

# LOS HÁBITOS DE HIGIENE



UNICEF/H097-1187/Giacomo Pirozzi



# PRESENTACIÓN

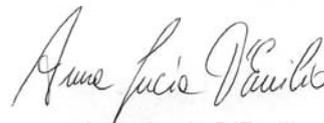
Garantizar que niños, niñas y adolescentes tengan un desarrollo integral es fundamental para UNICEF, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, que desde 1991 tiene presencia en Venezuela. De allí la motivación de ofrecer a los actores comunitarios y a los docentes información pertinente sobre distintos temas que contribuyan a asegurar un nivel de vida adecuado a la infancia venezolana en todas las circunstancias.

La primera edición de estos materiales fue publicada en el año 2000, conjuntamente con el Ministerio de Salud y Desarrollo Social y el entonces Ministerio de Educación Cultura y Deportes, en el marco del Proyecto de Emergencia apoyado por UNICEF, con la intención de asegurar un sano desarrollo de la infancia venezolana, aún en situaciones de emergencias.

La presente edición consta de tres folletos sobre hábitos de higiene, promoción de la lactancia materna y prevención y manejo de desastres. Estos materiales han sido preparados por especialistas en cada área e incluyen, además de una parte teórica con los conceptos principales, diversas actividades que los profesores o actores comunitarios pueden desarrollar en las escuelas o en las comunidades.

Es importante destacar la importancia de formar una cultura preventiva, que fortalezca la organización comunitaria para prevenir desastres y capacite a la población en casos de emergencias.

El lector será introducido en cada uno de los temas de manera sencilla y podrá complementar esta información con sus propios conocimientos y vivencias y con los de los estudiantes, de las familias y de la comunidad.



Anna Lucia D'Emilio

Representante

UNICEF Venezuela

# INTRODUCCIÓN

El presente material está dirigido tanto a docentes del nivel de preescolar como a aquellos docentes que atienden a alumnos de la primera y segunda etapas del nivel de Educación Básica, destacando la importancia que tienen Los Hábitos de Higiene para prevenir y mantener la salud individual y colectiva.

Este material proporciona al docente información técnica y actualizada sobre el tema, así como recomendaciones pedagógicas y actividades que puede llevar a cabo con los alumnos, alumnas, madres, padres y otros miembros de la comunidad cercana a la institución educativa, de acuerdo a los contenidos curriculares de los programas de estudio, para desarrollar dentro y fuera del aula.

La salud, como necesidad y derecho fundamental de los ciudadanos y ciudadanas, está entrañablemente ligada al rendimiento escolar, a la calidad de vida y a la productividad económica. En este sentido, uno de los aspectos que debe ser atendido, fomentado y promocionado desde el hogar, la escuela, los establecimientos de salud y otras organizaciones, es el desarrollo de hábitos de higiene en el orden personal, social y ambiental, que conduzcan al cuidado, mantenimiento y prevención de la salud.

Por lo tanto, es necesario desarrollar en la familia, en la escuela y en la comunidad conocimientos y habilidades en este importante tema, para favorecer actitudes para el cumplimiento y promoción de hábitos de higiene, con la participación de todos los actores de la sociedad en campañas de difusión y promoción para impulsar un cambio positivo en todos los ámbitos de la vida.

## PROPÓSITO DEL MATERIAL

Proporcionar al docente del nivel de Preescolar y de la Primera y Segunda etapas (1° a 6° grado) del nivel de Educación Básica, conocimientos básicos y orientaciones metodológicas sobre Hábitos de Higiene.

Ofrecer al docente orientaciones pedagógicas que permitan facilitar el aprendizaje de sus estudiantes para su formación y práctica de Hábitos de Higiene

Proporcionar los elementos cognoscitivos y de valoración necesarios para el desarrollo de ciudadanos y ciudadanas que conocen, aplican y valoran los Hábitos de Higiene en su bienestar personal y social.

UNICEF VENEZUELA/ 2001 Roberto Mata



## MENSAJES

- La práctica diaria de normas de aseo personal es básica para lograr salud individual y colectiva
- La manipulación higiénica de los alimentos previene su contaminación y favorece la prevención de enfermedades
- Un ambiente limpio es necesario para mantener un buen estado de salud
- El agua potable es indispensable para mantener la salud. En caso de no tenerla, colocar dos (2) gotas de cloro (doméstico, sin colorante) por cada litro de agua y consumir una hora después.

*Tomados de Las Guías de Alimentación para el menor de seis años y de las Guías de Alimentación para la población venezolana. INN, Fundación Cavendes, 1996.*

**JUNTOS LA ESCUELA  
Y LA COMUNIDAD  
CONOCEN, APLICAN  
Y VALORAN  
LA IMPORTANCIA  
QUE TIENEN  
LOS HABITOS DE HIGIENE**

# LOS HÁBITOS DE HIGIENE

## LOS HABITOS DE HIGIENE Y SU IMPORTANCIA

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad.

La higiene trata sobre las medidas para prevenir y mantener un buen estado de salud. La práctica de las normas de higiene, con el transcurso del tiempo, se hace un hábito. De allí la relación inseparable de Los Hábitos de Higiene. Es conveniente para el aprendizaje, práctica y valoración de los hábitos de higiene que los adultos den el ejemplo a los niños, niñas y jóvenes con la práctica cotidiana de adecuados hábitos de higiene, para que se consoliden los conocimientos conceptuales, actitudinales y procedimentales sobre el tema.



UNICEF/ HQ99-0958/Jim Holmes

## ACTIVIDADES

El docente propiciará entre sus alumnos y alumnas la reflexión acerca de **los Hábitos de Higiene** y su importancia. Podrá formular preguntas y actividades dirigidas de acuerdo a las edades del grupo, para ello se recomienda:

- Iniciar la reflexión sobre el tema, promoviendo la participación espontánea al plantear preguntas como:

¿Qué medidas de higiene personal realizan diariamente?

¿Cuál es la importancia que tiene practicar esas medidas de higiene?

¿Cuáles normas de higiene personal realizan en la escuela?

¿Qué normas de higiene ambiental conocen?

- Invitar al aula de clases a un profesional de la salud que converse con los niños y niñas acerca de la importancia de los hábitos de higiene.
- Orientar actividades para que los alumnos y alumnas elaboren dibujos, produzcan textos sencillos, cuentos, poemas y otras formas de expresión que recojan las experiencias relacionadas con las actividades antes propuestas.
- Presentar láminas, materiales elaborados por instituciones dedicadas a la salud y otros recursos para trabajar el tema de los hábitos de higiene y su importancia para la salud individual y colectiva.
- Organizar carteleras y otras formas de publicación (periódicos, exposiciones, entre otros) que permitan mostrar la información a otros integrantes de la escuela.

## NORMAS DE HIGIENE PERSONAL EN LA FAMILIA Y EN LA ESCUELA

### Normas de Higiene Personal

Las actividades relacionadas con la Higiene y cuidados del cuerpo permiten la consolidación de los hábitos de higiene en los niños, niñas y jóvenes, para lo cual es fundamental que se tengan conocimientos acerca de su cuerpo y funciones, así como de los hábitos que se deben tener para su buen estado de salud.

### Higiene de la piel, axilas, pies y genitales

La higiene de la piel, de las axilas y pies, de los genitales, es indispensable para la salud personal, por lo que se deben conocer y practicar normas de Higiene Personal en el hogar, la escuela y la comunidad.

La falta de medidas de higiene corporal puede ser causa de enfermedades como la sarna o escabiosis, la micosis y los hongos, entre otras. Los hongos y otros microorganismos que invaden la piel se alojan principalmente en las axilas, las ingles, entre los muslos y otras zonas del cuerpo donde hay humedad. Para evitar enfermedades de la piel es recomendable:

- Bañarse diariamente, utilizando abundante jabón.
- Secar bien todas las partes del cuerpo luego del baño.
- Cambiar a diario la ropa interior, camisas y otras prendas de vestir que estén en contacto directo con la piel.
- Lavar la ropa de todo el grupo familiar con jabón.
- Lavar frecuentemente el cabello utilizando champú.
- Mantener las uñas limpias y cortas.
- Secar cuidadosamente los oídos, sin introducir objetos para limpiarlos.
- Acudir, en caso de enfermedad, al establecimiento de salud más cercano.
- No es conveniente automedicarse.

Las glándulas sudoríferas que se encuentran distribuidas por toda de piel, pueden aumentar la segregación durante momentos de angustia, tensión o emociones fuertes por lo que se recomienda:

- Lavar bien las zonas de la piel de mayor sudoración, secarlas, usar desodorantes no irritables y talco que permitan mantenerlas secas.
- Mantener los pies calzados y cómodos.



UNICEF/ HQ03-0507/Shehzad Noorani

### Higiene bucal

Los dientes son parte importante de nuestro cuerpo y cumplen funciones específicas durante la alimentación: cortar, rasgar, triturar. Los dientes se clasifican en incisivos, caninos, premolares y molares, cada uno de ellos tiene un papel fundamental para una adecuada alimentación y nutrición.

Entre las enfermedades más comunes de los dientes se encuentran las caries, que son ocasionadas la falta de una adecuada higiene bucal. Las caries son una puerta de entrada a infecciones peligrosas, cuando se presentan deben atenderse rápidamente por el odontólogo para no tener que ser extraído el diente a causa de su mal estado. Un diente dañado además puede causar intensos dolores que afectan la asistencia de las personas a la escuela o trabajo. Para mantener dientes saludables se recomienda:

- Cepillar correctamente los dientes después de cada comida, al levantarse y antes de dormir.
- Limpiar los dientes utilizando la técnica del barrido, para lo cual se coloca el cepillo con las cerdas hacia arriba, se presiona suavemente hasta llevar las cerdas del cepillo hacia abajo, con lo que se permitirá eliminar los restos de alimentos adheridos a los dientes.
- Usar el hilo dental para remover restos de alimentos que han quedado entre los dientes.
- No excederse ni consumir chucherías o golosinas entre comidas.
- Visitar al odontólogo periódicamente, se recomienda hacerlo dos (2) o tres (3) veces al año.
- Aplicar periódicamente solución de flúor, para lo cual se debe visitar al odontólogo.

**EN LA CASA, EN LA ESCUELA Y EN LA COMUNIDAD SE PRACTICAN LOS HABITOS DE HIGIENE**

## ACTIVIDADES

El docente propiciará actividades que favorezcan el aprendizaje, consolidación y aplicación de los hábitos de higiene y su importancia. Es recomendable ubicar su realización como parte de la planificación de Proyectos de Aula, con lo cual podrá orientar el trabajo según los intereses y necesidades del grupo, además de facilitar el aprendizaje de este importante tema a través de los contenidos conceptuales, de procedimientos y actitudes de todas las áreas. Para ello se recomienda:

- Organizar el trabajo de los alumnos y alumnas para analizar, en pequeños grupos, la información de materiales sobre los hábitos de higiene personal.
- Orientar y facilitar la elaboración de folletos, dípticos, afiches y otros materiales de difusión que harán llegar a la comunidad donde se ubica la escuela, con información relativa a la higiene personal y a hábitos de cuidado de instalaciones y equipos sanitarios.
- Organizar y promover visitas a instituciones de la localidad, como oficinas del Ministerio de Salud y Desarrollo Social, establecimientos de salud y lugares públicos y privados donde se lleven a cabo actividades de prevención, para conocer las acciones que estas instituciones adelantan para promover los hábitos de higiene en la población.
- Solicitar materiales impresos para distribuirlos en la escuela y entre las familias de la localidad.
- Planificar y conducir actividades globalizadas con las diferentes áreas del currículum (Educación Estética, Educación Física, Ciencias Sociales, Ciencias Naturales y Tecnología, Lengua y Literatura) que permitan el aprendizaje integral de los hábitos de higiene personal.



UNICEF VENEZUELA/ 2001 Roberto Mata

## NORMAS DE HIGIENE AMBIENTAL EN LA VIVIENDA Y EN LA ESCUELA

La vivienda, la escuela, el aula de clases, los espacios de la comunidad y los lugares donde se desarrollan la mayor parte de las actividades deben reunir las condiciones mínimas de higiene ambiental en cuanto al espacio, ubicación, infraestructura, ventilación, limpieza y calidad del ambiente de manera de favorecer la seguridad y prevenir enfermedades.

Algunas de las normas recomendables para la higiene ambiental en la vivienda y en la escuela son:

### Las condiciones sanitarias:

- Limpieza adecuada de las diferentes áreas de la vivienda, de la institución educativa, de la localidad o comunidad.
- Eliminación diaria de desperdicios o basura. Ubicación de los desperdicios o basura en lugares apropiados y en recipientes tapados.
- Limpieza frecuente de los depósitos de almacenamiento y espacios donde se coloca la basura.
- Si no hay servicio de recolección de basura, ésta debe ser quemada o enterrada.

### Seguridad:

- Almacenar por separado los alimentos de los productos de limpieza y otras sustancias químicas. Mantener productos de limpieza, detergentes, insecticidas, y medicamentos, en lugares apropiados y fuera del alcance de niños y niñas.
- Mantener los alimentos en lugares adecuados, de fácil acceso, limpio y protegido de animales.
- Ubicar los animales domésticos en lugares separados de los que habitan las personas.

Es de vital importancia orientar a los niños, niñas y adolescentes sobre comportamientos favorables que permitan: preservar el ambiente, lograr el saneamiento del hogar, de las instalaciones educativas, de los sitios públicos y de recreación.

### Actividades

El docente propiciará actividades que favorezcan el aprendizaje, consolidación y aplicación de los hábitos de **higiene ambiental en la escuela y en la comunidad**. Es recomendable orientar el trabajo según los intereses y necesidades del grupo, para facilitar el aprendizaje de este importante tema, a través de los contenidos conceptuales, de procedimientos y actitudes de todas las áreas. Para ello se recomienda:

- Promover, organizar y llevar a cabo una visita de observación a lugares de la escuela y la comunidad para detectar y registrar gráficamente y por escrito las condiciones de higiene en que se encuentran.

- Orientar la elaboración y aplicación de un plan que permita mejorar, las condiciones de higiene de los espacios e instalaciones visitadas (lugares de esparcimiento, baños, cantina escolar, comedores, biblioteca, aulas y otros).
- Elaborar letreros, afiches y dibujos que permitan mantener la higiene ambiental y las normas necesarias para propiciar hábitos de higiene en los lugares visitados.
- Promover y llevar a cabo actividades para clasificar y reciclar desechos en el hogar, la escuela y la comunidad.
- Invitar a los padres, madres y a otros miembros de la comunidad para exponer los resultados del trabajo realizado e incorporarlos a actividades de mantenimiento y preservación del ambiente.

**AL COLOCAR LOS DESPERDICIOS EN UN LUGAR ADECUADO, CUIDAMOS NUESTRA SALUD INDIVIDUAL Y COLECTIVA Y PRESERVAMOS EL AMBIENTE**

## HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Así como son importantes los hábitos de higiene personal, la higiene de los alimentos es uno de los aspectos vitales para tener un buen estado de salud.

Cuando los alimentos no son manipulados adecuadamente, pueden contaminarse y transmitir microorganismos, como bacterias, hongos y parásitos. Otra fuente de enfermedades es el manejo inadecuado de productos químicos como los insecticidas, herbicidas, detergentes u otros tóxicos, que pueden contaminar los alimentos.

Los alimentos contaminados pueden causar enfermedades tales como: diarreas, fiebre tifoidea, hepatitis, y cólera (muy común en el trópico y durante las lluvias) y algunas veces, intoxicaciones alimentarias.

Las intoxicaciones alimentarias pueden manifestarse con dolor de cabeza, cólicos, vómitos, náuseas, diarreas, malestar general, rosetones en la piel y a veces fiebre; en casos extremos, pueden ser causa de muerte. Cuando se presente alguno de estos síntomas hay que acudir lo antes posible al establecimiento de salud más cercano.

Hoy en día, el consumo de alimentos fuera del hogar es una práctica común tanto en las ciudades como en las regiones rurales, por lo que es necesario conocer y poner en práctica algunas normas elementales de

higiene para evitar enfermedades y hasta la muerte por consumo de alimentos en condiciones no adecuadas.

Los hábitos de higiene en la alimentación son simples y deben ser tratados tanto en el hogar como en la escuela, algunos consejos y recomendaciones importantes son:

- Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.
- Evitar consumir alimentos preparados en la calle o vía pública, y en caso de hacerlo observar que se cumplan con las normas mínimas de higiene
- Es igualmente importante evitar la compra y consumo de alimentos en establecimientos que no cumplan con las normas básicas de higiene.
- Consumir alimentos bien cocidos, sobre todo el pescado y las carnes rojas y blancas, ya que las carnes crudas pueden ser una vía fácil para contraer enfermedades alimentarias.
- Es necesario lavar bien los utensilios y cualquier superficie donde se preparen alimentos, antes y después de su manipulación.
- Es importante que al consumir alimentos procesados y envasados se tenga en cuenta que las bolsas plásticas no estén rotas o que los envases presenten abolladuras, estén abombados u oxidados.



UNICEF VENEZUELA/ 2001 Roberto Mata

UNICEF VENEZUELA/ 2001 Roberto Mata



- Debe evitarse la compra y consumo de alimentos que presenten evidencia de haber estado en contacto con animales, así como aquellos que presenten protuberancias o abolladuras, cuyo contenido brote al abrir el envase o con apariencia burbujeante, viscosa o mohosa, o con olores extraños, pútridos o sulfurosos.
- Utilizar el agua potable previamente hervida para preparar los alimentos.
- Mientras se realizan labores de limpieza, no es recomendable manipular los alimentos, por ello se requiere lavarse las manos antes de prepararlos.
- Los desperdicios deben colocarse en bolsas plásticas y luego depositarlos en espacios apropiados fuera del área de la preparación de los alimentos.
- Antes de la adquisición o compra de los alimentos procesados, empaquetados o envasados debe revisarse en la etiqueta la fecha de su elaboración, expedición, así como la fecha de vencimiento. Es importante no consumir alimentos con fechas vencidas pues podrían ser causa de enfermedades alimentarias graves.
- Es igualmente importante evitar la compra y consumo de alimentos en establecimientos que no cumplan con las normas básicas de higiene.

Es necesario conocer acerca de las condiciones ideales para preparar los alimentos que se van a consumir en el hogar, en la escuela o en diversos establecimientos, algunas de las cuales se presentan a continuación:



UNICEF VENEZUELA/ 2001 Roberto Mata

## Características del ambiente

- El lugar o ambiente donde se preparan los alimentos deben ser ventilados y con iluminación adecuada.
- El espacio debe ser seguro y organizado, por lo que se debe mantener los materiales de limpieza, como detergentes y desinfectantes, bien guardados y alejados del lugar donde se manipulan y prepararán alimentos.
- El lugar debe estar libre de insectos y animales como moscas, roedores, gatos y otros.
- Es indispensable mantener la limpieza con agua y jabón y practicar el aseo diario del fregadero, las mesas, llaves de grifos, superficie de trabajo, así como de los pisos y las paredes.

## Condiciones de los utensilios

Es necesario mantener la higiene de las instalaciones, equipos y materiales para preparar los alimentos en el hogar, la escuela y establecimientos, para ello se recomienda:

- Lavar los utensilios con agua y jabón cada vez que sean utilizados y guardarlos en sitios protegidos y seguros de insectos, roedores y polvo.
- Los utensilios que son usados para probar las preparaciones deben ser lavados antes de usarlos nuevamente.
- Los paños de cocina hay que mantenerlos limpios y darles sólo un uso específico.
- Es necesario consumir los alimentos en el momento de su preparación, en caso contrario es importante refrigerarlos.

Entre las medidas de higiene necesarias para la preparación de alimentos, es importante destacar las relacionadas con el personal que se encarga de la preparación de alimentos. Entre ellas se recomiendan:

- Mantener las uñas minuciosamente limpias y cortas.
- No toser o estornudar sobre los alimentos, ni fumar en el área de la preparación.

## A continuación se presentan algunas indicaciones para hervir, almacenar y utilizar el agua:

- Utilizar una olla bien limpia, y no emplearla para ningún otro uso. Llenarla de agua y colocarla al fuego.
- Dejarla hervir durante 10 minutos, tapar la olla y dejarla enfriar.
- Agregar dos (2) gotas de cloro (doméstico, sin colorante ni perfumes) por cada litro de agua y consumir media hora después de aplicado el cloro.

# LAVARSE LAS MANOS ANTES DE COMER Y DESPUES DE IR AL BAÑO NOS PREVIENE DE ENFERMEDADES



UNICEF VENEZUELA/ 2005 Nicolás Pineda



UNICEF VENEZUELA/ 2001 Roberto Mata

## Actividades

El docente propiciará actividades que favorezcan el aprendizaje, consolidación y aplicación de las normas de higiene requeridas para evitar la contaminación de los alimentos. Es recomendable orientar el trabajo según los intereses y necesidades del grupo, para facilitar el aprendizaje de este importante tema a través de los contenidos conceptuales, de procedimientos y de actitudes de todas las áreas del currículo. Para ello se recomienda:

- Formular preguntas para inducir la discusión en el aula de clase tales como:

¿Por qué es necesaria la aplicación de normas de higiene al manipular, preparar y consumir alimentos?

¿Cuáles son las enfermedades que pueden transmitirse a través de los alimentos contaminados?

¿Cuáles son las normas de higiene que deben aplicarse en la manipulación de los alimentos?

¿Cuáles son las normas de higiene personal que deben observarse en la vida diaria relacionadas con la alimentación?

¿Qué cuidados se debe tener al adquirir o consumir alimentos enlatados o envasados?

¿Cuáles son las normas que deben cumplir las personas que manipulan alimentos?

- Promover una visita de observación a lugares donde se elaboran productos alimenticios o se preparan y consumen alimentos: fábricas, comedores industriales o escolares, restaurantes, cantinas escolares, ventas ambulantes u otros, con la finalidad de que los alumnos y alumnas observen y registren cuáles normas de higiene se cumplen y cuáles no.

Para esto los alumnos pueden organizarse por equipos; de la misma forma elaborarán y discutirán sus informes, conclusiones y recomendaciones.

En el caso de la cantina escolar y el comedor de la escuela, es importante que los responsables de este servicio conozcan los resultados de las observaciones realizadas y efectúen las correcciones necesarias. El docente podrá actuar en este caso, como un intermediario entre los alumnos y alumnas y los encargados de éstos servicios.

A continuación se presenta un modelo de HOJA DE OBSERVACIÓN, con el fin de que los alumnos y alumnas registren los datos; ésta podrá ser adaptada por el docente de acuerdo al lugar y nivel educativo del grupo.

## HOJA DE OBSERVACION

Nombre de los alumnos: \_\_\_\_\_

Nombre del plantel: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_ Fecha de la visita: \_\_\_\_\_

**Lugar Visitado:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1.- Alimentos que preparan: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2.-Ingredientes que utilizan: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3.- Procedimientos que se emplean en la preparación de los alimentos:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4.- Técnicas de conservación de los alimentos que se utilizan (marcar con una X)

\_\_\_\_\_ Ultra congelación      \_\_\_\_\_ Pasteurización térmica

\_\_\_\_\_ Conservación al vacío      \_\_\_\_\_ Deshidratación

\_\_\_\_\_ Otras: Indicar cuáles: \_\_\_\_\_

5.- Condiciones Higiénicas (marcar con una X)

Ambiente físico y utensilios: Excelentes \_\_\_\_\_ Buenos \_\_\_\_\_ Regulares \_\_\_\_\_ Malas \_\_\_\_\_

Del personal:                      Excelentes \_\_\_\_\_ Buenos \_\_\_\_\_ Regulares \_\_\_\_\_ Malas \_\_\_\_\_

De los alimentos:                      Excelentes \_\_\_\_\_ Buenos \_\_\_\_\_ Regulares \_\_\_\_\_ Malas \_\_\_\_\_

6.- Normas de Higiene que no se cumplen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7.-Otras Observaciones realizadas en la visita: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## COMO ACTUAR EN CASO DE CONTINGENCIA

La práctica de normas de higiene personal, social y ambiental puede verse afectada al presentarse situaciones inesperadas como: terremotos, inundaciones, incendios u otras que crean emergencias y pueden afectar las viviendas, las escuelas o la comunidad. Sin dejar de considerar las dificultades de tales situaciones, es fundamental la aplicación de normas mínimas de higiene personal, social, ambiental que contribuyan a mantener la salud individual y colectiva de la población afectada.

En este sentido, se deben realizar algunas acciones básicas de higiene, que aplicadas favorecerán a las personas que se ven en situaciones de emergencia. Algunas recomendaciones son:

- Seleccionar y emplear lugares específicos para colocar la basura y otros desperdicios, si es posible depositarlos en bolsas plásticas o recipientes con tapa.
- Destinar recipientes, lo más adecuados posibles, para la conservación del agua potable.
- Seleccionar y acondicionar un espacio adecuado que cumpla las funciones de baño, con el fin de tener delimitada la ubicación de excretas.
- Seleccionar y acondicionar un espacio adecuado y limpio para almacenar y preparar los alimentos.

- Organizar la distribución y consumo de alimentos en un lugar determinado del espacio seleccionado.
- Mantener limpias las manos al manipular los utensilios y los alimentos.



UNICEF/ HQ00-0578/Shehzad Noorani



UNICEF/ HQ98-0675/Alejandro Balaguer

# GLOSARIO

**Amibiasis:** infección producida por un parásito protozoario que se presenta en dos formas: quiste infeccioso y resistente, y trofozoito más frágil que puede ser patógeno. El parásito puede actuar como comensal o invadir tejidos, dando así origen a las formas intestinales o extra intestinales de la enfermedad.

**Botulismo:** se conocen tres formas de botulismo, la de origen alimentario (clásica); el botulismo por heridas y el botulismo del lactante. Sin embargo, en este caso se tomará de referencia el clásico. El botulismo clásico es la intoxicación que surge después de ingerir la toxina proférica presente en alimentos contaminados.

**Cólera:** enfermedad bacteriana intestinal.

**Intoxicación:** alteración en la salud ocasionada por el consumo de alimentos contaminados. Se le denomina intoxicaciones alimentarias, a pesar de que el término incluiría también las intoxicaciones causadas por contaminantes químicos (metales pesados y muchos otros compuestos orgánicos).

**Micosis:** infección provocada por hongos parásitos, que afectan diversas partes del cuerpo.

**Microbio:** ser vivo microscópico, constituido por una sola célula, que forma putrefacciones y enfermedades infecciosas. Los microbios (bacterias, protozoos, virus, hongos, etc.) pertenecen a grupos de organismos muy diversos. Se encuentran en el suelo, en el aire, en el agua y en otros organismos. Ciertos microbios segregan toxinas y son agentes de enfermedades infecciosas.

**Parasitosis:** enfermedad causada por un parásito.

**Parásito:** llamado huésped, como la tenia en las personas y el mildiu de la vid.

**Salmonella:** (fiebre tifoidea): enfermedad bacteriana sistémica caracterizada por comienzo insidioso con fiebre continua, dolor de cabeza intenso, malestar general, anorexia, bradicardia relativa, esplenomegalia, manchas rosadas en el tronco en 25% de los enfermos de raza blanca, tos no productiva en los comienzos de evolución y estreñimiento más comúnmente que diarrea (en adultos). Se presentan muchas infecciones leves atípicas.

**Triquinosis:** enfermedad parasitaria causada por la triquina.

**Triquina:** gusano parásito de 2-4 mm de longitud, que en estado adulto vive en el intestino de las personas, del cerdo y de otros mamíferos, y en estado larvario en sus músculos.

## BIBLIOGRAFIA

Benenson, Abraham S. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Manual para el Control de las Enfermedades Transmisibles, Informe Oficial de la Asociación Estadounidense de Salud Pública, decimosexta edición, 1972.

Dirección General de Promoción de la Salud (SSA). Guía de Orientación Alimentaria. México, D. F., 1978.

Diccionario Enciclopédico El Pequeño Larousse Ilustrado, 1999.

Fundación Latinoamericana Progreso. Un Minuto Entre Padres e Hijos. Larrea, F.; Godoy, O; Montiel, L; Godoy, N. Vigilancia Epidemiológica en Situaciones de Desastres. Venezuela, 1996.

Ministerio de Sanidad y Asistencia Social, Instituto Nacional de Higiene "Rafael Rangel". Manual de Procedimientos Analíticos y Medidas Sanitarias Especiales en Prevención a la Entrada del Cólera en Venezuela. Venezuela, 1999.

Ministerio de Salud y Desarrollo Social, Dirección de Higiene de los Alimentos. ¿Cómo puede Transmitir Enfermedades un Alimento? Venezuela, 2000.

Ministerio de Sanidad y Asistencia Social. Resolución G-375. Expendio de Alimentos Ambulantes y Decreto Presidencial 121. Venezuela, 1990.

Ministerio de Salud y Desarrollo Social. Oficina de Comunicación Corporativa, Carpeta Educativa, Promover la Vida: Prevenir Enfermedades. Venezuela, 2000.

Ministerio de Educación, Instituto Nacional de Nutrición, Fundación CENAMEC, Fundación Cavendes, Las Guías de alimentación en la Escuela Vol. II. (4° a 6° grados). Fondo Editorial CENAMEC. Caracas, Venezuela, 1995.

Ministerio de Educación, Instituto Nacional de Nutrición, Fundación CENAMEC, Fundación Cavendes, Las Guías de alimentación en la Escuela Vol. 1. (1° a 3° grados). Fondo Editorial CENAMEC. Caracas, Venezuela, 1995.

Ministerio de Educación, Instituto Nacional de Nutrición, Fundación CENAMEC, Fundación Cavendes. Las Guías de alimentación para el Preescolar. Fondo editorial CENAMEC. Caracas, Venezuela, 1995.

Mimeografiado (Para la Vida: Un reto de Comunicación, México).

Ordoñez, Olegario, Miranda, Patricia y Villegas, Mauricio. Construir. Primera Edición. Venezuela, 1993.





LOS HABITOS DE HIGIENE

Depósito legal

IBSN:

Todos los derechos reservados

1a. Edición, agosto 2000

2a. Edición, marzo 2005

UNICEF Venezuela