



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2009

## “HÁBITOS DE HIGIENE EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA”

AUTORÍA <b>M<sup>a</sup> ÁNGELES SOTO GUERRERO</b>
TEMÁTICA <b>EDUCACIÓN PARA LA SALUD</b>
ETAPA <b>EDUCACIÓN PRIMARIA</b>

### Resumen

A lo largo de este artículo podremos ver algunas normas básicas para la mejora de los hábitos de higiene del alumnado, para esto es necesario que las pautas que se indican a continuación se utilicen desde la etapa de infantil. Además veremos como son las normas básicas de higiene en la escuela, para que esta sea siempre un lugar adecuado para los discentes.

### Palabras clave

Higiene personal  
Higiene corporal  
Los dientes  
Los oídos  
Los ojos  
Limpieza de la nariz  
Higiene de la ropa y el calzado  
Hábitos de higiene

### 1. LA HIGIENE:

La higiene se refiere al conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener unas condiciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de las personas. Esta se divide en: higiene corporal e higiene mental; las dos son importantes para garantizar salud y bienestar para las personas.

- La higiene corporal, se refiere al cuidado y aseo del cuerpo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2009

- La higiene mental, se refiere al conjunto de valores y hábitos que nos ayudan a relacionarnos de mejor forma con los demás y nos hacen sentirnos valorados, respetados y apreciados dentro de un grupo social.

Es muy importante establecer unos buenos hábitos de higiene desde edades tempranas, por eso es muy bueno tratar estos temas en la educación primaria.

Después de esta introducción, los elementos que vamos a tratar en este artículo:

- Higiene personal:
  - Higiene corporal
  - Los dientes
  - Los oídos
  - Los ojos
  - Limpieza de la nariz
  - Higiene de la ropa y el calzado
- Condiciones higiénicas-ambientales en la escuela

## 2. HIGIENE PERSONAL:

La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Tener una buena higiene personal depende de uno mismo. La autoestima juega un papel fundamental frente a este aspecto, pues quien se aprecia y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien.

La práctica de la higiene personal es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación, correspondiente a padres y profesorado, por ello he de destacar que es un tema básico en el desarrollo de los programas de la educación para la salud.

A continuación se describen los principales hábitos de higiene personal y su importancia:

### ○ Higiene corporal:

Limpieza de la piel (en ella se encuentran las glándulas sudoríparas y las sebáceas encargadas de la secreción, por lo que una persona debe limpiar su cuerpo optando por dos variantes: baño o ducha)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2009

Limpieza de los genitales (requieren próxima a los orificios de salida de las heces y de la orina)

Limpieza de las manos (necesitan limpieza constante, constituyen uno de los mecanismos más frecuentes de transmisión en la cadena de la infección)

Limpieza de los pies (tienden a oler mal por lo que hay que utilizar calzado de un material que permita la transpiración, un número de calzado adecuado de nuestra medida y los calcetines y las medias deben ser de tejidos naturales)

Limpieza del pelo (prevención de lavado con champú para evitar la aparición de parasitosis).

o **Los dientes:**

El mal aliento así como los malos olores, se constituye en una de las principales causas de rechazo a las personas. La mejor forma de prevenirlo es haciendo un adecuado y periódico lavado de los dientes.

De esta forma también prevenimos la caries dental y la enfermedad periodontal (debilidad y sangrado de las encías). El cepillado en forma de "barrido" de los dientes con una crema fluorada tras cada comida, y la limpieza entre los dientes con seda dental es la medida de prevención más importante. El uso de enjuagues también fortalece la salud oral.

La función de la higiene dental es eliminar los residuos de alimentos, destruir u organizar la placa bacteriana, estimular la circulación de la sangre de las encías y evitar enfermedades a este nivel.

Los niños y niñas deben de empezar a lavarse los dientes alrededor de los tres años, y se debe inculcar a los niños el cepillado de dientes como un juego o una imitación de los mayores, que hace que él también lo sea; deber se un proceso entretenido al que hay que dedicar al menos de tres minutos.

- Proceso del cepillado de dientes:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2009

1. Cepillar los dientes en el sentido correcto de la cara externa de todos los dientes tanto superiores como inferiores; siempre desde las encías hacia el diente. Se debe repetir varias veces.
2. Cepillar la superficie triturante (la que mastica los alimentos) con un movimiento de cepillo horizontalmente, de delante hacia atrás y viceversa.
3. Sujetar el mango del cepillo verticalmente y cepillar de la misma manera la cara interna (la que no se ve) de todos los dientes, siempre de la encía al diente.
4. Una vez se termine el cepillado, se debe realizar un buen enjuague de la boca con mucha agua.

- Pautas a tener en cuenta a la hora del cepillado:

1. Nos limpiaremos los dientes después de cada comida. Hemos de hacerlo siempre antes de transcurridos 10 minutos desde el final de la misma.
2. La limpieza dental más importante del día es la que se hace antes de ir a dormir, los restos de alimento y la secreción de saliva disminuye, con lo cual aumentan las fermentaciones.
3. Si en un momento determinado, nos falta un cepillo después de comer, hemos de enjuagarnos la boca con agua unas cuantas veces y comer fruta. El compartir e intercambiar el cepillo de dientes es siempre desaconsejable.

#### o **Los oídos:**

El canal del oído se limpia sólo. No introduzca ningún tipo de objeto como bastoncillos de algodón porque pueden dañar la piel delicada que cubre el canal del oído e incrementar el riesgo de tener infecciones, picor y problemas de cera en los oídos.

Para secar o limpiar la parte externa del oído, utilice un pañuelo de papel seco o toallitas de bebé sin alcohol.

La escuela es uno de los medios en el que se puede detectar en el alumnado con déficits auditivos, y la figura del docente es la que debe descubrir e informar sobre ello. Los niños/as afectados por este fenómeno se comportan de muy distintas formas, pero hay una serie de conductas comunes a todos ellos que un observador informado debe apreciar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

- El niño/a oirá bien al docente si se halla a una distancia no superior a uno o dos metros. Si el docente se aleja, se vuelve de espaldas o se le habla desde el otro lado de la clase, el niño/a puede responder “no se”.
- Se puede observar ensimismamiento, distracción o formas de sentarse muy forzadas para poder ver la cara del que habla, si el niño/a está en una posición dentro del aula que no le permite oír y seguir fácilmente la conversación.

o **Los ojos:**

Los ojos tienen un mecanismo propio de limpieza, constituido por el sistema lacrimal, es decir, a través de las lágrimas, que salen por las glándulas lagrimales.

Para mantener en buen estado el órgano de la vista, hay que tener en cuenta las siguientes medidas:

- a.) Como medida de protección no deben tocarse con las manos sucias o con pañuelos u otras prendas que puedan estar contaminadas.
- b.) No deben restregarse los ojos.
- c.) Hay que evitar mirar directamente al sol o a luces demasiado brillantes.
- d.) Si entra una mota o algún objeto extraño en el ojo, dar la vuelta al párpado, con las manos limpias, localizarla e intentar sacarla con la punta de un pañuelo limpio.
- e.) Llevar gafas si se necesitan.

En cuanto a la lectura, para cuidar la vista, se debe:

- Utilizar una buena luz para estudiar y leer, evitando las sombras y el brillo. La luz debe entrar por la izquierda para los diestros y por la derecha para los zurdos.
- Leer solo con buena luz, sin sombras ni resplandores, para evitar forzar los músculos del ojo.
- Sujetar el libro en posición correcta y a la distancia que conviene a los ojos.
- No leer dentro de vehículos en movimiento puesto que la acomodación variable cansa mucho la pequeña musculatura ocular. Tampoco realizar la lectura estando acostado, puesto que la posición de los ojos, cuando se está en la cama acostado, es incómoda debido a que se están forzando los músculos inferiores del ojo.

o **Limpieza de la nariz:**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

La nariz tiene como función principal primordial la respiración; proveyendo a los pulmones de aire templado gracias a su irrigación sanguínea. También, es importante la función protectora que posee debido al valle y a las mucosidades nasales, que evitan la filtración de microbios contenidos en las gotas de aire. Estas mucosidades son el producto de la secreción de las células del interior de la nariz, protegiendo y lubricando ésta. La secreción será más abundante con los resfriados, debido a la irritación de la mucosa o piel interior. Tanto si es más abundante como si es seca, ha de eliminarse, ya este acto se le llama “sonarse”. Con respecto a la higiene de la nariz, es recomendable seguir ciertas pautas:

- a.) Llevar siempre un pañuelo limpio, para evitar las posibles infecciones procedentes de pequeñas heridas que podríamos tener en el interior de la nariz.
- b.) No se debe utilizar un pañuelo que no sea el propio, de esta manera se evitaría el contagio, procurando hablar y estornudar lejos de otras personas por el mismo motivo.
- c.) Hay que sonarse suavemente, nunca presionando o tapando la nariz, ni rascar el interior de esta, limpiando el orificio de entrada con el pañuelo si hiciera falta.

○ **Higiene de la ropa y el calzado:**

La ropa se utiliza como barrera de protección frente al medio y para mantener el equilibrio térmico; es una prolongación de la piel y debe reunir una serie de características básicas como son: proteger, favorecer el movimiento y permitir la transpiración.

Se deben utilizar, siempre que se pueda, tejidos naturales, tales como el algodón, hilo, lana, etc. y evitar las fibras artificiales, ya que éstas impiden la transpiración, provocando irritaciones y hongos en la piel por la acumulación del sudor. La utilización de ropa de menor tamaño al adecuado también puede favorecer la aparición de este tipo de irritaciones.

Los zapatos se cambian cada semana, favoreciendo la evaporación del sudor; también es necesaria una buena limpieza que haga más elástica su piel y repela mejor el agua, lo cual alargará la vida de los mismos. El calzado de tela y goma se lavará frecuentemente y no se usará como calzado de diario, sino para hacer deporte, ir al campo, etc., pues una utilización continua puede producir patologías en la piel del pie.

## **CONDICIONES HIGIÉNICAS-AMBIENTALES EN LA ESCUELA**

La escuela debe estar limpia, no debe haber polvo en las aulas, tampoco en los armarios ni en el patio (que debe regarse convenientemente). Tiene que haber un número de papeleras suficientes para



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

que no sea difícil encontrar una cuando se requiera tirar la basura. Ha de tener árboles que oxigenen el ambiente, darle sol y ser un lugar agradable en el que se esté bien, física y psicológicamente.

En la escuela, el alumnado debe encontrar los mismos medios que suele tener en casa para practicar la higiene personal. Los lavabos y váteres han de estar limpios y deben repararse enseguida si se estropean. Es necesaria una revisión, al menos cada mediodía del estado de higiene de los servicios y los alumnos y alumnas deben poder lavarse las manos con agua y jabón antes de comer, después de ir al váter y siempre que las tengan sucias. Para poder llevar a cabo lo descrito, las instalaciones del centro deben poseer:

- Puntos de agua: instalación de una pila de agua en el patio, con muchos caños de agua, de manera que puedan lavarse las manos varios discentes a la vez.
- Secamanos: hay diferentes posibilidades como son que cada alumno o alumna tenga su toalla colgada en la clase y se la lleve a casa cada viernes para que la laven; otra posibilidad son las toallas de papel de un solo uso, son más caras y exigen una buena formación de los niños (que no las malgasten innecesariamente o jugando con ellas). Finalmente pueden estar los secadores de aire, pero deben estar bien protegidos contra los calambres y requieren un buen nivel de formación para un correcto uso y evitar accidentes.
- El papel higiénico: hay que evitar que falte papel o esté por el suelo, etc. A los más pequeños quizás haya que dárselo, mientras que los mayores deberían saber utilizarlo correctamente.
- Un lugar para los cepillos de dientes: si hay comedor en la escuela y los niños y niñas han de lavarse los dientes después de cada comida, es preciso que todos tengan un cepillo para lavárselos.

El material escolar no puede llevarse al aula sin antes haberle quitado el polvo. El profesorado y el alumnado deben aprender a borrar la pizarra provocando el mínimo polvo posible. La escuela debe contar con los felpudos necesarios para que los niños puedan limpiar las suelas de sus zapatos al entrar, especialmente cuando hay barro fuera.

Finalmente hay que enseñar a los alumnos y alumnas a distinguir entre actividades en las que puede ensuciarse con facilidad (por ejemplo: deportes, talleres con barro) y otras, a protegerse (por ejemplo: mediante vestidos especiales que después se cambian) y a lavarse después de cada una de las actividades del primer tipo.

Después de la familia, las escuelas son los lugares más importantes de aprendizaje para los niños; ellas tienen un lugar central en la comunidad. Las escuelas son un lugar estimulante para el aprendizaje y desde ahí se pueden estimular o iniciar el cambio. Si existen instalaciones sanitarias en la escuela, éstas pueden servir como modelo y los profesores, a su vez, como ejemplos de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

comportamiento. Las escuelas también pueden influenciar las comunidades a través de actividades de extensión, ya que por medio de sus alumnos, éstas permanecen en contacto con una amplia proporción de hogares de la comunidad.

En la realidad, las escuelas son algo más que lugares de aprendizaje y de cambios de comportamiento. Si el saneamiento escolar y los aspectos de higiene están ausentes o son usados y mantenidos deficientemente, las escuelas se convierten en sitios riesgosos donde las enfermedades son transmitidas. Ellas también pueden contaminar el ambiente natural de tal manera que causan peligros para la salud de toda la comunidad. Por lo tanto, es importante que las escuelas tengan instalaciones adecuadas, aunque éstas por si solas no sean suficientes. Si se quiere reducir la incidencia de las enfermedades relacionadas con el saneamiento y la higiene, además de proteger el ambiente natural, se necesita lograr un uso apropiado de las instalaciones sanitarias.

La educación en higiene para las escuelas es una forma específica de un concepto más amplio de educación en salud escolar. Esta sólo se preocupa de los problemas de salud relacionados con el agua y las excretas dentro y alrededor de la escuela. Entre tanto, la educación en salud se refiere a todas las actividades que promueven la salud y reducen los riesgos de la población escolar.

### **Bibliografía:**

*Alimentos y higiene, hábitos de higiene personal y del medio.* Extraído el 6 de diciembre de 2008 desde:

<http://www.cepis.org.pe/bvsdeescuelas/fulltext/entornosdocente/unidad6.pdf>

*Wikipedia*, extraído el 5 de diciembre de 2008 desde:

<http://es.wikipedia.org/wiki/Higiene>

Artículo: Martín Vazquez, V. *Csi-csif. Revista digital i+e (noviembre, 2004)* Extraído el 8 de diciembre de 2008 desde:

[http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_sevilla/archivos/revistaense/n12/higiene.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_sevilla/archivos/revistaense/n12/higiene.pdf)

García-Sastre, M., *Community Staff Nurse EEMS PCT.* Extraído el 7 de diciembre de 2008 desde:

<http://www.entnursing.com/oido.doc>



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

Autoría

---

- M<sup>a</sup> Ángeles Soto Guerrero
- Saira02@hotmail.com