



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 MARZO 2010

## “LA HIGIENE EN EL CENTRO EDUCATIVO”

AUTORÍA <b>BARTOLOMÉ VALERO OTIÑAR</b>
TEMÁTICA <b>HIGIENE</b>
ETAPA <b>ESO y Bachillerato</b>

### Resumen

La higiene es un factor importante en la vida de los seres humanos, por lo que también se debe convertir en un ámbito. En este trabajo, se pretende hacer entender a los alumnos y alumnas lo importante que es para la salud, una buena higiene. También se hace un seguimiento de cada parte del cuerpo referente a su higiene particular.

### Palabras clave

Higiene, limpieza, hábitos saludables, enfermedad

## 1. INTRODUCCIÓN

Empecemos definiendo la higiene. La higiene es el conjunto de técnicas y conocimientos que deben aplicar las personas para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de todo nuestro cuerpo.

La higiene personal es un tema fundamental en el desarrollo de los programas de educación para la salud. En este trabajo, se planteará los principales puntos de acción y a continuación, trataremos actividades para trabajar dichos contenidos.

Los objetivos que pretendemos trabajar en este trabajo son:

- Conocer los medios técnicos necesarios para el mantenimiento de una higiene personal adecuada.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 MARZO 2010

- Adquirir los conocimientos básicos de higiene y la influencia que ésta tiene en la propia salud.
- Promover la participación de los alumnos y alumnas en la obtención de habilidades y hábitos saludables para el cuidado de su higiene personal.
- Conseguir que los hábitos higiénicos y saludables se perpetúen a lo largo de toda la vida del alumnado.

El objetivo general de la higiene personal es colocar a los seres humanos en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio individuo, lo cual, será fundamental en la prevención de todo tipo de enfermedades.

La práctica de la higiene personal es una cuestión de responsabilidad de cada uno, que se adquiere a través del proceso educativo, ya sea por parte del profesorado o por parte de los padres. Cuando los alumnos y alumnas van al instituto presentan unos hábitos de higiene, adquiridos en el domicilio familiar. En el instituto, estos hábitos serán sustituidos o reforzados según su carácter saludable o no.

Por lo mencionado, en el instituto se deben dar una serie de condiciones:

- Un medioambiente adecuado.
- Unos medios materiales suficientes para seguir una higiene personal, ya sea lavabos, toallas, jabón, baños...
- Una organización adecuada de las actividades escolares

## 2. LA HIGIENE

### La higiene corporal

La higiene del cuerpo la vamos a separar en varias partes:

#### Limpieza de las extremidades superiores (manos)

Las manos necesitan una constante limpieza, ya que las manos desempeñan una gran actividad a lo largo del día.

A través del contacto de estas extremidades con diversas sustancias o lugares, se pueden contraer bastantes enfermedades. Además una higiene no correcta de las manos facilita los mecanismos transmisión en la cadena de la infección. Por esta razón, es necesario inculcar en los alumnos y alumnas el hábito de lavárselas con bastante frecuencia. Como mínimo hay que lavárselas siempre y cuando vayamos a comer.

El lavado debe realizarse con jabón, las uñas deben frotarse con un cepillo y también hay que controlar que éstas no crezcan mucho.



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 28 MARZO 2010

### Limpieza de los genitales

Los genitales requieren una atención especial por la parte del cuerpo más próxima a los orificios de salida de la orina y de las heces.

Tanto la vulva como el pene, poseen una serie de pliegues que facilitan la acumulación de restos de orina y secreciones, así que se deben de separar los pliegues para lavarlos correctamente y limpiar los restos de orina después de cada micción.

Después de defecar es muy importante la limpieza usando además de papel higiénico, y si fuera necesario el bidé. Una cosa que es imprescindible, es crear en los niños buenos hábitos en relación con este tema, limpiar correctamente los sanitarios y lavarse las manos antes de salir del baño.

### Limpieza del cabello

La higiene del pelo es importante debido a la facilidad que tienen para adquirir suciedad, por la acción del viento y del polvo, unido a la secreción abundante que tiene el cabello y la descamación propia.

El lavado debe ser con un champú. El lavado debe hacerse frotando suavemente con la yema de los dedos (nunca rascar con las uñas), realizando un suave masaje y acabando con un buen aclarado. Es importante que tengamos el cabello sin nudos ni enredos y cepillarlo al menos dos o tres veces al día

En los últimos tiempos, han aparecido en los centros educativos, epidemias de piojos creando problemas debido a que se contagian fácilmente ya sea por contacto directo o a través de los objetos personales como peines, toallas, cintas del pelo... El diagnóstico se realiza por el hallazgo de pequeños insectos de color grisáceo y a veces de sus huevos (liendres) que se encuentran adheridas fuertemente a la base del pelo.

Estos piojos pueden eliminarse con un tratamiento a base de vinagre y con el posterior uso de jabones y colonias especiales para este tipo de parásitos.

La prevención que debe hacerse desde el instituto, para evitar la aparición de estos parásitos, se basa en estas medidas principales:

- Fomentar que los individuos que sufren esta enfermedad, sigan un tratamiento y no vuelvan al centro de enseñanza hasta que no lo hayan terminado, para evitar contagios.
- Investigar la posible infestación de los alumnos y alumnas de la clase.
- Hacer educación para la salud tratando el tema con naturalidad con los padres y madres y también con los alumnos y alumnas. Insistiendo al mismo tiempo, en las medidas preventivas que consisten en mantener una higiene personal correcta.



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 28 MARZO 2010

### Limpieza de la piel

La piel es una especie de barrera que evita la penetración de gérmenes. Además es un órgano de secreción.

En la piel se encuentran las glándulas sudoríparas, que se encargan de echar fuera las cantidades variables de sudor. Junto con las glándulas sudoríparas, encontramos otras como son las glándulas sebáceas, las cuales segregan una materia grasa que impermeabiliza la piel y la lubrica, proporcionándole flexibilidad.

Si a estos productos de secreción, le añadimos los restos de la epidermis y el polvo medioambiental, aparece una suciedad que produce un olor bastante desagradable, la cual puede ser un campo para el desarrollo de gérmenes y hongos que pueden causar muchas enfermedades.

A partir de todo lo anterior, diremos que la frecuencia mínima con la que un ser humano debe limpiar su cuerpo es de una vez al día.

Con la limpieza se elimina el olor del cuerpo, la suciedad de la piel y se favorece la transpiración, y evita el riesgo de infecciones. Además mantener una higiene correcta del cuerpo es una conducta social, que lleva a sentirse mejor con uno mismo. Hay dos formas de efectuar la limpieza corporal:

- El baño, que proporciona un efecto relajante más que como limpieza, ya que la suciedad queda disuelta en el agua.
- La ducha, también proporciona un efecto relajante, pero menor que el baño, pero a diferencia del baño, la ducha arrastra mejor la suciedad.

### Limpieza de los pies

Los pies son unas partes del cuerpo que con frecuencia tienden a oler mal. Esto se debe a que en los pies, las glándulas sudoríparas y sebáceas son muy abundantes, además el estar la mayor parte del tiempo cubiertos se favorece la aparición de ese mal olor.

Una buena elección del calzado es un punto vital a la hora de evitar complicaciones en el ámbito higiénico. Los calcetines y las medias deben ser de tejidos naturales ya sea algodón, lana, hilo... y ser cambiados a diario.

### **La higiene de los ojos**

Los ojos poseen un mecanismo de limpieza propio, constituido por el sistema de lágrimas (sistema lacrimal).

Para mantener en buen estado los ojos, se debería tener en cuentas las medidas que se nombran a continuación:

- Los ojos no deben ser restregados, ya que su piel es muy delgada y se irrita



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

- Los ojos no deben de tocarse con las manos sucias o con pañuelos u otras prendas que puedan estar sucias o contaminadas
- Si entra algún objeto extraño en el ojo, hay que dar la vuelta al párpado con las manos limpias, e intentar sacarla con la punta de un pañuelo que esté limpio.
- Hay que evitar mirar directamente al sol o a las luces que sean demasiado llamativas.

Respecto a la lectura, cuidar la vista se debe:

- Leer solamente con buena luz, para evitar forzar los músculos del ojo
- No leer dentro de los vehículos en movimiento (autobús, tren, barco...), ni acostados ya que se fuerzan los músculos oculares
- Utilizar una buena luz para tanto para leer como para estudiar, evitando las sombras y el brillo.
- Sujetar el libro en posición correcta y a la distancia que conviene a nuestros ojos.

### **La higiene de la nariz**

La función principal de la nariz es la respiración.

También es importante la función protectora que posee debido al valle y a las mucosidades nasales, que evitan la filtración de diversos microbios contenidos en las gotas de aire que respiramos.

Estas mucosidades son el producto de la secreción de células del interior de la nariz, protegiendo y lubricando ésta. La secreción será mucho más abundante con los resfriados, debido a la irritación de la mucosa. Tanto si es más abundante como si es seca, ha de eliminarse completamente.

Con respecto a la higiene de la nariz, es recomendable seguir las diversas pautas que se comentan a continuación:

- Jamás se debe usar un pañuelo que no sea propio, para evitar contagios.
- Hablar y estornudar lejos de otras personas, de nuevo para evitar el contagio.
- Llevar siempre un pañuelo ya sea de papel o de tela limpio, para evitar infecciones procedentes de pequeñas heridas que podríamos tener en el interior de la nariz.
- Hay que sonarse la nariz suavemente.

### **La higiene de los dientes**

Los dientes pueden acarrear muchas enfermedades y son órganos duros y blancos que se encuentran implantados en los maxilares superiores e inferiores. Su misión fundamental es masticar y triturar la comida, facilitando el proceso digestivo.

Los dientes tienen diferentes formas, según sea su misión. Podemos distinguir tres clases de dientes:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 MARZO 2010

- Premolares y molares: Trituran y mastican la comida, especialmente cuando se trata de vegetales
- Incisivos: Actúan como unas tijeras que parten y desmenuzan los alimentos. Suelen ser afilados y cortantes.
- Caninos o colmillos: Son largos y puntiagudos y su función es sujetar y despedazar los alimentos, especialmente la carne.

Los dientes en general están formados por tres partes claramente diferenciadas:

- corona
- cuello
- raíz

Con respecto a su estructura un diente esta formado por las siguientes partes:

- Esmalte
- Dentina
- Pulpa

La caries dental es una enfermedad externa, infecciosa, que no se cura espontáneamente, sino que da lugar a una destrucción irreversible de los dientes. Se produce por la intervención de factores dietéticos y bacterianos.

Las caries se forman cuando comemos alimentos con demasiados azúcares, por lo que las bacterias los descomponen y producen ácidos que atacan el esmalte de los dientes.

Estas bacterias forman la placa bacteriana, y ésta protege a las bacterias y facilita la aparición de caries. Los ácidos se difunden por el esmalte, descalcificándolo y cuando la zona descalcificada se desprende, aparece una pequeña cavidad superficial. Esta caries con frecuencia puede pasar inadvertida.

En esta pequeña cavidad, se desarrollan más microbios, los cuales forman ácidos, que van haciendo la cavidad mucho más profunda. Cuando la caries llega a la dentina, puede aparecer dolor al calor y al frío.

Cuando la caries llega a la pulpa dentaria, el diente se inflama y genera mucho dolor y necrosis de la mencionada pulpa, generándose el temido flemón.

Esta infección puede propagarse por otras partes del cuerpo. Y si todo esto avanza se puede perder el diente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 MARZO 2010

Hay 3 medidas de prevención de la caries dental, y se hacen de manera conjunta para que resulten efectivas:

- Control de los factores dietéticos: cualquier acción preventiva de la caries pasa por intentar controlar la dieta de los azúcares refinados. Una rápida limpieza nos sirve para eliminar los residuos de los alimentos.
- Higiene dental: elimina los residuos de alimentos, destruye la placa bacteriana, estimula la circulación de la sangre de las encías y evita otras enfermedades. Los cepillos y dentífricos deben ser idóneos para cada boca y renovarse con frecuencia (cada dos meses). En cuanto a la frecuencia de la higiene, el alumnado debe a partir de los tres años, debe de empezar con los hábitos de la limpieza dental, esto debe de inculcar no como una obligación sino como algo divertido y fácil de hacer. Los alumnos y alumnas deben cepillarse los dientes después de cada comida. La limpieza dental más importante es la que se hace por la noche. Si estamos fuera de casa y no tenemos cepillo de dientes, hemos de enjuagarnos la boca con agua y comer algo de fruta o verdura dura, ya que las frutas y verduras poseen en su interior gran cantidad de agua.
- Utilización de Flúor: la utilización de flúor es el medio más eficaz para aumentar la resistencia de los dientes contra las temidas caries. El flúor se adhiere a los dientes haciéndolos más fuertes.

Unas cuestionar a mencionar, es que la boca no debe servir para abrir botellas, también hay que evitar ingerir bebidas muy frías o muy calientes, y hay que visitar al dentista con cierta frecuencia (al menos una vez al año).

### **La higiene de los oídos**

El llamado pabellón auricular se limpia igual que el resto de la cara.

La parte interna se limpiará evitando el introducir cualquier tipo de objeto punzante que pueda lesionar de alguna manera el tímpano.

El centro educativo es uno de los medios en el que se puede detectar en los alumnos y alumnas las deficiencias auditivas.

El docente es el que debe descubrir e informar sobre ello. El alumnado afectado por este fenómeno se comporta de diferentes formas, algunas conductas son:

- Podemos observar, distracción, formas de sentarse muy forzadas para poder ver la cara al que habla, si el niño o la niña está en una posición dentro de la clase que no le permite oír con facilidad.
- El alumno o alumna oirá al docente si se halla a una distancia no superior a uno dos metros. Si el profesor se mueve o se aleja por la clase a la espalda del alumno o alumna, éste o ésta puede responder con cierto retraso.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

### **La higiene de la ropa y del calzado**

La ropa que vestimos cada día se usa como barrera de protección frente al medio y para mantener el equilibrio térmico.

La ropa idónea debe reunir una serie de características como: favorecer el movimiento, permitir la transpiración y proteger.

Se deben de usar siempre que se pueda, tejidos naturales tales como algodón, hilo, lana... y evitar fibras artificiales. Porque éstas impiden la transpiración, provocando irritaciones y hongos en la piel por la acumulación del sudor.

El uso de ropa de menor tamaño al adecuado, también puede favorecer la aparición de irritaciones.

Los zapatos se deben cambiarse con una frecuencia de una semana, favoreciendo la evaporación del sudor. También es necesaria una buena limpieza que haga más elástica su piel y repela mejor el agua.

El calzado de tela y goma se lavará con frecuencia y no se utilizará como calzado diario, ya que su utilización continua puede producir y provocar patologías en la piel del pie.

### **3. LAS CONDICIONES HIGIÉNICAS EN EL INSTITUTO**

La clase debe estar limpia, tiene que haber un número de papeleras suficiente para que no sea difícil encontrar una cuando se quiera tirar basura. También el centro debe poseer árboles que oxigenen el ambiente y ser un lugar agradable en el que se esté bien.

Higiene personal en la escuela:

En el centro educativo, el alumnado debe encontrar los mismos medios que suele tener en casa para practicar la higiene personal. Los baños deben de estar limpios y deben repararse enseguida si tuvieran algún problema.

Es necesaria una revisión del estado de la higiene de los servicios y el alumnado debe poder lavarse las manos con agua y jabón siempre que sea necesario. Esto se podrá llevar a cabo si las instalaciones del centro poseen:

- El papel higiénico: hay que evitar que falte
- Un lugar para depositar los cepillos de dientes
- Un secamanos: hay diferente posibilidades como son que haya toallas individuales para cada alumno, o secadores de aire. Estos deben estar protegidos para evitar calambres y accidentes no deseados.
- Puntos de agua: instalación de una pila de agua en el patio del centro, con varios caños de agua.



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 28 MARZO 2010

Los docentes y el alumnado deben aprender a borrar la pizarra provocando el mínimo polvo posible y el material debe llevarse al centro cuando esté exento de polvo.

A continuación, se proponen los posibles contenidos a trabajar sobre este tema. Estos contenidos los hemos dividido en contenidos conceptuales, contenidos procedimentales y contenidos actitudes, pasemos ahora a verlos:

#### Contenidos conceptuales:

- Aseo e higiene
- Higiene de pies
- Higiene de la piel
- Higiene de la nariz
- Higiene como curación y también como prevención
- Utensilios de aseo personal
- Diferenciar baño y ducha
- Higiene del cabello. Piojos y parásitos
- Higiene de las uñas y de las manos
- Higiene de los ojos (lágrimas)
- Higiene de los genitales
- Higiene de la ropa y del calzado
- Normas de higiene y prevención de enfermedades

#### Contenidos procedimentales:

- Practicar la higiene del pelo
- Practicar la higiene en la aula
- Elaborar un programa de higiene personal
- Aprender a lavarse los dientes con el cepillo y usar el hilo dental
- Practicar la limpieza de la nariz con pañuelos
- Usar correctamente los servicios
- Establecer normas sanitarias para el mantenimiento de animales en el hogar

#### Contenidos actitudinales:

- Adquirir hábitos de higiene correctos
- Adquirir hábitos de higiene correctos para usar los servicios higiénicos
- Tomar conciencia de la necesidad de la higiene corporal
- Adquirir hábitos de higiene correctos de vestuario



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

Todos estos contenidos, nos sirven para hacer grupos de trabajo y que trabajen sobre este tema. Las actividades pueden ser muy variadas. Todas estarán apoyadas por el plan de acción tutorial del centro y se llevarán a cabo en la hora semanal de tutoría.

#### 4. BIBLIOGRAFÍA

- × Calvo. S (1991). *Educación para la salud en la escuela*. Madrid. Editorial: Díaz Santos
- × Costa. M y López. E (1996). *Educación para la salud*. Madrid. Editorial: Pirámide.
- × López Santos. V (1998). *Hacia una escuela saludable*. Sevilla. Junta de Andalucía
- × Calvo. S (1993). *Higiene y salud*. Madrid. Editorial: Díaz Santos

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Bartolomé Valero Otiñar
- Centro, localidad, provincia: Mancha Real, Jaén
- E-mail: [bartvalero@hotmail.com](mailto:bartvalero@hotmail.com)