infección. Sin embargo, los genitales sí se deben limpiar después de tener relaciones sexuales.

Para asegurar una buena higiene de la vagina se deben seguir los siguientes pasos:

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

- Utiliza agua.
- Utiliza jabón neutro para limpiar la vulva y así eliminar cualquier secreción contaminada con bacterias. Evite la utilización de jabones elaborados con fragancias o desodorantes vaginales porque eliminan el ácido natural y se pueden provocar reacciones alérgicas.
- Las toallas femeninas y los tampones sólo se dejan por unas cuantas horas (cuatro).
- Las toallas protectoras de uso diario no se recomiendan por ningún motivo: impiden la ventilación de la zona.
- Utiliza ropa interior preferentemente de algodón en vez de nailon. El nailon tiende a guardar la humedad favoreciendo el cultivo de bacterias. Cambia diariamente tu ropa íntima.
- Se recomienda no utilizar ropa muy ajustada para evitar roces o guardar la humedad. La mayor parte de la ropa impide la circulación de aire en la zona genital, por lo que se aconseja lavar los genitales, sin ser obsesiva.
- Cuida de no limpiar el ano con el mismo paño con el que se limpia la vagina (de adelante hacia atrás).
- No introducir objetos o sustancias en la vagina o ano que puedan provocar una infección.

Los factores externos que pueden ocasionar un desequilibrio en la higiene de la vagina son:

- Factores mecánicos: como la intervención médica, los daños ocasionados por el coito, la utilización de ropa interior muy ajustada, la utilización de tampones. Para este tipo de desequilibrios, la vagina comienza un proceso de reparación, eliminando la inflamación y atacando la infección.
- Factores higiénicos: la higiene de la vagina puede ser descuidada por diversos factores. Una medida muy común y errónea es lavarse la zona con jabón normal. El jabón es un alcalino que provoca desequilibrios. Se recomienda lavar la zona con agua solamente o con el agua un tanto ácida (una cucharadita de vinagre blanco en medio litro de agua). La falta de higiene vaginal está relacionada con el desarrollo del cáncer de cérvix. Es importante tener hábitos de limpieza.
- Factores químicos: los atomizadores y jaleas anticonceptivas contienen agentes químicos, por lo que algunas mujeres pueden desarrollar alergia.
- Relaciones sexuales: las relaciones sexuales deben considerarse como una combinación de los factores anteriores. Las relaciones sexuales son el factor principal que irrumpe en el equilibrio de la vagina: puede causar infecciones venéreas, bacterianas y virales. Además, el esperma es alcalino y con un alto contenido de proteínas, lo que ocasiona un cambio en el pH de la vagina.
- La restauración del equilibrio varía de mujer a mujer. Si una mujer se da cuenta que su vagina produce una sustancia con olor desagradable, molestias comunes como comezón, ardor, sequedad, producción excesiva de flujo con mal olor, irritación y dolor durante o después del sexo, debe ir al médico para una revisión más a fondo porque existe la posibilidad de infección u otros problemas.
- Es recomendable no tener relaciones sexuales durante la menstruación, sobre todo si el sangrado es abundante, ya que puede aumentar el mismo y existe mayor riesgo de infección.

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

- Es conveniente vaciar la vejiga después de tener contacto sexual, ya que con esto se disminuye el riesgo de infecciones.
- El hecho de tener más de una pareja sexual incrementa el riesgo de infecciones transmisibles. El uso del condón, aún si disminuye el riesgo de problemas infecciosos, no evita completamente el riesgo.
- Es importante que cualquier mujer que haya tenido relaciones sexuales con un hombre con verrugas genitales, se haga una revisión cada año durante toda su vida, ya que tiene mayor probabilidad de desarrollar cáncer cérvico-uterino.

La mujer debe tener el cuidado de realizar de manera regular el examen de sus pechos para detectar alteraciones cutáneas, bultos, cambios en la forma o secreciones en los pezones. Es conveniente que lo realice una vez al mes. También la prueba o estudio de secreción cervical y el *Papanicolaou* cada año son importantes para detectar a tiempo cualquier cambio cérvicouterino. Los mismos exámenes son oportunos para quienes tengan posibilidad de infección como el herpes genital o papiloma-virus, clamidia, etc., ya que estas infecciones se asocian a un mayor riesgo de cáncer.

En el hombre es conveniente la limpieza del pene, principalmente si no está circuncidado. Si presenta cualquier secreción extraña, verrugas o vejigas, deberá consultar al médico.

Se debe revisar periódicamente los testículos de los niños, para detectar cáncer y asegurar su funcionalidad. El cáncer de testículos es el más común entre hombres jóvenes. Tiene un índice de recuperación muy elevado, si se detecta a tiempo. El mejor momento para examinar los testículos es después del baño, ya que la piel del escroto está más suelta. La mamá revise cada testículo, tomándolo entre el pulgar y los dedos, moviendo la piel con suavidad y palpando toda la superficie en busca de cambios de textura, tamaño y peso. Es posible que se perciba una masa algo más dura al tacto, pero no debe confundirse con un tumor, este es el epidídimo que es como una masa muy rizada de tubos y es donde se almacena el esperma al final del testículo.

Los varones, después de los 35 años, deben vigilar el chorro de la orina (calibre, goteo, fuerza) para detectar cambios. Si existen, se deberá acudir con el médico para prevenir problemas uretrales o de próstata.

HIGIENE DE LA ROPA Y EL CALZADO

Como la ropa y el calzado se encuentran en contacto con el cuerpo, debemos tener cuidados especiales con ellos.

Es indispensable cambiarse de ropa después de bañarse. La ropa interior se debe cambiar posiblemente todos los días.

La ropa adecuada es aquella que es cómoda, no muy ajustada, fácil de lavar y apropiada a cada momento y situación del día, tomando en cuenta la temperatura del medio ambiente, si hace frío, calor, llueve, etc. Para dormir, la ropa debe ser amplia y no ajustada.

Se recomienda el cambio diario de los calcetines. Es oportuno que sean de fibras naturales como la lana o el algodón.

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Evite ligaduras en las piernas, ya que dificultan la circulación de la sangre.

Los zapatos deben ser cómodos, adecuados al tamaño del pie, de preferencia hechos de materiales naturales, para facilitar la transpiración. Un zapato excesivamente amplio puede ser incómodo y dar lugar a torceduras; por el contrario, si es demasiado estrecho, impide el desenvolvimiento natural del pie, produciendo durezas, rozaduras, callo e incluso deformaciones como los juanetes.

Para mantener la higiene y duración del calzado conviene limpiar, cepillar y airear los zapatos con regularidad.

HIGIENE PARA IR AL BAÑO O DEFECAR

Hay que acostumbrarse a ir al baño diariamente y es conveniente que siempre sea a la misma hora, de lo contrario se produce con mayor facilidad el estreñimiento. Un cambio en los hábitos de la defecación puede ser síntoma de un proceso patológico intestinal.

Después de obrar hay que limpiarse bien, utilizando papel higiénico suficiente, de forma que no queden restos (el último trozo de papel usado deberá quedar limpio). Las niñas deben limpiarse de adelante hacia atrás para no arrastrar restos de heces a la vagina y al meato urinario.

Inmediatamente después hay que lavarse las manos con agua y jabón: con esta medida se evitan enfermedades infecciosas que se transmiten por vía oral-fecal a través de las manos.

Después de utilizar el baño hay que limpiar la taza y comprobar que haya quedado limpia.

HIGIENE DEL SUEÑO

El sueño es necesario para que el cuerpo se recupere de la actividad diaria. Las necesidades del sueño varían según la edad y la actividad de los individuos (los niños de 4 a 12 años necesitan aproximadamente 10 horas de sueño y los adolescentes de 8 a 10). A mayor actividad física y mental, se necesita más número de horas de sueño. La falta de sueño produce en los niños fatiga, dificultad en el aprendizaje e influye negativamente en su equilibrio personal.

Los niños deben acostarse y levantarse todos los días aproximadamente a la misma hora. Hay algunos elementos y situaciones que facilitan el sueño: una habitación silenciosa, oscura y aireada con temperatura moderada, una cama dura y plana, cena ligera y bebidas no excitantes, actividades relajantes antes de dormir (ducha, lectura...).

Algunas normas higiénicas, enunciadas anteriormente, y aplicables a esta situación son:

- Cepillarse los dientes antes de acostarse.
- Ponerse la ropa amplia y distinta de la que se ha usado durante el día.
- Lavar manos y cara al levantarse.

HIGIENE DEL DEPORTE

Cuando hacemos ejercicio la sudoración aumenta, por lo que hay que bañarse después de practicar cualquier deporte. Siempre hay que usar ropa específica para esta actividad, es decir ligera, preferentemente de algodón para facilitar el movimiento y la transpiración. Una vez que se termine de hacer ejercicio, se debe cambiar la ropa y los zapatos de deporte, ya que cuando el calzado se usa por largo tiempo dificulta la transpiración de los pies y se pueden producir infecciones en la piel como son los hongos (el famoso pie de atleta).

No se debe realizar un deporte después de una comida abundante (durante la digestión) y tampoco con el estómago vacío.

Se debe evitar el excesivo esfuerzo, por lo que el deporte debe ser adecuado a las posibilidades de cada uno, según la condición física y la edad.

Al hacer ejercicio la sudoración aumenta, por lo que hay que ducharse después de practicar cualquier deporte.

HIGIENE EN LA CASA

La casa es el lugar donde las familias pasan gran parte de su tiempo. Es ahí donde podemos aprender hábitos de higiene y limpieza. Por eso nuestro hogar debe ser un lugar agradable y también tener mucha limpieza.

- Respecto al ambiente térmico y ventilación, la casa debe ser un lugar tranquilo, bien ventilado, iluminado y tener una temperatura agradable.
- La limpieza debe ser principalmente a base de agua, con el mínimo de productos químicos, ya que son tóxicos para el medio ambiente y pueden ocasionar alergias. Es conveniente barrer y trapear todos los días: esto disminuirá la presencia de bacterias.
- Parte del funcionamiento de una casa es la organización, así que mantener el hogar en orden ayudará a tener un lugar agradable: cada cosa en su lugar.
- Mobiliario: Los muebles hay que sacudirlos y pulirlos para que se mantengan en buenas condiciones. Deben ser adecuados al tamaño de las personas. Las sillas con el respaldo correcto para que la espalda se apoye de manera cómoda y la mesa apropiada al tamaño de las sillas. Se recomienda que las camas tengan colchón duro, que permita un buen descanso.
- Sanitarios: Deben estar limpios y tirar de la palanca cada vez que se usen. Utilizar solo la cantidad necesaria de papel higiénico y tirarlo a la taza. En el baño debe haber papel, jabón y toallas a disposición.
- Enseñar a ahorrar energía, gas y agua.
- Preparar alimentos de manera limpia.
- Para tirar la basura, debe utilizarse un bote que debe permanecer cerrado y de preferencia fuera de casa.

HIGIENE DEL JUEGO

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

La actividad principal en la vida del niño es el juego, y el juego implica la mayoría de las veces que se ensucien.

Este hecho debe ser aceptado por los adultos, que al mismo tiempo deben enseñar a los niños que una vez concluido el juego, si es necesario, hay que lavarse y cambiarse de ropa.

De todos modos debemos enseñar a los niños a evitar:

- Jugar en lugares donde se acumule basura o desperdicios.
- Tocar objetos punzantes o que representen peligro. Jugar en zonas donde haya aguas estancadas.
- Beber agua sucia o no potable.
- Chupar pegamentos.
- Usar lentes de plástico que perjudiquen la vista.
- Jugar en zonas de terreno con pozos, cuevas, cambios bruscos de altura o lugares próximos a carreteras.
- Jugar en la cocina.

HIGIENE EN LA ESCUELA

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

Ambiente térmico y aireación

Debería de existir una temperatura constante, a ser posible entre 20 y 22 grados. Debe tratarse de aulas bien ventiladas e iluminadas. El lugar donde se realice el deporte debe estar al aire libre, no contaminado y no expuesto a temperaturas extremas.

Mobiliario

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

La pizarra debe de colocarse de forma que todos los niños puedan verla desde sus asientos. Todos los niños de la escuela, deben recibir clases de higiene. Habrá sanitarios con papel, jabón y toallas a disposición de cualquier alumno.

Muy importante es que los niños sientan que ellos pueden contribuir al mantenimiento de la limpieza del colegio (tirando los desperdicios en las papeleras, ordenando los objetos después de usados, etc.).

Cuando se bebe agua, se debe de evitar el contacto directo con la boca del grifo o fuente para prevenir infecciones.

Para evitar daños en la columna, es conveniente que los niños carguen correctamente la mochila y que no sea demasiado pesada respecto a la edad, sexo y fuerza del menor.

CONCLUSIÓN

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO
TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

No se olvide que la higiene personal ayuda a mejorar la salud, a sentirse bien, y facilita el acercamiento a los demás y, por consecuencia, ayuda a mejorar las relaciones interpersonales.

CUADERNO DEL CENTRO SAN CAMILO
TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD