

**MÓDULO DE
ENTORNOS SALUDABLES
2018**

ENTORNOS SALUDABLES

INTRODUCCION

El entorno es el lugar donde las personas viven, trabajan, estudian y se recrean, puede ser la vivienda, la escuela, el barrio o la vereda; debe propiciar seguridad, protección, intimidad y contribuir al bienestar de cada una de las personas que lo habitan.

El entorno está constituido por las condiciones físicas, sociales, económicas y culturales. Las físicas, hacen referencia al espacio geográfico donde las personas viven, al espacio habitable donde comparten con la familia, pero también, a los lugares de estudio, trabajo y recreo; las culturales, se refieren a la higiene, el orden, el aseo y los valores, que se proyectan sobre sí mismos, las cosas, las de los demás y el medio natural; las sociales, a las relaciones que se establecen con los otros, con el ambiente y las instituciones; y las económicas, con las formas de producción y de sostenimiento.

El entorno donde se desarrolla la actividad escolar, cuenta con unas condiciones Físicas y culturales pertinentes para el desarrollo de procesos educativos que lleven al mejoramiento de la calidad de la educación en su región.

Para ello, los temas de este módulo giraran en torno a: la relación entre la ubicación de los entornos, su estructura física y su adecuación en pro de la salud de la institución educativa.

FINALIDAD

Fortalecer los conocimientos de los docentes en la importancia de los entornos saludables que permitirá el desarrollo de procesos educativos que conlleve a un sano desarrollo integral y a la promoción de ambientes educativos saludables.

OBJETIVO

- Contribuir a fortalecer las competencias de los docentes de las instituciones educativas para fomentar el cuidado y reflexión de la importancia de un entorno saludable.
- Promover en los docentes el establecimiento de las condiciones básicas para el desarrollo de las actividades pedagógicas y las posibilidades de aprendizaje de los estudiantes en las instituciones educativas.

ESTRUCTURA

Unidad I Espacios educativos saludables

Unidad II Servicios Higiénicos, letrinas; su conservación y mantenimiento

Unidad III Prevención de enfermedades prevalentes (EDAs, IRAs, Influenza, Dengue, Rabia TBC y otras de prevalencia local, tenencia responsable de animales)

UNIDAD I: ENTORNOS EDUCATIVOS SALUDABLES

TALLER DE CAPACITACION

“¿Qué es un entorno saludable en el colegio?”

Niveles: Primaria y Secundaria

ENTORNOS EDUCATIVOS SALUDABLES

Cuando hablamos de entorno, hacemos referencia a la estructura física de la Institución Educativa y a las relaciones interpersonales y de comunicación entre todos los integrantes de la comunidad educativa. Este ambiente favorecerá o restará viabilidad y eficacia a la labor formativa de la Institución Educativa, en tanto establece las condiciones básicas para el desarrollo de las actividades pedagógicas y las posibilidades de aprendizaje de los estudiantes.

Para que un entorno sea favorable a la salud y sea propicio para el aprendizaje, es necesario que la Institución Educativa cuente con instalaciones en buenas condiciones, aulas espaciosas, áreas de recreación, instalaciones sanitarias completas y en funcionamiento, etc. También es necesario que se promuevan relaciones interpersonales constructivas, armónicas y respetuosas entre estudiantes, docentes, padres de familia y directivos, creando un ambiente psicosocial agradable para aprender.

El entorno saludable también se refiere a aquellos servicios, programas o proyectos en los que la escuela responde a las necesidades de los estudiantes y favorece los aspectos de su salud integral. Algunos servicios, programas y proyectos de esta línea son: desayuno escolar, kioscos escolares saludables, comedor escolar, biohuerto, botiquín o tópico escolar, asesoría y consejería psicológica, educación física, deportes, recreación, y apoyo a pequeños emprendimientos productivos, tales como: granjas y panaderías escolares, enseñanza de oficios, entre otros.

En nuestro entorno es necesario generar responsabilidad, cuidado de nuestra comunidad y garantizar intimidad, independencia y una sana convivencia, a partir del acceso a espacios adecuados así:

INSTITUCION EDUCATIVA SALUDABLE

La Institución Educativa como ámbito físico y social, establece vínculos con los diferentes organismos de su entorno y pone a disposición sus instalaciones para el desarrollo de actividades extracurriculares y comunitarias, preservando los fines y objetivos educativos, así como las funciones específicas del local institucional.

La Institución Educativa representa la célula más importante de la sociedad, es creada para generar el desarrollo de conocimientos y propiciar una línea axiológica concordante con los lineamientos de política educativa pertinentes.

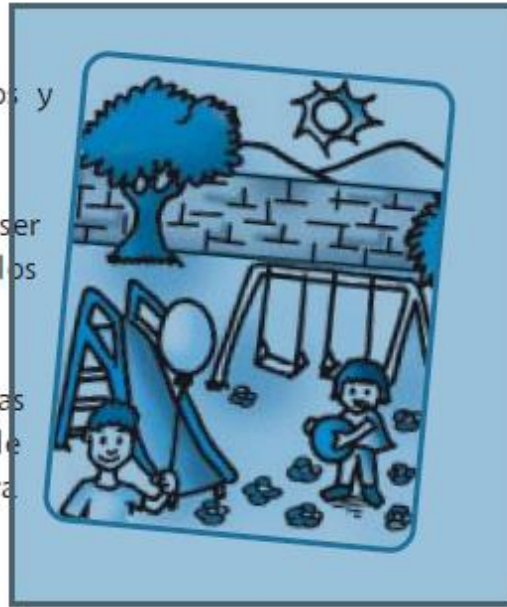
La Institución Educativa como ámbito físico y social, establece vínculos con los diferentes organismos de su entorno y pone a disposición sus instalaciones para el desarrollo de actividades extracurriculares y comunitarias, preservando los fines y objetivos educativos, así como las funciones específicas del local institucional.



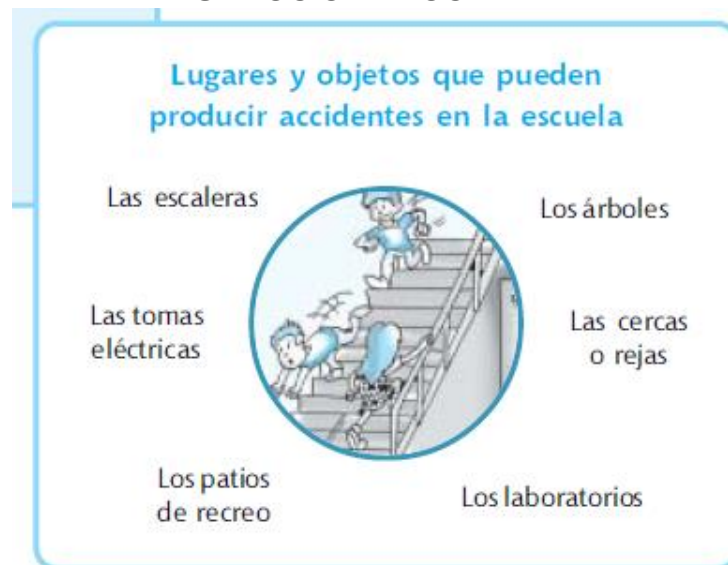
Un entorno sano favorece al proceso de desarrollo y brinda condiciones que permite afirmar la identidad, autoestima y contribuye a construir un ambiente seguro

CARACTERISTICAS FISICAS DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA SALUDABLE

- Los espacios de la escuela deben ser amplios y ventilados.
- Los salones de clase, cocinas escolares, quioscos escolares y los sitios como salas de informática deben proveer estantes aseados para separar y organizar los objetos.
- Aulas o salones de clase que prevengan accidentes por: instalaciones inadecuadas de energía eléctrica, ubicación insegura de envases con químicos u objetos de laboratorio.
- Cocinas escolares ventiladas, con chimeneas y con un adecuado espacio para el almacenamiento, preservación y manipulación de alimentos.
- Salones decorados con afecto, armonía, estética que refleje los valores, derechos y responsabilidades de la comunidad educativa.
- los lugares de juego y clase deben ser cercados para evitar riesgos en la seguridad de los niños y niñas



LUGARES Y OBJETOS QUE PUEDEN PRODUCIR ACCIDENTES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA



LOS ACCIDENTES FRECUENTES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

Los accidentes de mayor frecuencia son las caídas, cortaduras y quemaduras, por eso es importante:

- Hacer buen uso de las escaleras (no correr, saltar en ellas, empujarse, o usar los pasamanos como resbaladero).

- No introducir ganchos, latas, papeles en los tomacorrientes para curiosear y observar lo que allí pasa.
- Caminar y pasear por corredores con precaución, cuidando no tropezar y empujar a otros.
- No utilizar las cercas y árboles para colgarse o saltar.
- Usar los laboratorios en presencia de los profesores y con las normas suficientes para evitar accidentes.
- No leer mientras se camina o cuando se sube o bajan las escaleras.
- Tener mucho cuidado al usar cuchillas, bisturís o navajas, para sacar puntas a los lápices.
- Evitar los juegos violentos y aquellos que sean bruscos.
- No llevar fósforos, encendedores o líquidos inflamables a la escuela.
- No pararse sobre sillas, pupitres o escritorios.
- Abrir las puertas y ventanas con suavidad y precaución.

Qué podemos hacer desde la escuela

1. A través de la educación ambiental y con el desarrollo de proyectos ambientales escolares y de prevención, se pueden identificar factores de riesgo y factores protectores, para promover en los niños y niñas actitudes y responsabilidades para cuidar su entorno y prevenir enfermedades y accidentes.

Se entiende por factor protector "un aspecto o elemento que reduce el riesgo o que evita que una enfermedad o accidente pueda hacer daño en la salud. El factor puede ser físico, psicológico, químico, social o biológico. Por ejemplo un factor protector es la educación sanitaria, los hábitos higiénicos seguros, la disponibilidad de agua de buena calidad y el manejo higiénico de los alimentos entre otros"

2. Se pueden promover en la institución educativa, a través de campañas y proyectos escolares, la prevención de accidentes en la vivienda, la escuela y los espacios de uso público, por hábitos inadecuados en la higiene, el orden y organización de los espacios.

3. Promover en la escuela cursos de primeros auxilios y su aplicación en las familias y en la comunidad en general. Para una mayor aprehensión de esos conocimientos puede apoyarse en instituciones de la localidad o municipio, encargadas de la prevención en salud. Es importante además, saber qué se puede y qué no se puede hacer, para no agravar la situación y contribuir a estabilizar a la persona afectada.

Algunas de las normas necesarias para la aplicación de primeros auxilios son:

- La persona que los aplique debe conocer muy bien los procedimientos a realizar.
- Es necesario contar con un maletín de primeros auxilios completo.
- Actuar con rapidez y mantener la serenidad.
- Llamar de manera oportuna al Centro médico para que envíen profesionales especializados.
- Evitar la presencia de muchas personas alrededor del accidentado.

- No gritar ni actuar a las carreras para evitar el pánico de los demás y del accidentado.
- No mover o trasladar al accidentado, pues se corre el riesgo de agravar sus lesiones o fracturas. Solamente si el lugar en donde se encuentra la persona está en riesgo, se recomienda su traslado a otro lugar.
- Revisar si el accidentado respira y tiene pulso. Si no es así es necesario reanimar y dar respiración boca a boca.
- Aflojar la ropa del accidentado para que pueda respirar mejor.
- No suministrar medicamentos o drogas si no se tiene pleno conocimiento de su condición.
- Atender con calidez y respeto a la persona, tratando de tranquilizarla.

¿Qué es un maletín de primeros auxilios o botiquín?

Es un maletín o una pequeña caja dentro de la cual se almacenan los implementos necesarios para aplicar primeros auxilios, como: gasas, vendas, algodón, medicamentos para el dolor o la infección, alcohol desinfectante, curas, etc.

Derechos y deberes en relación con los entornos saludables

Los principales derechos son:

Vivir y estudiar en entornos saludables que promuevan el auto cuidado y la autoestima.

Preservar el derecho a la vida, protegiéndola contra amenazas provenientes de la naturaleza y de la misma sociedad.



Los principales deberes son:

Promover en las comunidades y familias lo aprendido.

Cuidar que nuestras escuelas y viviendas estén fuera de riesgos por mala ubicación, infraestructura inadecuada o mala organización de los espacios de convivencia.



Es importante que usted como docente, infunda en los niños y niñas la **RESPONSABILIDAD** sobre el cuidado del entorno. La responsabilidad es un valor que se asume libremente con sentido de compromiso y de exigencia, se entiende ésta como la obligación que tiene toda persona para responder por algo, para dar cuenta de lo que dice, hace o deja de hacer y también como la capacidad para asumir las consecuencias de los actos que realiza de manera autónoma.

Taller 1: Ubicación de mi entorno

Lo que juntos lograremos:

Reconocer la importancia de una adecuada ubicación de nuestras viviendas, escuelas y lugares de convivencia y recreación, a partir de la identificación de riesgos y acciones que garanticen condiciones mínimas de bienestar y seguridad.

Nuestras curiosidades son:

¿Cómo debe ser la ubicación de un entorno para prevenir riesgos y accidentes?

¿Dónde están los riesgos?

¿Cómo me procuro protección?

¿Qué características tiene un entorno saludable y cómo lo puedo alcanzar?

¿Qué medidas se debe tomar frente a un sismo o terremoto?

UNIDAD II: SERVICIOS HIGIÉNICOS, LETRINAS; SU CONSERVACIÓN Y MANTENIMIENTO

TALLER DE CAPACITACION

“Limpieza al entrar, limpieza al salir”

Niveles: Primaria y Secundaria

SERVICIOS HIGIÉNICOS, LETRINAS; SU CONSERVACIÓN Y MANTENIMIENTO

SISTEMAS DE DISPOSICIÓN DE EXCRETAS - LETRINAS SANITARIAS

CONCEPTO

Es el lugar donde se arrojan las deposiciones humanas con el fin de almacenarlas y aislarlas, para así evitar que las bacterias patógenas que contienen puedan causar enfermedades. Se recomienda su uso de manera sencilla y económica para viviendas rurales.

- Se localizan en terrenos secos y en zonas libres de inundaciones, y con pendiente.
- Se tienen las letrinas, los pozos sépticos y las lagunas de oxidación

SISTEMAS DE EXCRETAS

Los procesos de manejo de excretas y aguas residuales, deben ser escogidos para minimizar los riesgos de estos a la salud humana y al ambiente de una forma económica y tecnológica apropiado para cada sitio. Lo más importante es eliminar el riesgo a la salud de infecciones por *micro organismos patógenos*, esto se logra por medio de:

1. Buenos hábitos de higiene (no fecalismo al aire libre, lavado de manos antes de comer), lo cual implica buena educación sanitaria.
2. Manejo adecuado de excretas y aguas residuales con letrinas, o con tratamientos adecuados de aguas residuales y lodos (tanque séptico).

REQUERIMIENTOS NECESARIOS PARA DISPONER SATISFACTORIAMENTE LAS EXCRETAS.

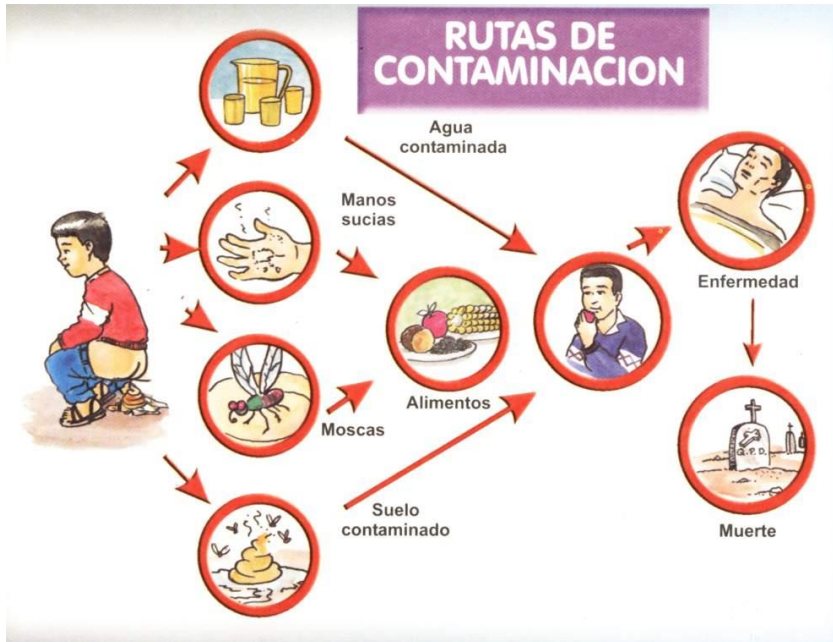
- No debe contaminar la superficie del suelo.
- No debe contaminar el agua superficial y subterránea.
- No debe ser accesible a moscas o animales.
- No deben de producirse malos olores, ni la excreta quedar a la vista.
- El método que se use debe ser simple y económico.

RAZONES DE SALUD PÚBLICA PARA EL CONTROL DE LA DISPOSICION DE LAS EXCRETAS

- Evitar el contagio de algunas enfermedades transmisibles .
- Las excretas pueden entrar en contacto con el agua a beber y contaminándola.

- Las excretas favorecen la presencia de moscas, cucarachas que pueden transmitir infecciones.
- Por razones de estética, ya que los olores y presencia de estos son repugnantes.

RUTAS DE CONTAMINACION



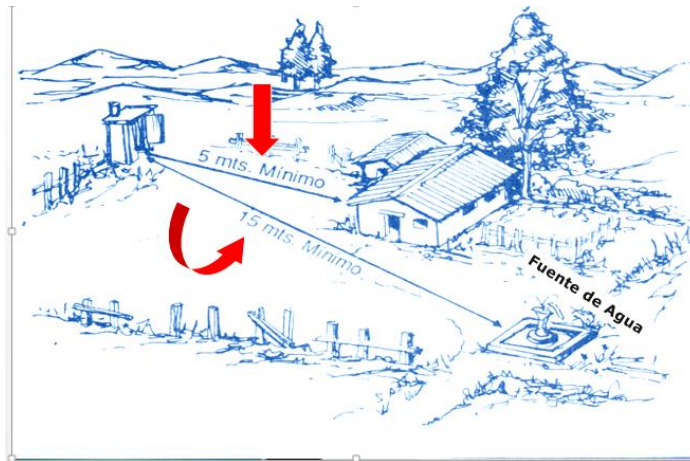
I.- LETRINA

Es un sistema apropiado e higiénico donde se depositan los excrementos humanos que contribuye a evitar la contaminación del ambiente y a preservar la salud de la población.

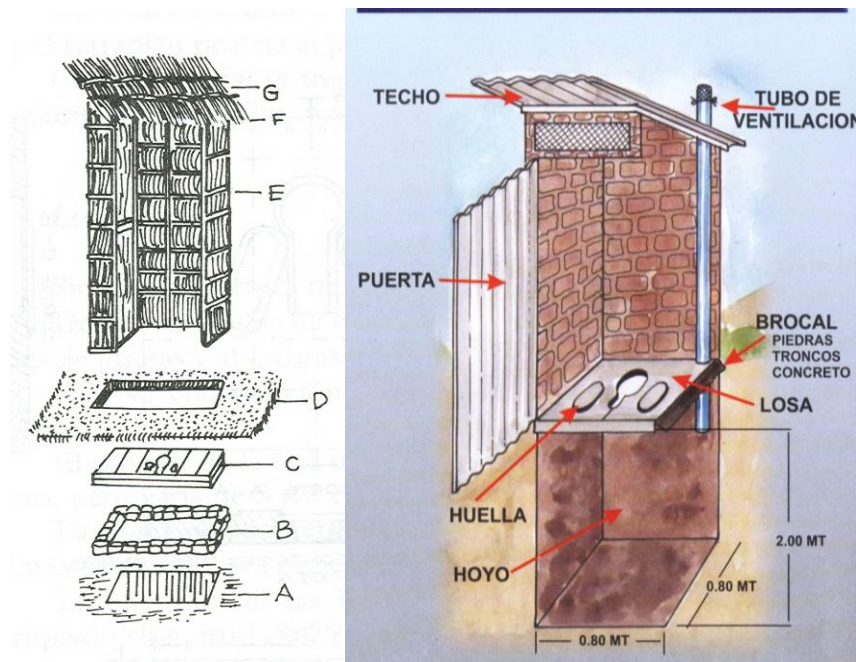
COMO UBICAR LA LETRINA

- Se localiza en terreno firme y libre de inundación
- Al exterior de la vivienda, no mayor a cinco metros.
- La distancia mínima horizontal entre la letrina y cualquier fuente de abastecimiento de agua mínimo es de 15 mts.
- La distancia vertical entre el fondo del hoyo a la corriente de Agua subterránea 1.5 mts
- En terrenos pendientes se localizará en la parte más baja respecto al pozo de Agua.

UBICACIÓN DE LA LETRINA



PARTES DE UNA LETRINA



A- HOYO E- CASETA CON PUERTA
 B- BROCAL F- VENTILACION
 C- LOSA G- TECHO
 D- TERRAPLEN

REGLAS GENERALES DE MANTENIMIENTO DE LETRINAS

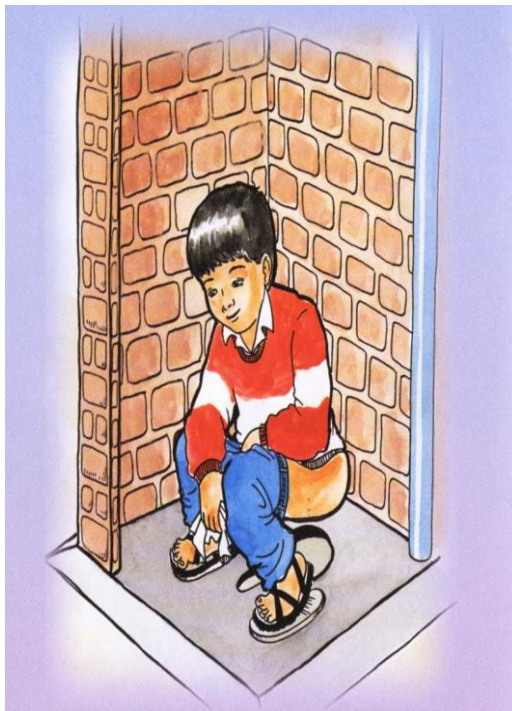
- Mantener limpio el piso, paredes y alrededores.
- La letrina debe usarse únicamente para necesidades fisiológicas y el p. h. que se usa
- Mantener cerrada la tapa del asiento o taza.
- La caseta no debe servir de albergue de gallinas u otros animales o cosas.
- No es recomendable echar desinfectante al hoyo de la letrina.
- No se debe echar ningún tipo de agua al hoyo por que produce malos olores y proliferación de vectores
- Usar la letrina hasta que su capacidad sea considerada agotada, 50 cm. bajo el nivel del suelo.

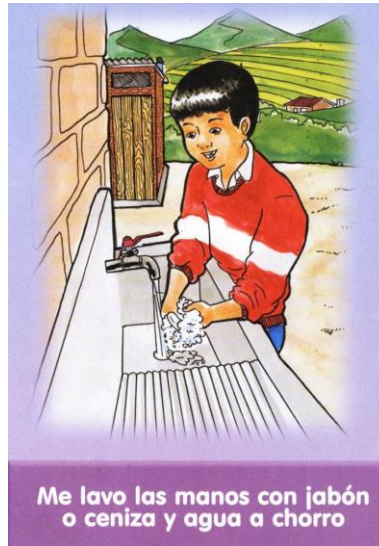
CONSERVACIÓN DE LETRINA





¿ CUANDO USO MI LETRINA ?





SELLADO DE LA LETRINA

- Cuando la letrina cumple su vida útil, debe sellarse e instalar una nueva a 2 mts. De distancia mínimo de la anterior.
- Cuando este a 50 cms. de llegar a la losa, se verifica la culminación de la vida útil de la letrina.
- Luego se retira la losa.
- Añadir una capa de 15 cms de cal, luego tierra, cal.
- Por ultimo rellenar con tierra hasta alcanzar el nivel del terreno
- El pozo viejo debe permanecer tapado por lo menos durante dos años.



II.- SERVICIOS HIGIÉNICOS

Si empleamos inodoros:

- Los usuarios deben operar adecuadamente los servicios higiénicos, así como en la limpieza.
- Sentarse correctamente en la taza y luego depositar el papel higiénico en el depósito de [basura](#).
- Hacer correr el agua del inodoro para limpiarlo y luego verificar que el agua no siga escurriendo para evitar su desperdicio.
- Lavarse de inmediato de las manos con agua y jabón.
- Al usar los urinarios, debemos tener cuidado de que la orina caiga directamente en la canaleta para facilitar su escurrimiento. Cuando queda fuera de ella y no se escurre, produce malos olores y puede ser foco de contaminación.
- Evitar los desperdicios de agua, cerrando los caños inmediatamente después de concluido el uso.
- Si notamos algunos desperfectos, debemos avisar al Comité de Gestión para que los reparen.
- Si vemos que otras personas emplean mal los núcleos higiénicos, debemos hacerles ver su error y la forma de actuar en el futuro.
- Desinfección del agua a través de la cloración que garantice su buena calidad para ser bebida a nivel reservorio, cilindros y depósitos de [almacenamiento](#)
- Impulsar, como parte de la [estructura](#) curricular educativa la correcta utilización de las distintas unidades componentes del núcleo higiénico para el mejoramiento en sus hábitos de higiene. De esta manera, los escolares serán incentivados a convertirse en agentes de [cambio](#) de estas prácticas a nivel familiar y actuarán como agentes multiplicadores de la educación sanitaria, que permitirá disminuir la incidencia de las enfermedades prevalentes como EDAs, etc.

Taller con docentes

¿Cuáles son los beneficios de ser una Institución Educativa con entornos limpios, seguros y saludables?

**UNIDAD III: PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES PREVALENTE (IRAS, EDAs, INFLUENZA,
DENGUE, RABIA, TBC Y OTRAS DE PREVALENCIA LOCAL, TENENCIA RESPONSABLE DE
ANIMALES**

TALLER DE CAPACITACION

“¿Cómo prevenimos las enfermedades prevalentes?”

Niveles: Primaria y Secundaria

I.- PROMOCIÓN DE LA SALUD RESPIRATORIA

FINALIDAD

Contribuir a mejorar la salud de la comunidad educativa mediante la promoción de prácticas y entornos saludables que favorezcan la salud respiratoria y reducir los factores de riesgo frente a la tuberculosis.

OBJETIVO

Proporcionar orientaciones técnicas y metodológicas a docentes para el fortalecimiento de capacidades en la promoción de prácticas saludables en salud respiratoria y prevención de la tuberculosis.

IMPORTANCIA DE LA SALUD RESPIRATORIA

LA RESPIRACIÓN

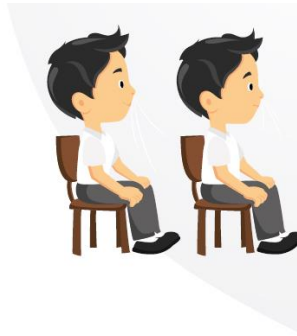
La respiración es un proceso vital que consiste en la entrada de oxígeno al cuerpo de un ser vivo y la salida de dióxido de carbono del mismo. Permite que nuestras células puedan vivir y desarrollarse. La respiración es un proceso automático al día respiramos más o menos 20 mil veces y en promedio 24 respiraciones por minuto.

Respiración saludable:

Es la respiración abdominal, donde el abdomen por la inspiración de aire se expande y por la exhalación, se contrae.

BENEFICIOS DE LA RESPIRACION SALUDABLE

- Genera mayor oxigenación ayudando a eliminar más fácilmente las toxinas de nuestro cuerpo.
- Mejora la capacidad del cuerpo para digerir y asimilar los alimentos. Los órganos digestivos reciben mayor cantidad de oxígeno y, por lo tanto, su funcionamiento es más eficaz.
- Mejora el estado del sistema nervioso debido a la mayor oxigenación, fomentando la salud de todo el cuerpo.
- Potencia las capacidades del cerebro, pues este órgano requiere tres veces más de oxígeno que el resto del cuerpo.
- Rejuvenecimiento de las glándulas y de la piel, debido a que reciben mayor oxígeno que les permite desintoxicarse y relajarse.
- Previene los problemas respiratorios, los pulmones están más sanos y fuertes,
- Reduce el excesivo trabajo del corazón, lo que lleva a tener un corazón más eficiente y más fuerte, que funciona mejor y permanece sano por más tiempo. También se traduce
- en una presión arterial óptima y menor probabilidad de sufrir una enfermedad cardíaca.
- Activa la respuesta parasimpática, es decir, nuestra capacidad para relajarnos, en casos de estrés y ataques de ansiedad o pánico.

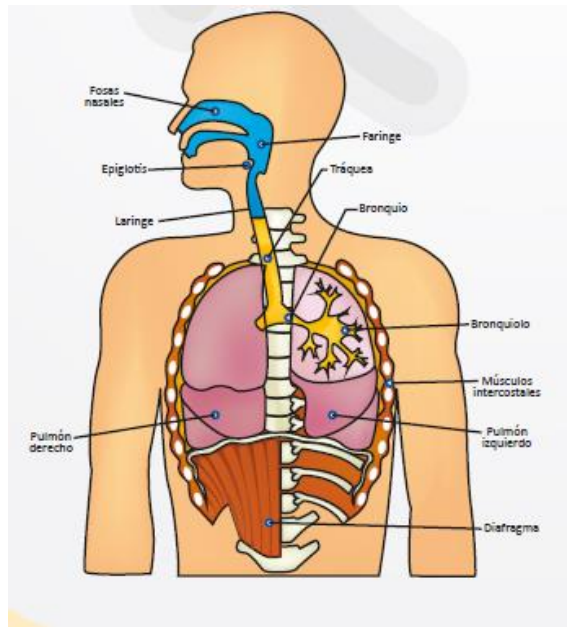


EL SISTEMA RESPIRATORIO Y SUS FUNCIONES

El sistema respiratorio es el encargado de llevar el oxígeno del medio ambiente hacia el organismo y está compuesto por las siguientes partes y órganos:

- 1) Tracto respiratorio superior: abarca la nariz y la faringe.
- 2) Tracto respiratorio inferior: incluye la laringe, la tráquea y los pulmones.

En los pulmones se encuentran: los bronquios, bronquiolos, bronquiolos terminales, sacos alveolares y alvéolos, donde se produce el intercambio de gases



Funciones del sistema respiratorio:

- Mediante la inspiración, lleva el oxígeno del medio ambiente al interior del organismo para ser transportado a todas las células del cuerpo mediante el sistema sanguíneo.
- Mediante la expiración, elimina del cuerpo el dióxido de carbono o CO₂, que nuestras células producen en su funcionamiento.
- Filtra, calienta y humecta el aire inspirado y excreta pequeñas cantidades de agua y calor.

PROMOCIÓN DE LA SALUD RESPIRATORIA

Para tener salud respiratoria se debe promover prácticas y entornos saludables que permitan un adecuado funcionamiento del aparato respiratorio:

A.- PRÁCTICAS SALUDABLES

1.- Ventilación e iluminación de los ambientes

Ventilación, Es la renovación del aire del interior de un ambiente (aula, salón de actos, dormitorio, oficinas) mediante el ingreso y salida de aire por puertas y ventanas abiertas. Fomentar la ventilación cruzada entre aberturas situadas en paredes distintas de un ambiente o también aberturas situadas en la misma pared, pero en alturas diferentes.

Cuando una persona enferma de tuberculosis tose o estornuda bota en el aire los bacilos que se diseminan fácilmente por las corrientes de aire en las habitaciones y por el aire acondicionado de algunas oficinas. La vida media de los bacilos de la tuberculosis en el aire es de unas 6 horas, por lo que es muy importante que la ventilación de los ambientes cerrados sea en forma continua.

Las personas deben vivir en ambientes ventilados, con acceso a la luz solar. Los estudios confirman el rol germicida que desempeña la luz solar directa y los rayos ultravioletas sobre el *Mycobacterium tuberculosis*, que provoca su destrucción en casi 5 minutos, sobre todo cuando se combina con un bajo grado de humedad ambiental, por lo que en espacios abiertos o en locales iluminados por luz natural se hace difícil su transmisión.

Emplear trapos húmedos con desinfectante, como el hipoclorito (lejía), para la limpieza de los muebles de la casa, carpetas, pupitres y pisos.

Evitar la exposición al humo de leña, bosta y desechos agropecuarios.

En la vivienda, la cocina debe ubicarse en un lugar cercano a una ventana o puertas para liberar el humo fuera de la vivienda; también se pueden implementar las chimeneas. Los gobiernos locales propician la implementación de programas como: “Cocinas Mejoradas” y “Viviendas Saludables”.

2.- Lavado de manos

La evidencia ha demostrado que el lavado de manos con agua y jabón puede reducir la incidencia de infecciones respiratorias a cerca del 25 por ciento⁹.

El lavado de manos con agua y jabón, como una práctica simple y cotidiana, tiene un impacto positivo en la salud, reduce considerablemente las enfermedades respiratorias, previene brotes epidémicos y disminuye el ausentismo escolar y laboral.

3.- Alimentación saludable

Para fortalecer nuestro sistema respiratorio, la dieta debe incluir alimentos ricos en vitamina A, vitamina C, vitamina E y antioxidantes. Las frutas y verduras son una fuente importante de vitaminas y minerales.

•



La actividad física mejora la capacidad respiratoria al permitir el aumento del consumo de oxígeno, mayor tiempo para el intercambio de CO₂ en los pulmones, incremento de los glóbulos rojos y de la proporción de oxígeno en sangre, mejora la captación de oxígeno en los músculos periféricos. Asimismo, la actividad física mejora la respuesta inmunológica ante las diversas infecciones, entre ellas, las respiratorias.

Los adultos deben de realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada, cinco veces por semana.

Contribuye a fortalecer las defensas, liberar energías, desarrollar pulmones fuertes para respirar bien, formar músculo, conservar huesos firmes y un corazón sano. Se recomienda realizar ejercicios como: gimnasia, danza, caminatas, y deportes en general, realizándolo en actividades recreativas de la escuela como también en la casa.



5.- Higiene y ambiente:

La higiene contribuye a eliminar gérmenes, siendo la más efectiva la práctica del lavado de manos con agua y jabón, empleando la técnica correcta (7 pasos) en los momentos claves, así mismo promover el cepillado dental tres veces al día con agua segura. Ambas prácticas protegerán a los niños y niñas de contraer enfermedades infecto contagiosas que debiliten su organismo y los hagan más vulnerables frente a la temporada de friaje.

a) Cubrirse al estornudar o toser

Es una práctica que consiste en protegerse la nariz y boca, con papel higiénico o la flexura del antebrazo en el momento de estornudar o toser.

Disminuye la carga bacteriana y viral, del entorno de la persona. Evita la diseminación explosiva e indiscriminada de las bacterias, bacilos y virus

Indicaciones

No tirar el papel usado al piso o la calle, deberá guardarlo en una bolsa plástica y luego desecharlo en el tacho de basura.

En el caso de tener tuberculosis: si la flema se junta en la boca esta debe eliminarse en una escupidera u otro envase con tapa que contenga una solución de lejía al 1% (preparar una tasa de lejía doméstica y añadir 4 tazas de agua potable) esto puede durar todo el día y luego descartarse por el desagüe.

Lavarse las manos después de limpiarse la nariz.

b) Actividad física

La actividad física mejora la capacidad respiratoria al permitir el aumento del consumo de oxígeno, mayor tiempo para el intercambio de CO₂ en los pulmones, incremento de los glóbulos rojos y de la proporción de oxígeno en sangre, mejora la captación de oxígeno en los músculos periféricos. Asimismo, la actividad física mejora la respuesta inmunológica ante las diversas infecciones, entre ellas, las respiratorias.

Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben de realizar como mínimo 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada al menos cinco veces por semana.

Los adultos deben de realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada, cinco veces por semana.

Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

c) Abrigo adecuado

El abrigo adecuado permite mantener el calor corporal lo que favorece el cuidado de la salud respiratoria especialmente en los meses más fríos del año. Los virus proliferan en la época de friaje y heladas, favoreciendo enfermedades respiratorias. El abrigo mantiene el calor que el niño, adolescente y el adulto mayor. El abrigo adecuado disminuye el gasto de energía del organismo.

Indicaciones:

Usar ropa abrigadora como prendas de manga larga, pantalón, medias y zapatos.

No exponerse a la lluvia y a las corrientes de aire frío, por ejemplo al andar en moto y moto taxi). Preparar con anticipación frazadas y ropa abrigadora. Acondicionar con anticipación los ambientes de la institución educativa y de la vivienda.

d) Manejo adecuado de residuos sólidos

El manejo inadecuado de los residuos sólidos es una de las principales causas de la contaminación de nuestras ciudades, pueblos y barrios, deteriora el paisaje y pone en riesgo la salud de las personas.

Los residuos sólidos (basura) contaminan el ambiente que respiramos y puede ser causa de muchas enfermedades, así cuando bebemos, respiramos aire poco limpio o nos bañamos con agua contaminada nos exponemos a infecciones respiratorias

Existen residuos sólidos peligrosos como los envases de plaguicidas, los medicamentos vencidos, las pilas o elementos utilizados por personas con enfermedades contagiosas como la hepatitis, el SIDA o la tuberculosis.

Indicaciones: contar con recipientes adecuados para el manejo de residuos orgánicos e inorgánicos. Implementar la práctica del reciclaje. Desarrollará actividades educativas y comunicacionales sobre el tema.

II.- PREVENCIÓN DE LA TUBERCULOSIS

1. Vacunación

Las vacunas son muy importantes para la protección contra enfermedades respiratorias tales como la influenza, neumonía y tuberculosis. Estas vacunas son la mejor protección de los niños menores de 5 años y de los adultos mayores.

La vacuna BCG se aplica a todos los recién nacidos, protege de las formas más graves por ejemplo de la meningoencefalitis tuberculosa. Esta vacuna se aplica una sola vez en la vida de una persona.

La vacuna contra la influenza estacional, se aplica una vez al año, antes de la temporada de frío a todos los niños entre los 7 y 23 meses de edad y a niños con factor de comorbilidad entre 2 y 5 años de edad. Asimismo se aplica a mujeres en estado de gestación y a adultos mayores con factores de comorbilidad.

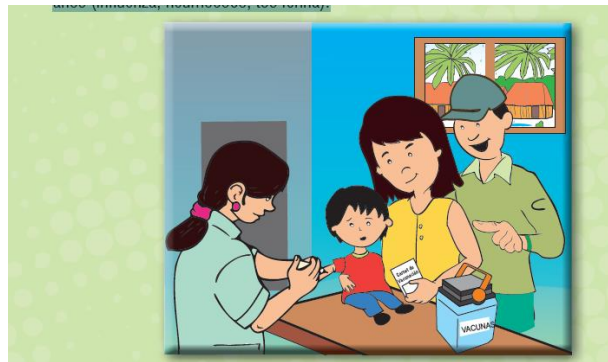
La vacuna contra el neumococo, se aplica a niños de 2, 4 y 12 meses de edad, protegiéndoles contra la neumonía.

Detección del sintomático respiratorio y cuidados de contactos con personas con tuberculosis.

Si en la familia hay una persona que ha sido diagnosticada con la enfermedad de la tuberculosis, es recomendable que los demás miembros acudan al servicio de salud para el chequeo correspondiente. Si es necesario, de acuerdo a los resultados de los exámenes, el personal de salud le recomendará iniciar la quimioprofilaxis durante seis meses o el tratamiento en caso de ser necesario.

Prueba del esputo

Una forma efectiva de prevenir la tuberculosis es cuando la persona tiene tos por más de 15 días, debe de acudir al servicio de salud para el examen de esputo. De esta manera sabrá si está infectado con la tuberculosis o no. La persona que se le diagnostica de tuberculosis, debe cumplir con el tratamiento indicado, de esta manera asegurará su curación y no contagiará a los demás.



ENFERMEDADES DIARREICAS - EDA

Las enfermedades diarreicas son infecciones del tracto digestivo ocasionadas por bacterias, virus o parásitos, cuyo principal síntoma es la diarrea. Esto es, la deposición 3 o más veces al día de heces sueltas o líquidas.

Las diarreas son más frecuentes en verano debido al clima que favorece la diseminación de las bacterias que las provocan. Con las altas temperaturas, aumenta el riesgo de [deshidratación](#). Por eso en caso de diarrea es importante acudir al médico y no automedicarse, ya que puede ser el síntoma de enfermedades como el [cólera](#).

Aclaración: La deposición frecuente de heces de consistencia sólida no es diarrea, ni tampoco la deposición de heces de consistencia suelta y “pastosa” por bebés amamantados.

Hay tres tipos clínicos de enfermedades diarreicas:

- la diarrea acuosa aguda, que dura varias horas o días, como en el caso del cólera.
- la diarrea con [sangre](#) aguda, también llamada diarrea disintérica o disentería;
- la diarrea persistente, que dura 14 días o más.

La diarrea suele durar varios días y de acuerdo a su frecuencia puede privar al organismo del agua y las sales necesarias para la supervivencia. La mayoría de las personas que fallecen por enfermedades diarreicas en realidad mueren por una grave deshidratación y pérdida de líquidos. Los niños malnutridos o inmunodeprimidos son los que presentan mayor riesgo de enfermedades diarreicas potencialmente mortales. De hecho, las enfermedades diarreicas son la segunda mayor causa a nivel mundial de muerte de niños menores de cinco años.

1.- TRANSMICION

La diarrea se transmiten habitualmente por la vía fecal-oral (es decir, a través de la ingesta de agua o alimentos contaminados con materia fecal, o mediante la contaminación directa de las manos u objetos utilizados diariamente.). La mayoría de los cuales se transmiten por agua con contaminación fecal.

Fuente de agua: El agua contaminada con heces humanas procedentes, por ejemplo, de aguas residuales, fosas sépticas o letrinas, es particularmente peligrosa. Las heces de animales también contienen microorganismos capaces de ocasionar enfermedades diarreicas.

Otras causas: Las enfermedades diarreicas pueden también transmitirse de persona a persona, en particular en condiciones de higiene personal deficiente. Los alimentos elaborados o almacenados en condiciones antihigiénicas son otra causa principal de diarrea.

Los alimentos pueden contaminarse por el agua de riego. También pueden ocasionar enfermedades diarreicas el pescado y marisco provenientes de aguas contaminadas.

2.- PREVENCIÓN

- a) Consumir sólo agua segura. Si no se cuenta con agua de red, colocar 2 gotas de lavandina por cada litro de agua o hervirla durante 3 minutos, tanto sea agua para beber, lavarse las manos o los dientes, cocinar o lavar las verduras y frutas.
- b) [Lavarse cuidadosamente las manos](#) con agua y jabón, después de ir al baño, de cambiarle los pañales al bebé, y antes de comer o manejar los alimentos.
- c) Lavar frutas y verduras con agua segura. Si se van a consumir crudas, dejarlas en un recipiente en agua con un chorrito de lavandina durante 10 minutos y luego enjuagarlas muy bien con agua segura.
- d) Consumir únicamente alimentos bien cocidos o fritos, preparados higiénicamente. No consumir pescados o mariscos crudos, ni alimentos elaborados en la vía pública.
- e) Mantener los alimentos bien tapados y refrigerados, ya que los microorganismos pueden ser transportados por insectos o por el polvo, y se multiplican con rapidez, especialmente en épocas de calor.
- f) Alimentar al niño con leche materna durante los primeros 6 meses de vida. Entre las múltiples ventajas de la leche materna está la de proporcionar defensas contra las infecciones gastrointestinales.
- g) Utilizar baños, letrinas o cualquier otro medio que garantice el aislamiento de las excretas.
- h) **Para prevenir la diarrea en bebés y niños, se debe prolongar la [lactancia materna](#), mantener las manos limpias (tanto de los niños como de los adultos que los cuidan), utilizar baños o letrinas, desechar los pañales descartables en bolsas bien cerradas, desechar la materia fecal de los pañales de tela en baños o letrinas, y lavar bien los pañales con agua y jabón.**

PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES FRENTE AL DENGUE

I.- Finalidad

Contribuir a mejorar la salud de la población y reducir los factores de riesgo frente al dengue en la comunidad educativa.

II.- Objetivo general

Brindar orientaciones técnicas y metodológicas a docentes de las instituciones educativas para el fortalecimiento de capacidades en la promoción de prácticas saludables y acciones de prevención frente al dengue.

III.- Definición de Dengue

Es una enfermedad viral aguda, transmitida por la picadura de los zancudos del género *Aedes*, principalmente por *Aedes aegypti*. El agente causal es el virus del Dengue (DEN), que pertenece al género *Flavivirus*, de la familia *Flaviviridae*. Se puede distinguir cuatro distintos serotipos: DEN-1, DEN-2, DEN-3 y DEN -4. El DEN-2 es el que tiene mayor riesgo de mortalidad.

IV.- Signos y síntomas del dengue

La infección puede cursar en forma asintomática o expresarse con un espectro clínico amplio que incluye formas clínicas graves y no graves.

Después del período de incubación, la enfermedad comienza abruptamente y le siguen tres fases de evolución: la febril, la crítica y la de convalecencia.

Fase febril:

- Es típico que los pacientes desarrollen fiebre ($38.5^{\circ} - 40^{\circ}\text{C}$) de forma abrupta. La fase febril aguda dura de 2 a 7 días y a menudo está acompañada de rubor facial, enrojecimiento de la piel, dolor corporal generalizado, dolores musculares, dolores articulares y dolor de cabeza.
- Algunos pacientes pueden tener dolor de garganta, faringe infectada e inyección conjuntival.
- También son comunes la disminución del apetito, rash, dolor retroocular, las náuseas y el vómito.
- En la primera fase febril temprana, puede ser difícil distinguir clínicamente el dengue de otras enfermedades febriles que no tienen relación alguna con el dengue.
- Se pueden observar manifestaciones hemorrágicas leves, como petequias y sangrado de mucosas (por ejemplo, de las fosas nasales y de las encías).
- En esta fase por las características clínicas no es posible distinguir qué casos evolucionarán a formas graves o no. Por tanto el seguimiento de los casos para detectar los signos de alarma es crucial para reconocer la evolución hacia la Fase crítica.

Fase Crítica – Signos de Alarma:

Los signos de alarma son el resultado de un aumento significativo de la permeabilidad Capilar y son:

- Dolor abdominal espontáneo ó a la palpación.
- Vómitos persistentes.
- Acumulación de líquidos.
- Sangrado de mucosas.
- Letargia y/o irritabilidad.
- Crecimiento del hígado.
- Laboratorio: Aumento del hematocrito con caída de las plaquetas.

Puede evolucionar a dengue grave con:

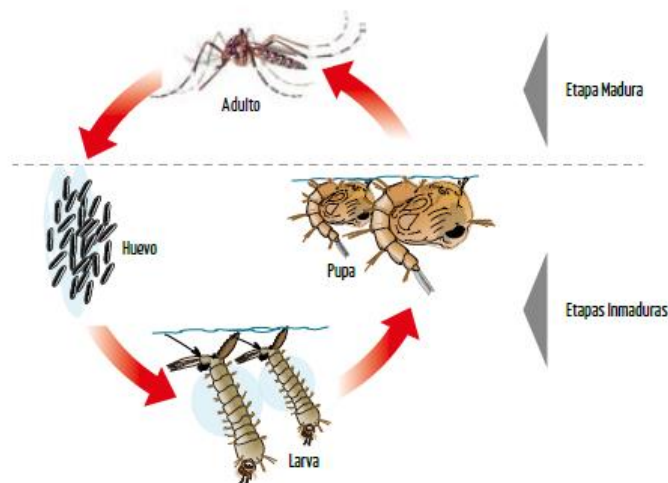
- Escape severo de plasma que lleva al shock con o sin distress respiratorio.
- Sangrado severo y/o daño severo de órganos.
- El período de escape de plasma puede durar entre 24 y 48 horas.

Fase de convalecencia

- Ocurre reabsorción gradual de líquidos desde el espacio extravascular en las siguientes
- 48-72 horas.
- Aumenta la sensación de bienestar, se estabiliza el estado hemodinámico del paciente y
- aumenta la diuresis.
- Puede aparecer el clásico rash de “islas blancas en un mar rojo” con prurito a veces intenso.
- El hematocrito disminuye o se estabiliza.
- Las plaquetas aumentan paulatinamente.

V.- CICLO BIOLÓGICO DEL VECTOR

Todos los zancudos pasan por cuatro fases durante su ciclo biológico o ciclo de vida: huevo - larva - pupa - adulto. Las tres primeras fases, corresponden a etapas inmaduras. Las larvas y pupas son acuáticas, en tanto que los adultos son de vida terrestre



VI.- Transmisión del virus

El ser humano es el principal huésped amplificador del virus. El virus del dengue o de la fiebre chikungunya que circula en la sangre de humanos infectados es ingerido por el zancudo hembra durante la alimentación. Entonces, el virus infecta el intestino medio del zancudo y, posteriormente, hay propagación sistémica durante un período de 8 a 12 días. Después de este período de incubación “extrínseco” (en el zancudo); es decir desde que el vector se infecta con el virus después de picar a una persona enferma, pasa luego a hacerse contagioso para transmitir la enfermedad a otros seres humanos sanos.

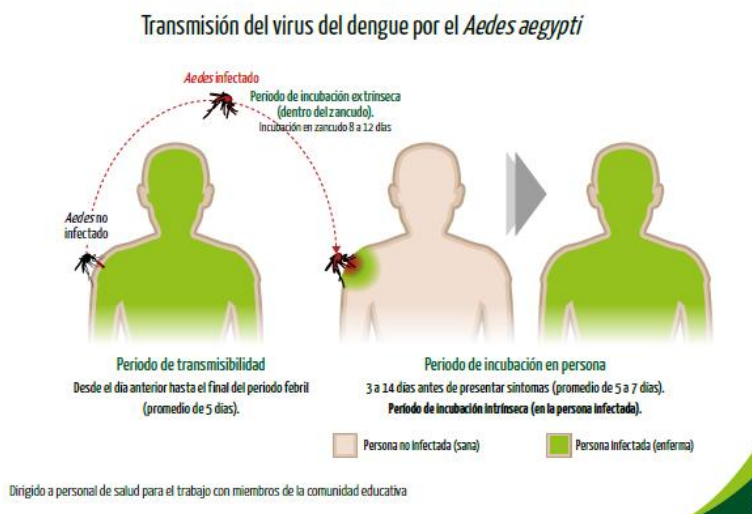
Después que una persona es picada por un zancudo infectado, el virus lleva un período de incubación “intrínseca”, es decir, en la persona de 3 a 14 días (promedio 4 a 7 días), después de ese tiempo la persona puede experimentar fiebre de inicio agudo acompañada de una variedad de signos y síntomas inespecíficos.

En el caso del dengue, durante este periodo febril agudo el virus circula en sangre periférica.

Si otro zancudo *Aedes aegypti* pica a la persona enferma durante el estadio virémico febril, puede infectarse y transmitir el virus a otras personas no infectadas.

El período de incubación extrínseco está en parte influenciado por las condiciones ambientales, especialmente la temperatura ambiental. Después, el zancudo permanece infectado durante el resto de su vida.

El clima influye directamente en la biología de los vectores y, por esa razón, su abundancia y distribución; por consiguiente, es un factor importante en la epidemia de enfermedades transmitidas por vectores.



VII.- PRÁCTICAS SALUDABLES Y ACCIONES DE PREVENCIÓN PARA EL CONTROL DEL DENGUE

- Los recipientes “esenciales”, como baldes, cilindros, sansones, tanques altos y bajos, porta platos, recipientes de recolección de agua de las macetas etc. tienen que ser vaciados y limpiados, frotándolos enérgicamente con una escobilla de cerdas duras apropiada, que asegure la remoción, arrastre y eliminación de los huevos del zancudo.
- Se recomienda **tapar** bien los recipientes, de tal modo que no se deje expuesto el contenido de agua. Si se tapa bien los recipientes de agua se corta la cadena de transmisión.
- Asimismo, se debe realizar la limpieza de canales; proteger de la lluvia a las llantas almacenadas; eliminar o reciclar adecuadamente los descartables, mantener en forma apropiada los jardines exteriores o interiores de la casa (las plantas ornamentales, por ejemplo las bromeliáceas silvestres, acumulan agua en las axilas de las hojas, entre otros) y realizar la disposición final adecuada de los materiales (posibles criaderos) en desuso



- Los desechos sólidos en desuso o inservibles se deben recoger en sacos plásticos y eliminarlos continuamente. La frecuencia de la recolección es importante: se recomienda hacerla todos los días.

El control en la **fase larvaria** se aplica también a recipientes de agua que se encuentran dentro y fuera de la vivienda, a este tipo de acción se denomina también control focal o control larvario.

Para el control en esta fase se emplean métodos físicos y químicos.

Control físico: Consiste en la eliminación de los criaderos de larvas del vector, mediante:

- Destrucción o eliminación de recipientes diversos que pueden convertirse en criaderos.
- Manejo apropiado de los recipientes de almacenamiento de agua como el lavado semanal y limpieza de los depósitos.

Control químico: Consiste en la aplicación de un compuesto químico en los depósitos con agua que se encuentran en la vivienda y sus alrededores y que no pudieron ser tratados durante el control físico.

Sobre el control en la **fase pupa**, el vector *Aedes aegypti* ya no es eliminado o controlado por el método químico del Temephos, debido a que ya no se alimenta, solamente requiere oxígeno, por ello no es efectiva la aplicación de larvicida en depósitos o focos (positivos) donde se encuentran pupas. El control en la fase pupa debe efectuarse por métodos físicos (destrucción de los depósitos según el tipo de depósito).

El control en la **fase adulta**; se aplica para eliminar de manera inmediata a los zancudos adultos infectados (nebulización espacial)

VIII.-PRÁCTICAS PARA LA INTERRUPCIÓN DEL CONTACTO HUMANO-VECTOR

Los hábitos o conducta de los seres humanos, son importantes para reducir el contacto humano vector, tales como:

- La instalación de mallas (celosillas) contra zancudos en las ventanas, puertas y otros puntos de entrada, y el uso de mosquiteros cuando se duerme durante el día.
- En situación de brote, se recomienda, el uso de ropa que minimice la exposición de la piel durante las horas del día en que los zancudos son más activos, lo cual brinda alguna protección contra las picaduras del vector del dengue.
- Se pueden aplicar también repelentes en la piel expuesta o en la ropa. Los repelentes deben contener DEET (N, N-dietil-3-metilbenzamida), IR3535 (3-[N-acetil-N-butil]-éster etil ácido aminopropiónico) o Icaridina (ácido-1 piperidinecarboxílico, 2-(2-hidroxietil)- 1-metilpropilester). Los repelentes deben usarse con estricto cumplimiento de las instrucciones de la etiqueta.
- Si se presentan picaduras dentro de las viviendas, se puede usar productos como insecticidas domésticos en aerosoles o espirales contra zancudos.

Manejo de entornos saludables

- Las mejoras y el mantenimiento de las infraestructuras urbanas y los servicios básicos contribuyen a la reducción de los hábitats larvarios existentes, ya que las grandes poblaciones de *Aedes aegypti* a menudo están asociadas al deficiente suministro de agua, servicios de saneamiento básico y eliminación de objetos en desuso-inservibles.
- El mejoramiento de los suministros de agua es fundamental para el control de los vectores *Aedes*, especialmente el *Aedes aegypti*. El suministro de agua debe ser confiable para que no sea necesario el uso de recipientes de almacenamiento que se convierten en hábitats larvarios.

- Las prácticas tradicionales para almacenar agua también pueden persistir, aunque haya suministros confiables disponibles. Por lo tanto, la instalación de suministros confiables de agua por tubería en las viviendas debe estar acompañada de una estrategia en educación para la salud que ayude a deponer las prácticas tradicionales de almacenamiento en contenedores o recipientes.

TALLER EN GRUPOS DE TRABAJO

PREVENCIÓN ENFERMEDADES PREVALENTES

I. TALLER I DESARROLLO DE LA SESION DE APRENDIZAJE EN GRUPOS :

El facilitador entrega a cada uno de los participantes la imagen de cada enfermedad prevalente (EDAs, IRAs, influenza, dengue, rabia, tbc, tenencia responsable de animales). Los participantes se reúnen de acuerdo al tipo de enfermedad prevalente que se le asigne, quedando formados los tres grupos.

- El facilitador pide a los participantes que discutan entre los miembros, durante cinco minutos las características de cada enfermedad prevalente que les toca.
- El facilitador pide a los participantes que den a conocer las acciones que se deben llevar a cabo para la prevención de las enfermedades prevalentes.
- Se realiza una plenaria, con rondas de intervención por cada grupo, donde una persona representa a su equipo mencionando los conceptos que tienen de la enfermedad prevalente que le toca al grupo, así como las acciones para prevenirlas hasta que cada grupo haya concluido.

TALLER II

- A continuación, el facilitador pide a los participantes que en sus mismos grupos realicen una segunda actividad. Cada grupo elabora un socio drama con las acciones para la reducción de las enfermedades prevalentes.
- Se invita a un representante de cada grupo para que dé a conocer la importancia de la prevención de la enfermedad prevalente que le corresponde.