

Lo que usted debe saber sobre

Higiene Básica



FRS

Fundación de Religiosos
para la Salud

1ª Edición



Lo que usted debe saber sobre

Higiene Básica

**Fundación de Religiosos
para la Salud**

C/ Hacienda de Pavones 5
28030 Madrid
info@fundacionfrs.es
www.fundacionfrs.es

Entidad colaboradora:



MINISTERIO DE SANIDAD Y
BIENESTAR SOCIAL REPÚBLICA
DE GUINEA ECUATORIAL

Lo que usted debe saber sobre

Higiene Básica

EQUIPO TÉCNICO

María del Carmen Nchama Edú
María Luisa Mialdea Carabaño

EDITA

Fundación de Religiosos para la Salud

ILUSTRACIONES

Eliezer Nguema Namil

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Gabriel Ramón Sánchez

Primera edición: julio 2019



*Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Unión Europea.
El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de FRS y no
necesariamente refleja los puntos de vista del financiador.*

Contenidos

Presentación	7
¿Qué es la higiene?	8
¿En que ámbitos es importante la higiene?	11
¿Qué es la higiene personal?	16
¿Cómo se hace la higiene personal?	20
Higiene de las manos	22
Higiene corporal	27
¿Qué provoca la falta de higiene personal?	36
Enfermedades debidas a la falta de higiene personal	37
Beneficios de la higiene personal	50
Recuerde que...	51

Presentación

La higiene cumple una función decisiva en nuestro estado de salud. Mejorar la salud y el bienestar de las personas y las comunidades, prevenir la aparición y complicación de las enfermedades, facilitar las relaciones interpersonales y contribuir en una imagen positiva de uno mismo, son importantes factores implicados en la higiene personal de cada uno.

Existen diferentes microorganismos (bacterias, hongos, virus y parásitos) que se encuentran en todas partes: en el aire, en la tierra, en el agua, en el cuerpo y en los alimentos. Viven en los diferentes lugares y se transmiten de unos organismos a otros siempre que se den las condiciones oportunas (alimento, agua, calor y tiempo) para crecer y multiplicarse, dando origen a diferentes enfermedades. Garantizar la higiene personal y ambiental es decisivo para prevenir enfermedades diarreicas agudas, el cólera, la presencia de parásitos intestinales, la sarna o distintas infecciones.

Por ello, como herramienta educativa FRS ha elaborado el manual “Lo que usted debe saber sobre la **Higiene Personal**”. Tiene la finalidad de mejorar el conocimiento de las normas y hábitos de higiene básicos para garantizar la salud personal y ambiental y prevenir enfermedades.

Este manual ha sido producido por la Fundación de Religiosos para la Salud (FRS) en colaboración con el Ministerio de Sanidad y Bienestar Social de la República de Guinea Ecuatorial (MINSABS) con fondos de la Unión Europea.

Gracias a todos ellos por su trabajo y preocupación, por una Guinea Ecuatorial mejor.

¿Qué es la higiene?

La higiene es un conjunto de actividades que tienen como objetivo **CONSERVAR LA SALUD Y PREVENIR LAS ENFERMEDADES.**

Implica **cumplir con ciertas normas o hábitos de higiene** tanto personal como familiar, en el trabajo, en la escuela y en la comunidad.

Los **HÁBITOS DE HIGIENE** son los que nos permiten vivir con buena salud y mantener una mejor calidad de vida.





¿En qué ámbitos es importante LA HIGIENE?

HIGIENE AMBIENTAL:

- Cuidado del agua.

- Adecuada eliminación de los desechos sólidos y líquidos.

- Buena calidad del aire y control del ruido.

- Higiene de las viviendas y de la comunidad.

¿En qué ámbitos es importante **LA HIGIENE?**



HIGIENE DEL TRABAJO:

**Cuidado de la
salud de los
trabajadores y
de los centros
de trabajo.**



HIGIENE EN LA ESCUELA:

Cuidado de la salud de los alumnos
y de los colegios.

¿En qué ámbitos es importante **LA HIGIENE?**

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS Y EN SU PREPARACIÓN:

Control de los alimentos y de las personas que lo preparan.

HIGIENE PERSONAL:

- **Cuidado especial de la piel, uñas, cuero cabelludo.**
-
- **Muy importante el lavado de las manos.**

HIGIENE DEL VESTUARIO:

Acorde al clima y la temperatura ambiental.



LAVARSE LAS MANOS
ANTES DE TOCAR LOS
ALIMENTOS.



¿Qué es LA HIGIENE PERSONAL?

Es un acto que el individuo realiza
para **MANTENERSE LIMPIO**
y **libre de impurezas**
PARA TENER UNA
BUENA SALUD



USAR
PAÑUELO.

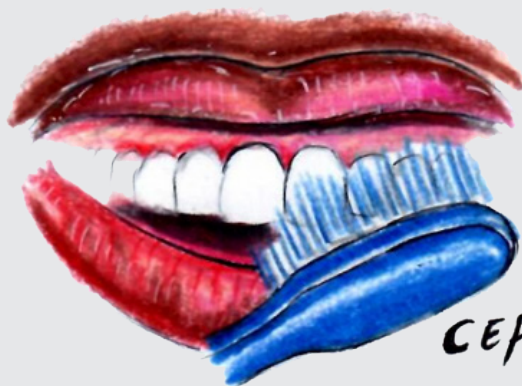
USAR LIMPIA OREJAS.
(BASTONCILLOS)



LEGAÑAS.



LEGAÑAS.



CEPILLARSE.

¿Qué es LA HIGIENE PERSONAL?

- **Tenemos que BAÑARNOS al levantarnos y antes de acostarnos.**

- **Nuestra PIEL es una barrera del cuerpo por donde se elimina las toxinas a través de sudor.**

- **Las TOXINAS son sustancias de desecho del organismo que si no son eliminadas nos pueden enfermar.**

- **La PIEL nos protege también de los fuertes rayos solares e impide que los microbios penetren a los órganos internos del cuerpo.**



BAÑARSE

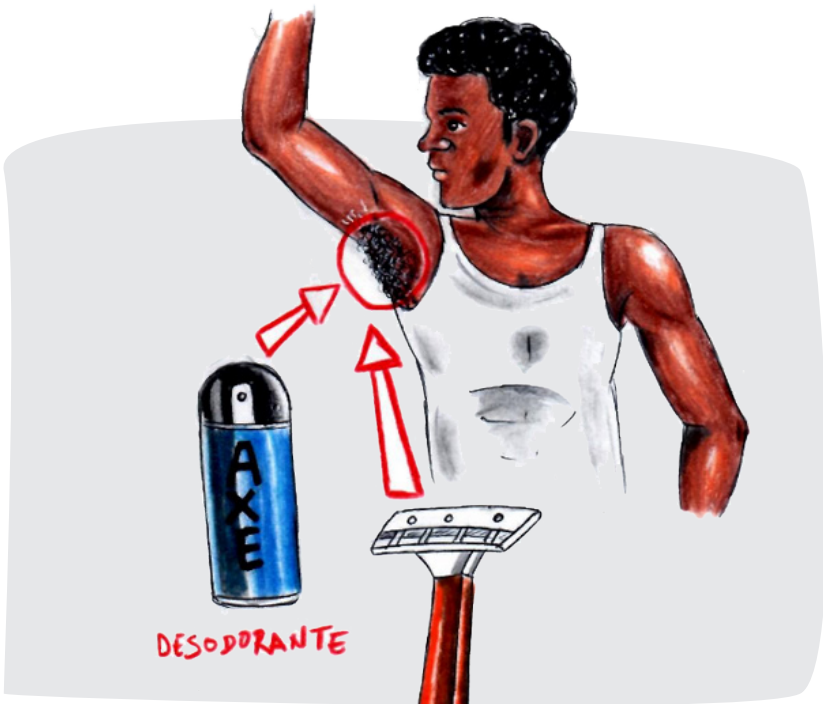


SECARSE

¿Cómo se hace LA HIGIENE PERSONAL?

- **Nos bañamos con abundante agua y jabón.**
-
- **Nos secamos bien con una toalla limpia para evitar que el polvo unido al sudor forme el barro que cierre las ventanas de la piel "LOS POROS".**
-

HAY PARTES QUE NECESITAN ESPECIAL ATENCIÓN CUANDO NOS BAÑAMOS COMO SON LAS AXILAS Y LOS PIES QUE SUDAN MUCHO Y HUELEN MAL: DEBEMOS FROTARLAS CON JABÓN Y ESTROPAJO, SECARNOS MUY BIEN Y USAR DESODORANTES.



HIGIENE de las manos



LAS MANOS son las partes que más fácilmente se ensucian y frecuentemente están en contacto con la boca. RAZÓN POR LA CUAL **DEBEMOS LAVAR LAS MANOS CON JABÓN Y ABUNDANTE AGUA LIMPIA.**



Por debajo de las uñas se acumula la suciedad que es MEZCLA DE HECES, HUEVOS DE GUSANOS, TIERRA, MOCOS Y RESTOS DE COMIDA que entrarán en nosotros al cocinar, comer, chuparse los dedos...

DEBEMOS MANTENER LAS UÑAS CORTAS Y LIMPIAS.

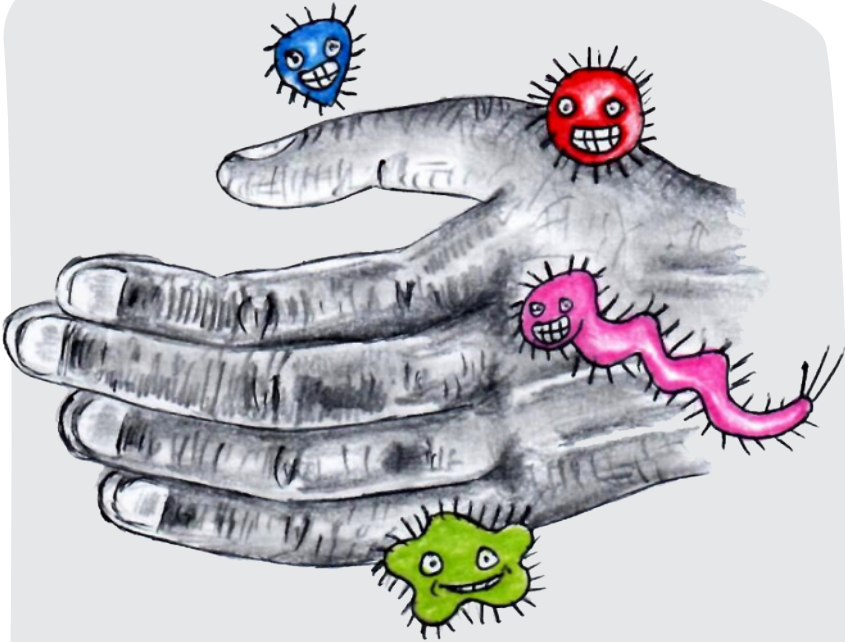
HIGIENE de las manos

Las Infecciones Respiratorias Agudas (IRAS) y Enfermedades Diarreicas Agudas (EDAS) son las enfermedades más abundantes y tienen un importante impacto económico en los pacientes y los sistemas sanitarios de todo el mundo.



Pero la sencilla tarea de **LAVARSE LAS MANOS** en el momento apropiado y de la manera adecuada, puede **SALVAR VIDAS.**

BACTERIAS.



MANO SUCIA.

LAS MANOS SUCIAS
CONSTITUYEN EL VEHÍCULO
DE TRANSMISIÓN DE MUCHAS
ENFERMEDADES.

¿Cuándo debemos Lavarnos las MANOS?

- **Después de defecar o limpiar las heces** de los niños.

- **Antes y después de COMER.**

- **Antes y después de TRABAJAR o JUGAR.**

- **Antes y después de MANIPULAR COMIDA.**

- **Antes de CARGAR AL NIÑO o ALIMENTARLE.**

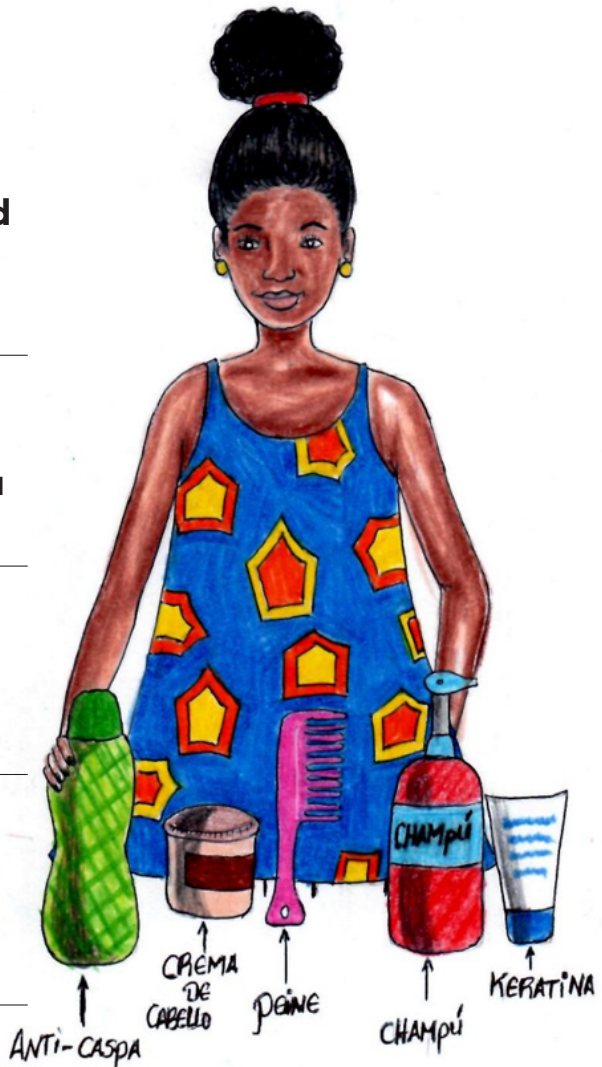
Higiene del CABELLO

1 El cabello se ensucia con mucha facilidad porque retiene polvo.

2 Es aconsejable lavarlo al menos 3 veces a la semana.

3 Frotar con la yema de los dedos, nunca con las uñas.

4 Enjuagar para no dejar restos de jabón y peinarse.



Higiene de la NARIZ



- La Nariz **FILTRA Y CALIENTA** el aire que respiramos y percibe los buenos y malos olores.

- Es necesario mantenerla limpia.

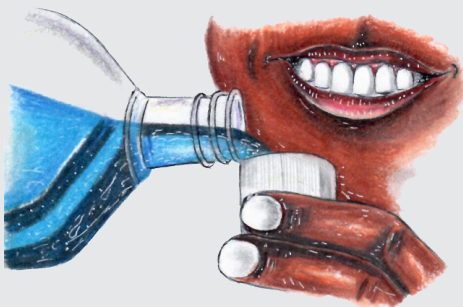
- **NUNCA METER LOS DEDOS EN LA NARIZ.**

- Llevar siempre en el bolsillo un pañuelo limpio para estornudar, limpiarse los mocos, toser, etc.

Higiene de la BOCA



Es preciso lavar la boca **DESPUÉS DE CADA COMIDA, ANTES DE ACOSTARNOS Y AL LEVANTARNOS** para eliminar los restos de comidas y microbios y así prevenimos la halitosis y las caries



Higiene de los OJOS



Los ojos deben lavarse diariamente con agua limpia para eliminar las legañas producidas durante el sueño.



USAR UNA BUENA LUZ PARA ESTUDIAR Y LEER.

Higiene de los OÍDOS

- Los oídos deben limpiarse con cuidado para eliminar el exceso de cera.

- Utilizar un pañuelo limpio o un bastoncillos SIN introducirlos MUY profundo y haciéndolo ROTAR.

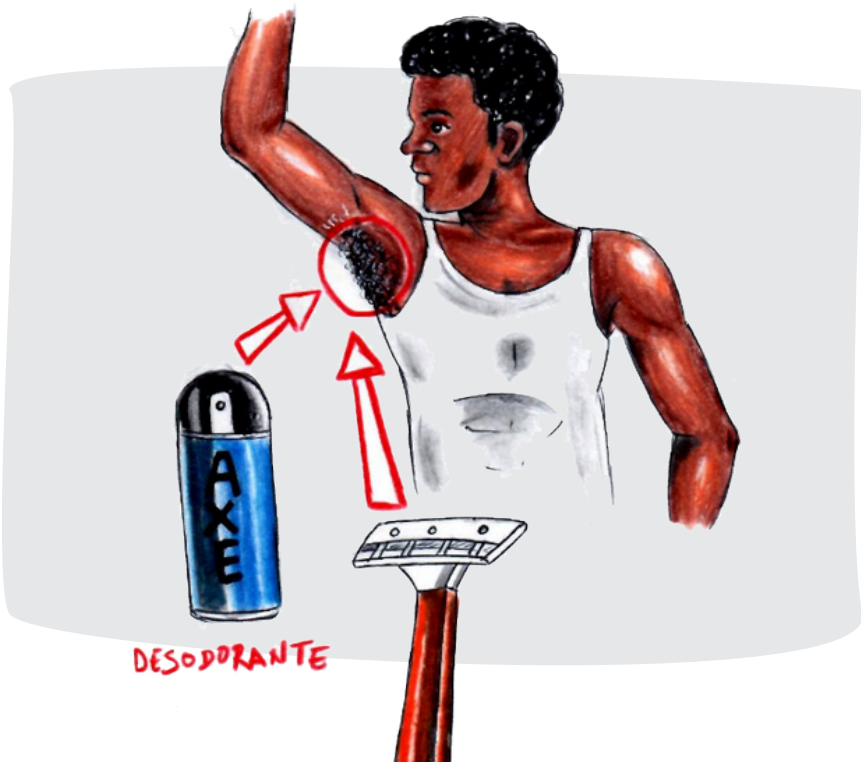
- **EVITAR la introducción de objetos punzantes.**

- Los trabajadores expuestos a niveles de ruido elevados deben usar protectores auditivos o cascos.

- Procurar evitar la música alta y llamadas prolongadas por teléfono para evitar la sordera profesional.



Higiene de las AXILAS



- Para evitar malos olores, las axilas se deben rasurar según necesidad.

- Es buen hábito usar los desodorantes para eliminar nuestros fuertes olores.

Higiene de la Zona GENITAL

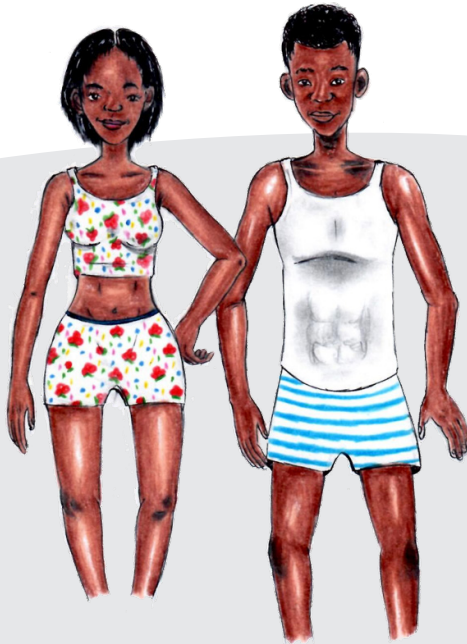
- Las **SECRECIONES VAGINALES**, la orina, el semen y el sudor huelen mal.

- Todas las personas (hombres, mujeres, niñas y niños) deben mantener una **BUENA HIGIENE GENITAL**.

- Las **MUJERES** y las **NIÑAS** deben agacharse y asear primero la zona vaginal y luego el ano (culo) para evitar arrastrar las heces hacia la vagina e infectarse.



Higiene de la Zona GENITAL



**SE DEBE CAMBIAR LA ROPA INTERIOR
CADA DIA, LAVARLA Y PLANCHARLA.**

NO SE RECOMIENDA
"LA LIMPIEZA PROFUNDA VAGINAL"
ya que puede causar infecciones.

Higiene de los PIES

- Es recomendable utilizar **CALZADO ADECUADO AL CLIMA Y ÉPOCA** del año.

- En época de lluvia, es aconsejable **SECARSE BIEN LOS PIES** y **QUITAR EL CALZADO MOJADO** para evitar la infección de hongos.

- Evitar llevar calzado muy cerrado por largo tiempo.

- Muy recomendables los **TALCOS BACTERICIDAS** para los pies.



¿Qué provoca la **FALTA** de Higiene personal?



- La **FALTA DE HIGIENE** provoca males en la piel y el tubo digestivo.
-
- La falta de higiene en las **PELUQUERÍAS** puede **PROVOCAR** una serie de enfermedades en la piel, como infecciones bacterianas, problemas con varios tipos de hongos, parásitos y virales como las hepatitis y el SIDA.
-

Enfermedades debidas a la **FALTA** de Higiene Personal

LA DIARREA:

- Es muy peligrosa, sobre todo en los niños.

- Cuando tenemos diarrea nuestro cuerpo **PIERDE** grandes cantidades de **AGUA Y SAL**, por ello nos debilitamos y quedamos sin fuerzas.

- La deshidratación puede **causar la muerte**.

¿CÓMO SE RECONOCE LA DIARREA?



CACA CON SANGRE

Una persona **TIENE DIARREA** cuando defeca o hace "caca" **MÍNIMO 3 VECES AL DÍA** y las heces salen líquidas.

A VECES la caca sale con sangre.

¿Cómo actuar si se tiene **DIARREA?**



- **HACER TOMAR AL ENFERMO MÁS LÍQUIDO** (suero casero o suero de rehidratación oral) poco a poco y a cada rato.

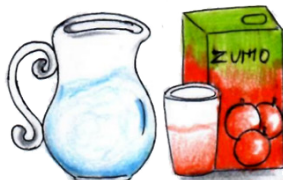
-
- **Seguir alimentándolo como de costumbre.**

-
- **Tomar S.R.O o SUERO DE REHIDRATACIÓN ORAL**, es el mejor medicamento para curar la diarrea simple y evitar la deshidratación.

USAR EL PREPARADO SÓLO DURANTE EL DÍA



TOMAR S.R.O.



TOMAR MUCHO LÍQUIDO



ALIMENTARSE BIEN

- Los antibióticos **NO** suelen ser necesarios. En SU CENTRO DE SALUD LE DIRÁN CUANDO TOMARLOS.
-
- Los anti diarreicos o medicamentos que “cortan la diarrea” **NO** deben tomarse, salvo que LO ACONSEJE UN PROFESIONAL SANITARIO.
-



**EN EL CASO DE QUE LA CACA TENGA MOCO
O SANGRE ACUDIR AL HOSPITAL, CENTRO O
PUESTO DE SALUD DE INMEDIATO.**

Enfermedades debidas a la **FALTA** de Higiene Personal

EL CÓLERA:

- Es muy Peligroso y **MUY CONTAGIOSO.**

- Nuestro cuerpo pierde grandes cantidades de agua y sal **RÁPIDAMENTE.**

- Puede causar la **MUERTE.**

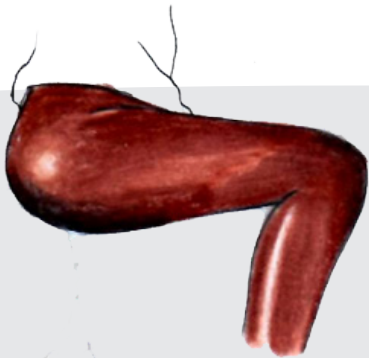
¿Cómo se reconoce EL CÓLERA?

- La DIARREA es BLANQUECINA, como agua de arroz.

- Se tienen **CONSTANTES VÓMITOS.**

- Se sienten **CALAMBRES EN LA BARRIGA** (wuicsa).

- Produce **DESHIDRATACIÓN RÁPIDA**, la persona se seca rápidamente.



DIARREA
BLANQUECINA



VÓMITOS
CONSTANTES

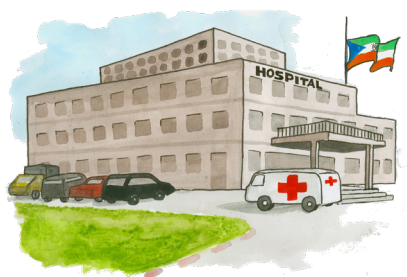


CALAMBRES EN
LA BARRIGA



DESHIDRATACIÓN

¿Cómo actuar si se tiene **CÓLERA?**



COMUNICAR DE INMEDIATO AL HOSPITAL O CENTRO DE SALUD:
ES MUY CONTAGIOSA.

DARLE AL ENFERMO
**ABUNDANTE
LÍQUIDO**
POCO A POCO.



TOMAR S.R.O.



TOMAR MUCHO LÍQUIDO

SI NO SE TRATA RÁPIDAMENTE,
PUEDE CAUSAR LA MUERTE



**EL VÓMITO Y LA CACA
DEL ENFERMO PUEDEN
CONTAGIAR.**

- **Cuidado con el vómito y caca del enfermo:
PUEDEN CONTAGIAR.**
-
- **A la caca, vómitos y trapos utilizado en la
atención al enfermo, echarle lejía y enterrarlos:
PUEDEN CONTAGIAR.**
-



Enfermedades debidas a la **FALTA** de Higiene Personal

PARÁSITOS INTESTINALES: (MISONG, ETUMU MECUDJÚ)

- Es una enfermedad causada por los **GUSANOS** que **ENTRARON POR LA BOCA** y que se que **QUEDAN A VIVIR** en el intestino o **BARRIGA DE LAS PERSONAS**.

- Hace que los niños y niñas **NO TENGAN UN CRECIMIENTO y DESARROLLO NORMALES**.

¿Cómo se reconocen LOS PARÁSITOS INTESTINALES?

- **NIÑOS DELGADOS y BARRIGONCITOS** porque no aprovechan lo que comen.

- Están **CANSADOS**.

- **DOLORES DE BARRIGA, PICAZÓN** en la nariz y en el ano.

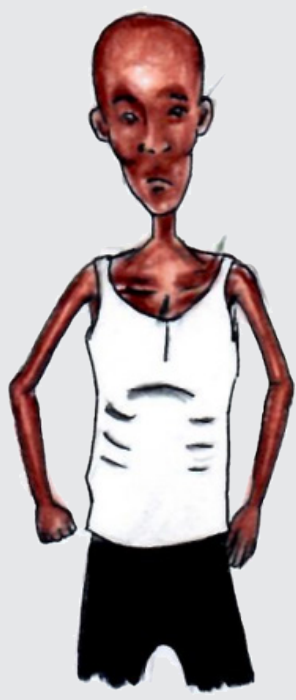
- Pueden producir **ANEMIA y DESNUTRICIÓN**.



NIÑO DELGADO
BARRIGONCITO.



DOLORES
DE
BARRIGA

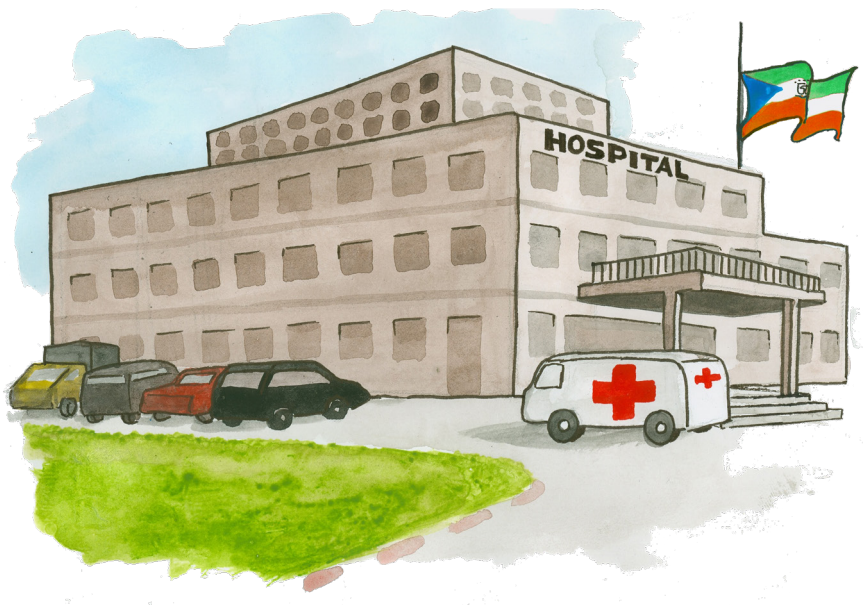


DES NUTRICIÓN

¿Cómo actuar si se tienen **PARÁSITOS INTESTINALES?**

**ACUDA AL ESTABLECIMIENTO SANITARIO
MÁS CERCANO PARA QUE LE DEN
EL TRATAMIENTO
ADECUADO.**

NO
SE AUTOMEDIQUE



Enfermedades debidas a la **FALTA** de Higiene Personal

LA SARNA:

Es una enfermedad
producida por un
ÁCARO O GUSANO,
que ENTRA POR
LA PIEL y produce
heridas en ella.

¿Cómo se reconocen LA SARNA?

Picazón en la piel sobre
todo en la noche.



¿Cómo actuar si se tiene **SARNA?**

- **LAVAR Y SECAR LA ROPA DE CAMA AL SOL** por lo menos una vez a la semana.

- **BAÑO FRECUENTE** con agua y jabón.

- **LAVADO DE MANOS** de forma correcta.

- **CONSULTAR AL PUESTO O CENTRO DE SALUD:** le darán un líquido y **LE DIRÁN** cómo usarlo.



LAVAR Y SECAR LA ROPA DE CAMA.



BENEFICIOS de la Higiene Personal

LIMPIAR LA SUDORACIÓN

que experimenta nuestro organismo al realizar esfuerzos físicos, al caminar o al realizar cualquier otra actividad física,
MOTIVA A SEGUIR TRABAJANDO.

ELIMINAR LOS OLORES que nuestro cuerpo produce naturalmente hace que nos **SINTAMOS A GUSTO CON NOSOTROS MISMOS Y CON LOS DEMÁS.**

BAÑARSE al menos una vez al día con jabón y suficiente agua **AYUDA A EVITAR LAS ENFERMEDADES DE LA PIEL Y A GOZAR DE BUENA SALUD.**

RECUERDE QUE...

LA HIGIENE PERSONAL:

MANTIENE LA PIEL LIBRE DE INFECCIONES.

PREVIENE INFECCIONES EN LOS GENITALES.

ELIMINA GÉRMENES.

NOS MANTIENE SIEMPRE LIMPIOS.

AYUDA A QUE TENGAMOS UNA BUENA PRESENCIA.

AYUDA A SENTIRSE SEGURO DE UNO MISMO.

LAS PERSONAS NO SE ALEJARÁN DE USTED.

**PRACTICANDO LA HIGIENE
CUIDAMOS NUESTRA SALUD.**



Lo que usted debe saber sobre

Higiene Básica

**Fundación de Religiosos
para la Salud**

C/ Hacienda de Pavones 5
28030 Madrid
info@fundacionfrs.es
www.fundacionfrs.es

Entidad colaboradora:



MINISTERIO DE SANIDAD Y
BIENESTAR SOCIAL REPÚBLICA
DE GUINEA ECUATORIAL