



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 38 – ENERO DE 2011

“LA HIGIENE EN EDUCACIÓN INFANTIL”

AUTORÍA RAQUEL GARCÍA MÁRQUEZ
TEMÁTICA HIGIENE Y SALUD
ETAPA EI

Resumen

A lo largo del artículo conoceremos el concepto de Higiene y los tipos que hay, influyendo éstas en la salud y en la prevención de enfermedades tanto físicas como mentales. Se describirá la necesidad del aseo corporal, de la higiene del vestido, de la higiene de la vivienda y de los centros de atención a la infancia, destacando el papel primordial que posee los adultos para que los niños y niñas de esta etapa educativa adquieran hábitos saludables.

Palabras clave

- Higiene general y específica.
- Higiene Infantil.
- Higiene Medioambiental.
- Higiene Mental.

1. CONCEPTO Y TIPOS DE HIGIENE

Higiene es la rama de la ciencia que tiene por objetivo el estudio de las condiciones que influyen en la salud del ser humano, como ser en relación con los otros y con su hábitat. Incluye todas aquellas medidas que fomentan la salud y previenen la aparición de enfermedades.

Según se refiera a aspectos generales o a condiciones determinadas de la vida de las personas, se habla de higiene general o de higiene específica.

1.1. Higiene General.

Estudia aspectos globales que dependen de la relación del ser humano con su hábitat.

Forma parte de ella:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

1. Higiene Ambiental. Comprende procedimientos preventivos relacionados con un gran número de factores presentes en el medio, que influyen sobre la salud: el aire, el clima, el agua, el suelo, el ruido, las condiciones de la vivienda y sus alrededores, etc.
2. Higiene urbana y rural. Relacionada con la anterior, se dedica al estudio de las condiciones específicas (demográficas, económicas, laborales, sociales, psicológicas...) de la vida en el medio urbano o rural.
3. Higiene personal o individual. Abarca el conjunto de medidas que se aplican directamente sobre la persona, susceptibles de aprendizaje, como son el aseo personal (piel, boca, cabellos, manos, nariz,...) la higiene del vestido y del calzado, y la adquisición de hábitos saludables en general.
4. Higiene alimentaria y de la nutrición. Se ocupa del estudio de las dietas equilibradas para cada persona y circunstancia, así como de la obtención, manipulación, elaboración y conservación de los alimentos.
5. Higiene mental. Su objetivo es favorecer las condiciones óptimas que permitan el pleno desarrollo y la realización personal de cada ser humano en la sociedad, y que faciliten su adaptación al medio.
6. Epidemiología. Se dedica al estudio de las enfermedades transmisibles y no transmisibles en los grupos humanos, con el fin de establecer sus causas, mecanismos de producción y los procedimientos que tienden a conservar, incrementar y restaurar la salud individual y colectiva.

1.2. Higiene Específica.

Es la aplicación de la higiene general a situaciones humanas concretas, como el desarrollo evolutivo de la persona (higiene de la infancia, higiene de la adolescencia, higiene de la tercera edad,...).

2. HIGIENE INFANTIL.

La higiene infantil comprende el estudio y la planificación de todas las medidas que fomentan y conservan la salud y previenen las enfermedades en la infancia, por ser ésta una etapa del desarrollo evolutivo caracterizada, entre otras cosas, por el tamaño y la inmadurez general, lo que hace que el sujeto sea pasivo y dependiente.

2.1. Aseo Corporal.

Incluye el baño, la limpieza de los ojos, nariz, oídos y cabello, la de la región perineal, la de las manos, la de los dientes, etc.

Estas actividades tienen como finalidad eliminar la suciedad y los gérmenes, facilitar las funciones de la piel (protección, secreción,...) y conseguir que el niño o niña, mediante la repetición de las mismas, las llegue a realizar de forma autónoma e independiente, adquiriendo unos hábitos de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

higiene. Al principio, la realización de las actividades de aseo corre a cargo de los adultos responsables de cada ámbito (familiar, escolar, hospitalario,...); más tarde, el niño colabora de forma activa.

2.2. Higiene del vestido.

El vestido permite cubrir, proteger y adornar el cuerpo. El objeto práctico de su uso es mantener el equilibrio térmico y facilitar la actividad física.

Al principio, el niño o niña depende de los adultos para vestirse. A medida que crece, se le debe ir educando para que se vista solo y se ocupe de ordenar su ropa personal.

En la elección del vestido, a cualquier edad del niño o niña, se procurará:

- Utilizar la ropa necesaria, adaptada a las características climatológicas.
- Emplear ropa adaptada al tamaño del niño o niña.
- Que ésta sea sencilla en su confección y holgada, para simplificar el acto de poner y quitar la ropa. En cuanto al tipo de tejidos, son preferibles los tejidos naturales (algodón, lino, hilo) a los sintéticos, que pueden provocar reacciones alérgicas cutáneas.
- Fácilmente lavables, por la frecuencia con la que los niños se marchan, por continua actividad. En el lavado se debe evitar detergentes y sustancias irritantes; se elegirán jabones neutros, insistiendo en el aclarado para arrastrar los residuos jabonosos.
- El calzado debe ser holgado, para no producir rozaduras ni compresiones. Cuando el niño o la niña comienza a andar debe sujetar también el tobillo.

3. HIGIENE MEDIOAMBIENTAL.

Nos referimos en este apartado a las condiciones higiénicas que deben reunir la vivienda y los centros de atención a la infancia (escuelas infantiles, ludotecas, residencias, escuelas hospitalarias, etc.)

3.1. Higiene de la vivienda.

Debería contar con suficiente espacio y éste tendría que ser adecuado al número de personas que la habitan: ello supone para el niño o la niña poder contar con habitación propia, y con otras estancias habituales en las viviendas de tipo medio de nuestra sociedad (comedor, cocina, cuarto de baño, etc.).

Además sería conveniente que en la proximidad de la vivienda se contara con zonas verdes para los juegos y los paseos de los niños.

Las condiciones ambientales que deben existir en la vivienda son:

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 38 – ENERO DE 2011

- Luz natural y sol, así como la adecuada iluminación artificial.
- Buena ventilación.
- Temperatura entre 18 y 22 ° C.
- Aislamiento exterior de ruidos.

La habitación del niño o la niña es preferible que tenga suelos y paredes lavables. Además de las condiciones ya descritas para la vivienda, debe reunir determinadas condiciones de seguridad, que tienen como objetivo evitar accidentes, tan frecuentes en la infancia.

En cuanto al mobiliario y decoración, debería prevalecer como criterio general el de instalar sólo lo necesario, que además ofrezca seguridad, sea de fácil lavado, en fin, que contribuya al bienestar del niño o de la niña. Por ello su habitación no se debe recargar de muebles, y éstos no tendrán aristas, esquinas o superficies potencialmente peligrosas.

3.2. Higiene en los centros de atención a la Infancia.

Para educar en salud es fundamental tener en cuenta los factores medioambientales, pues son básicamente para que el proceso educativo tenga lugar en unas condiciones arquitectónicas adecuadas. En la actualidad las condiciones mínimas están perfectamente establecidas en la legislación vigente.

1. Espacio.

El espacio debe ser suficiente y proporcionado al número de niños; se evitará en todo momento que quede reducido, lo que conlleva a crear disputas que aumenta la agresividad en los niños. En su organización se tendrá en presente asegurar un ambiente agradable y funcional.

2. Ventilación.

La ventilación es el proceso mediante el cual se renueva el aire para que la composición química, humedad y temperatura se mantengan en unos límites higiénicos con el fin de que el cuerpo humano mantenga su eficacia física, biológica y psíquica. Es imprescindible que el aire sea lo más puro posible, seco mejor que húmedo y con corriente de aire siempre que los alumnos no estén en clase. El aire viciado molesta y cansa porque disminuye la concentración de oxígeno.

Existen varios procesos de ventilación. Son los siguientes:

- Ventilación espontánea o auto ventilación: grietas o rendijas.
- Ventilación natural. Abrimos puertas y ventanas.
- Ventilación mecánica. Se puede llevar a cabo mediante:
 - Ventiladores. Mueven y enfrían el aire de la habitación.
 - Extractores. Sacan al exterior el aire contaminado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

Durante los meses de verano se puede mantener una mayor aireación si se tienen las ventanas abiertas prácticamente toda la jornada, con excepción de las horas de mayor intensidad de calor. Durante el invierno, también se han de cumplir unas condiciones higiénicas ventilando por la mañana, al medio día y por la tarde durante unos 10 minutos. Se aprovecharán ocasiones en que los niños no se encuentren presentes en la sala.

3. Iluminación.

Es fundamental una adecuada iluminación para prevenir trastornos en la visión; una iluminación insuficiente provocaría fatiga visual.

- Iluminación natural.

El edificio debe tener una orientación correcta; las diferentes aulas del recinto estarán en las posiciones más convenientes con respecto al sol.

Es importante la orientación, el tamaño y la disposición de las ventanas, que deben permitir la acción beneficiosa de los rayos solares, además de proteger contra la insolación.

Para favorecer la entrada de luz natural, habrá de disponer de grandes ventanales convenientemente acondicionados (por ejemplo, con ventanas dobles, con persianas que vayan por fuera de la ventana creando entre ambas una cámara en sombra y aire en circulación que refresque la superficie de la ventana.).

- Iluminación artificial.

Aún teniendo en cuenta lo anterior, es imprescindible la luz artificial, sobre todo en invierno y en los días nublados, en que la intensidad de la luz natural no es suficiente para asegurar una correcta visión sin forzar la vista.

Hay dos tipos de luz artificial:

- General. La luz se reparte de forma uniforme.
- Localizada. Hay mayor luminosidad según la actividad que se vaya a realizar.

En relación a las fuentes de luz, no deben desprender ningún producto susceptible de modificar la composición ni la temperatura del aire. Asimismo, la potencia de iluminación debe ser proporcional a las necesidades del local.

4. Calefacción.

La temperatura ideal oscila entre 18- 20° C en las salas con actividades de movimiento, y entre 20-22° C en la sala de reposo. Se han de evitar temperaturas excesivas, tanto por exceso como por defecto. En el primer caso, la elevada temperatura provoca la sudoración y al salir, el cambio brusco puede favorecer la aparición de catarros. Si el ambiente está frío, los niños tendrán que gastar muchas calorías propias, con lo que su rendimiento, tanto físico como intelectual, desciende. Cuando la temperatura se acerca a la ideal, los pequeños no precisan emplear sus calorías en la termorregulación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 38 – ENERO DE 2011

5. Aire acondicionado.

Se llama aire acondicionado al conjunto de operaciones destinadas a modificar las características físicas del aire con objeto de adecuarlas a unas determinadas condiciones, previamente establecidas, de bienestar respecto a las personas, o de conveniencia respecto a los fines.

Sus prestaciones son las siguientes:

- Control de la temperatura.
- Regulación de la humedad.
- Purificación del aire.
- Circulación del aire en movimiento uniforme.
- Control automático de los mecanismos anteriores.

No obstante, el aire acondicionado presenta algunos inconvenientes:

- Ruido, que resulta molesto.
- Alto consumo energético.
- Frecuencia con la que hay que cambiar los filtros, pues pueden alojar microorganismos y ser foco de infecciones.

4. ALTERACIONES RELACIONADAS CON LA HIGIENE.

Algunas de las más frecuentes son:

4. 1. **Dermatitis del pañal.**

Es un síndrome multifactorial producido, principalmente, por las condiciones de calor y humedad creadas por la oclusión de los pañales, así como por el contacto prolongado de orina y las heces. La formación de amoníaco a partir de la metabolización bacteriana de las materias fecales y la orina crea un medio que junto con el calor y la humedad, favorece las infecciones bacterianas y los hongos (Candidas).

4.2. **Muguet y Candidiasis del pañal.**

Ambos están provocados por el hongo “candida albicans”. Pueden aparecer en la boca (muguet) o en la zona genital

En la boca aparecen placas blanquecinas que se pueden confundir con manchas de leche, que al desprenderse dejan la base enrojecida.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 38 – ENERO DE 2011

La candidiasis deja ver zonas irritadas, rojas y brillantes, en el área genital que avanza poco a poco.

4.3. Pediculosis.

Es una infestación de la cabeza por piojos adultos, sus larvas o huevos, que causa un picor intenso, por lo que secundariamente pueden existir lesiones de rascado.

El periodo de incubación es de 8 a 10 días y, una vez que la cabeza ha sido infestada, la hembra pone sus huevos adhiriéndolos al pelo mediante una secreción dura. Los huevos, blanquecinos, son visibles en la cabeza. A la semana salen las larvas.

La enfermedad es transmisible mientras existen piojos vivos en la cabeza de la persona infestada.

Se transmite por contacto directo entre una persona parasitada y otra sana; y por contacto indirecto con objetos contaminados: peines, cepillos,...

Las medidas higiénicas que podemos adoptar cuando aparecen varios casos por infestación de piojos son las siguientes:

1. Comunicar a los padres la existencia de la infestación y las orientaciones sobre cómo actuar. La colaboración con los padres es imprescindible para controlar la enfermedad.
2. Recomendar el lavado de la cabeza con agua y jabón y, sin secar, aplicar una mezcla de vinagre templado (dos partes de agua y una de vinagre), con cuidado de que no caiga en los ojos. Envolver la cabeza en una toalla y mantenerla así mediante media hora.
3. A continuación volver a lavar la cabeza con agua y jabón y aplicar una loción antiparasitaria.
4. los champuses y lociones actúan matando al piojo adulto y sus larvas; los huevos han de ser extraídos de forma manual o con peines especiales de púas muy juntas (lenderas).
5. Se recomienda que trascurridos 8 ó 10 días se repita la aplicación de la loción por si quedara alguna larva o piojo adulto.
6. Los peines y cepillos deben ser de uso personal y han de ser limpiados con frecuencia.

4.4. Caries dental.

Se trata de un proceso patológico y localizado, de origen externo, que se inicia después de la erupción dentaria, determina un reblandecimiento del tejido duro del diente y evoluciona hacia la formación de una cavidad. (OMS).

Es una alteración muy frecuente en los países desarrollados, que se inicia en la edad escolar, y cuya prevención primaria supone la formación y creación de hábitos de higiene bucal en los niños, mediante su incorporación a los programas educativos, entre otras medidas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

5. HIGIENE MENTAL.

Para que el niño o la niña llegue a desarrollar una personalidad sana es necesario que hagamos con él o ella una higiene mental adecuada que, por una parte va a prevenirlo/a de posibles trastornos psíquicos, y por otra, va a favorecer su educación.

Muchas son las normas que, de una manera directa formarán parte de la higiene mental.

Las vamos a recopilar en los siguientes apartados:

1. Crear alrededor del niño un ambiente de alegría y “calor afectivo”.
2. Emplear “energía cariñosa” en la dirección del niño o de la niña, sintonizando con él o con ella, no perdiendo nunca la corriente de simpatía, pero ayudándole en sus desorientaciones.
3. Evitar en el niño o niña tensiones emocionales innecesarias o desproporcionadas, pero favoreciendo la aparición de las normales y formativas.
4. Dar al niño o niña libertad en el espacio y en el tiempo para que manifieste sus reacciones de descarga emocional.
5. Reducir al mínimo las represiones e inhibidores.
6. Actuar con la máxima equidad y justicia. Nuestras actuaciones como educadores han de ser lo más justas posible a fin de que le sirvan de guía para comprender lo que está bien y lo que está mal.
7. Presentar al niño o a la niña los nuevos conocimientos al alcance de sus capacidades.
8. Situar al niño o a la niña en participaciones familiares y sociales.
9. Relacionar al niño o a la niña con otros de edades semejantes.

6. BIBLIOGRAFÍA.

- Orden de 5 de agosto, por el que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía.
- GALLEGO ORTEGA J.L. (1994) Educación Infantil. Aljibe.
- BARTOLOMÉ, R., GUTIERREZ, D., HERNAN, L.M. (1998) Educación Infantil II. Mc Graw-Hill. Madrid.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

Autoría

- Nombre y Apellidos: Raquel García Márquez
- Centro, localidad, provincia: Torremolinos, Málaga
- E-mail: wellraquel@hotmail.com