GOBIERNO DE FLORIDABLANCA

ESE CLÍNICA GUANE

HACIA UNA VIVIENDA SALUDABLE

QUE VIVA MI HOGAR

MANUAL EDUCATIVO NACIONAL



Libertad y Orden

Ministerio de la Protección Social
Ministerio de Educación Nacional
Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial
Ministerio de Agricultura
República de Colombia

Acción Social
Agencia Presidencial para la Acción Social y la Cooperación Internacional

SENA
SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA

Organización Panamericana de la Salud
Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud

MANUAL EDUCATIVO NACIONAL



2l Sorbos de Vida
Agua para Consumo en la Vivienda


AGUA

2 | Sorbos de Vida
Agua para Consumo en la Vivienda

El Agua para Consumo

El agua es un elemento indispensable para la vida.

Cualquiera que sea la manera como llegue el agua a la vivienda, es importante asegurarse de que no esté contaminada, almacenarla y manipularla de manera higiénica, y además contar con los espacios y artefactos sanitarios mínimos que permitan las prácticas higiénicas personales y familiares.

Usos del agua

En la vivienda el agua tiene múltiples usos:

- El agua que se usa para tomar, preparar alimentos o lavar frutas y verduras (esta debe ser la más segura),
- El aseo del cuerpo y de la ropa.
- La limpieza de los pisos y habitaciones.
- El riego de las plantas y jardines.

Es importante hacer un buen uso del agua, teniendo en cuenta siempre que es un recurso que debemos conservar y mantener, no solo para nuestro consumo sino también para las generaciones futuras. Así mismo debemos preservar su calidad y cantidad adecuada para los demás seres vivos en la naturaleza.

Existen prácticas recomendadas para ahorrar y no derrochar el agua y que podemos aplicar en nuestras viviendas, teniendo en cuenta además el proceso mundial de cambio climático

- No dejar abierta la llave de agua mientras nos afeitamos, enjabonamos, lavamos los dientes, al lavar los platos, etc.
- Revisar periódicamente las fugas de agua y repararlas de manera oportuna.
- No dejar las mangueras para asear los pisos y regar los jardines abiertas, de preferencia usar baldes o regadera manual.
- Si se tiene lavadora el agua de enjuague se puede reciclar para el aseo de la casa y el descargue de los sanitarios.
- Bañarse utilizando una esponja para enjuagarse o enjabonarse sin abrir la llave de la ducha continuamente.

No Malgastemos el Agua,
Utilicemos el Mínimo
Necesario.

Fuentes de agua

Para el abastecimiento de agua en las viviendas, se pueden utilizar tres tipos de fuentes naturales: aguas superficiales (nacimientos, ojos de agua, manantiales, quebradas, ríos, lagos y embalses), aguas subterráneas (aljibes, pozos) y aguas de lluvia.

Para el buen uso de estas fuentes, es necesario protegerlas, manteniéndolas limpias y evitando que se contaminen con basuras, plaguicidas u otras sustancias químicas, cadáveres o excrementos de animales y residuos varios de procedencia humana.

Adicionalmente a las anteriores fuentes, se pueden utilizar como suministro de agua, aguas de mar o saladas previo tratamiento, aguas de condensación, de deshielo, suministradas por carro tanque o embotelladas a nivel comercial.

Para una mayor seguridad acerca de las características de una fuente de agua para consumo humano se recomienda consultar con las autoridades locales de salud.

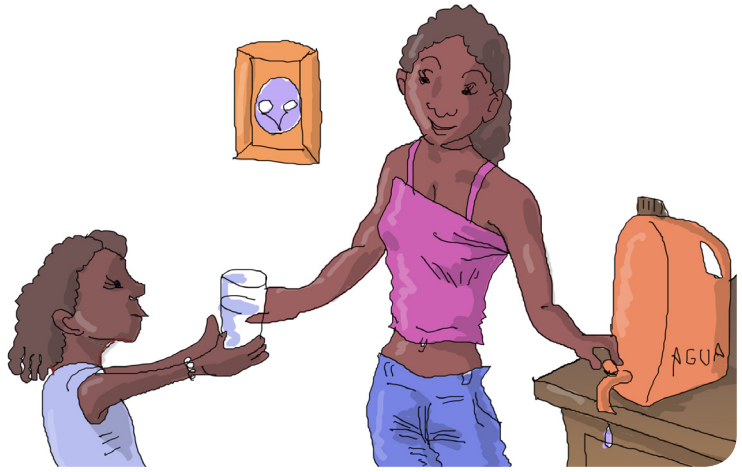
Manejo del agua en la vivienda

El agua contaminada nos enferma, por ello es importante filtrarla, hervirla o clorarla para que sea apta para el consumo

El consumo de agua contaminada produce, entre otras, las siguientes enfermedades:

- Enfermedad diarreica aguda.
- Parasitismo.

La enfermedad diarreica aguda (EDA), son aquellas enfermedades digestivas que se caracterizan por múltiples deposiciones acuosas, con presencia de vómito, fiebre y deshidratación. Hay una gran variedad de enfermedades de este tipo, algunas más graves que otras, como el cólera que en caso de no recibir atención oportuna y adecuada puede causar la muerte.



Las Enfermedades diarreicas crónicas, son aquellas enfermedades producidas por parásitos, los cuales una vez ingresan por las vías digestivas se pueden alojar en cualquier órgano del cuerpo humano que además de ocasionar enfermedades pueden afectar el desarrollo cognoscitivo, el peso y la talla en niños y niñas, así como generar procesos de desnutrición y anemia.

Si la fuente de abastecimiento de agua de la vivienda es por conexión domiciliar de acueducto, con tratamiento adecuado y continuo, no es necesario realizar ninguna acción para el mejoramiento de la calidad del agua dentro de la vivienda. Si se cuenta con conexión al acueducto pero no se garantiza la calidad del agua o la fuente proviene de ríos, pozos, o agua de lluvia se recomienda implementar acciones a nivel casero para mejorara la calidad del agua para consumo humano.

El agua para consumo humano debe ser clarificada, filtrada y desinfectada, a continuación algunas metodologías para mejorar la calidad del agua:

Clarificación: Un agua destinada al consumo humano no puede ser turbia, o lo que es lo mismo, presentar materiales en suspensión. Se debe sedimentar, clarificar o decantar. Para ello se almacena durante un periodo de 3 a 24 horas, en un recipiente que puede ser un balde grande o una caneca, según la cantidad de agua necesaria para la familia, hasta que la arenilla y las partículas gruesas se asienten en el fondo del recipiente, formando una especie de lodo. Una vez este haya tomado cuerpo, se trasvasa el agua clarificada a un recipiente limpio para separarla del lodo, teniendo cuidado de no removerlo del fondo. También se utiliza para clarificar el agua sustancias químicas sulfato de aluminio o cloruro férrico, así como sustancias orgánicas, tal como el almidón y la sábila.



Las vasijas donde transportamos y almacenamos el agua para nuestro consumo deben estar limpias y no haber contenido sustancias peligrosas como plaguicidas o medicamentos.

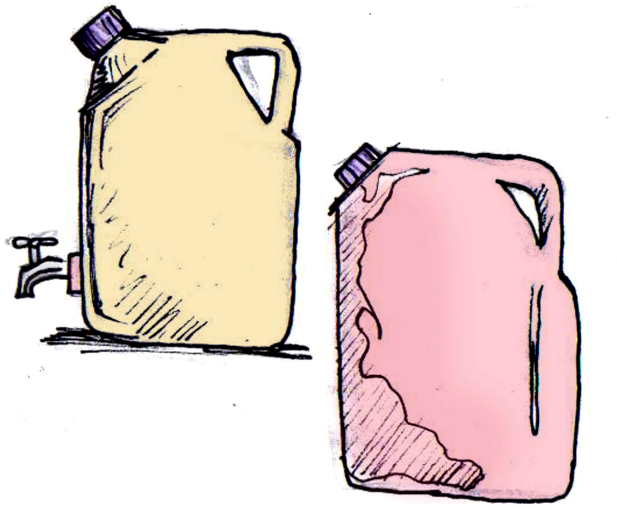
Otros métodos sencillos para desinfectar el agua filtrada se hace, mediante el uso de carbón activado luego de la arena, esto con el fin de mejorar el color, olor y sabor del agua, así como la retención de algunas sustancias orgánicas. Adicionalmente se puede utilizar plata coloidal que realiza una acción de eliminación de bacterias y virus.

Métodos de desinfección

La desinfección es la destrucción o eliminación de los microorganismos transmisores de enfermedades que están presentes en el agua. Recordemos que debemos desinfectar el agua que bebemos directamente o la que usamos para preparar alimentos o lavar frutas y verduras, con el fin de quitarle los microbios que nos pueden causar enfermedades. Hay diferentes formas de desinfectar el agua:

Hervido del agua: Cuando no se cuenta con ningún otro sistema de mejoramiento de la calidad y desinfección del agua, se recomienda hervirla ya que es un método bastante efectivo para desinfectarla en pequeñas cantidades. Se recomienda hervir el agua de consumo diario, de acuerdo al siguiente procedimiento.

1. El agua debe estar tan clara como sea posible.
2. Utilizar un recipiente limpio con tapa para hervir el agua.
3. Una vez alcanzado el punto de ebullición, dejamos hervir el agua durante cinco (5) minutos, como mínimo.
4. Cuando pasemos el agua hervida a otra vasija de almacenamiento, hagámoslo directamente desde el recipiente donde la hervimos, sin introducir ningún utensilio. Asegurándonos que la vasija este limpia.
5. Almacenemos el agua hervida en recipientes limpios con tapa y en lo posible, con el sistema de llave balde, tal como se muestra en la figura. Evitemos sacar el agua con utensilios como pocillos, vasos, cucharones. Los recipientes que contienen el agua de consumo humano deben estar perfectamente limpios y tapados.
6. Para almacenar el agua tratada de uso diario podemos emplear botellas disponibles en el comercio, como los envases de gaseosas de uno (1), dos (2) o dos y medio (2.5) litros de capacidad., pero asegurándonos que estén limpias.



Cloración: La cloración es el nombre que se le da al procedimiento utilizado para desinfectar el agua utilizando cloro. Para realizar la cloración, es necesario tener en cuenta la concentración de cloro, las impurezas presentes en el agua, y el tiempo de acción antes de consumirla, ya que una baja concentración, una cantidad inadecuada de cloro utilizado y/o poco tiempo de acción puede no ser efectivo.

No hay que olvidar, sin embargo, que el exceso de este producto químico puede causarnos alergias o intoxicaciones, y afectar nuestra salud.

Si el Agente comunitario necesita mayor información sobre los métodos de desinfección del agua, puede consultar con el técnico de la Secretaria de salud.

Es muy importante que el Agente Comunitario haga una demostración práctica.

Antes de la visita familiar prepare los materiales o pida a la familia su colaboración para conseguir los materiales de la actividad.

Recomendaciones para mantener el agua de buena calidad

Es muy importante que una vez que se ha mejorado la calidad del agua a nivel casero con cualquiera de los métodos anteriormente descritos, esta mantenga su calidad hasta el momento de ser consumida y no se deteriore por manipuleo inadecuado, a continuación tenemos algunas recomendaciones básicas:

- Las vasijas donde se almacena el agua deben estar completamente limpias y permanecer tapadas.
- Debemos lavar permanentemente con cepillo y jabón, tanques, vasijas y sus tapas.
- Es de suma importancia ubicar los recipientes de agua para consumo humano en un lugar limpio, sobre una superficie impermeable y evitando el contacto directo del tanque con el suelo.
- Dichos recipientes deben permanecer alejados de las basuras y del contacto con animales.
- Cuidar de no colocar los recipientes de agua cerca de tarros o galones de pintura o gasolina, cilindros de gas, medicamentos o plaguicidas.
- En lo posible, el recipiente de almacenamiento debe tener dos aberturas, una para depositar el agua y otra para extraerla a través del sistema de llave. De esta forma se impide la introducción de vasijas y utensilios y se garantiza la calidad del agua tratada.

- Cuando los tanques de almacenamiento se van a colocar elevados del piso, tener en cuenta una buena cimentación y estructura de soporte que evite que puedan caer ocasionando daños y lesiones, sobre todo en zonas sísmicas, así mismo cuidar de fijarlos bien para que no sean afectados por el viento.

- Si los tanques son elevados, deben permitir su fácil lavado y mantenimiento.

- No debemos utilizar recipientes que hayan contenido plaguicidas, medicamentos u otros productos contaminantes, ya que nos pueden causar intoxicaciones o la muerte por envenenamiento.

Aprovechemos el agua lluvia al máximo.

- Es aconsejable recoger el agua y utilizarla en algunas, labores del hogar como el lavado de la ropa y los frentes o fachadas de la casa, el aseo del sanitario y el riego de las plantas.

- También es recomendable utilizarla como agua de bebida previo tratamiento casero (desinfección, filtración, etc.)

- Tanques o recipientes de captación de agua lluvia deben estar tapados para evitar que se contaminen y el crecimiento de mosquitos.

- Se recomienda mantener las canaletas de los techos limpias

- Las primeras aguas lluvias que se captan a través de los techos de las viviendas deben ser dirigidas primero a un tanque interceptor antes de almacenarlas para su uso, ya que arrastran polvo, tierra y sustancias dañinas provenientes de la atmósfera y los tejados, que las contaminan.

No utilicemos mas agua de la necesaria, el agua es un recurso vital



Agua para Consumo en la Vivienda

1



Hervir el agua en la vivienda significa creer en la salud y combatir las enfermedades.

2



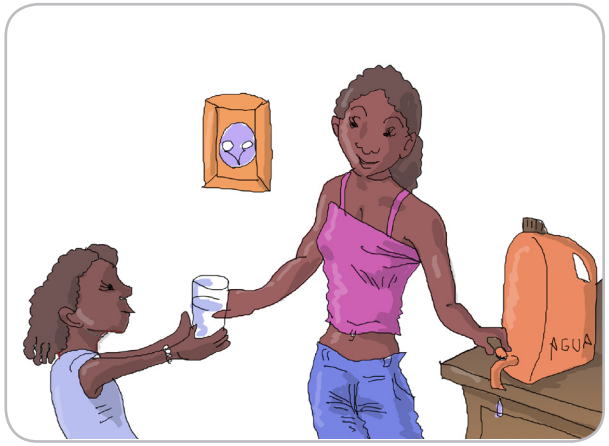
En una vivienda saludable el agua tratada para beber y cocinar esta en vasijas tapadas y elevadas del piso.

3



Agua tratada y almacenada en recipientes limpios.....
Agua segura para el consumo.

4



Ahorrar agua significa pensar en los demás.



3| Las Excretas y las Aguas Sucias Andan por Ahí


AGUA

3 | Las Excretas y las Aguas Sucias Andan por Ahí

Que son las excretas?

Las excretas son el resultado de la transformación de los alimentos en el aparato digestivo de personas y animales, luego de ser consumidos.

En las excretas, llamadas también heces o materias fecales, hay microbios, parásitos y huevos de parásitos que causan enfermedades muy graves, algunas de ellas mortales.

Qué son las aguas residuales?

Las aguas residuales son aguas sucias que provienen principalmente de los inodoros e incluyen también aquellas que desechamos después de lavar la ropa, los alimentos, asear la vivienda, hacer el aseo personal, bañar los animales y realizar otras tareas.

Una forma de recoger las aguas residuales de varias casas es el alcantarillado. Por medio del alcantarillado evitamos el daño que nos causaría su evacuación inadecuada.

El problema de las excretas y aguas residuales

Las personas corren el riesgo de contraer enfermedades cuando el agua o los alimentos que consumen están contaminados con excrementos o aguas residuales, o cuando después de ir al sanitario no se lavan las manos. También, cuando tocan algún elemento contaminado con excrementos.



las excretas y/o las aguas residuales contaminan los recursos hidricos y el suelo produciendo enfermedades

La ruta de la contaminación por excretas y aguas residuales

La disposición inadecuada de las excretas es una de las principales causas de contaminación de la vivienda y aparición de enfermedades en la familia.

Es necesario por ello que comprendamos la importancia de un manejo adecuado de las excretas, así como de la práctica de hábitos higiénicos en la prevención de enfermedades.

Entre las enfermedades más importantes generadas por el manejo inadecuado de excretas están las enfermedades parasitarias, las enfermedades diarreicas agudas, el cólera, las infecciones gastrointestinales, la amebiasis y la disentería.

- Cuando se defeca al aire libre, la lluvia puede arrastrar las heces, contaminando corrientes de agua, cultivos y sembrados. Se pueden contraer enfermedades si se consume esta agua o los productos agrícolas contaminados por ella.

- El manejo inadecuado de las excretas propicia la multiplicación de vectores generadores de enfermedades.

- Cuando los insectos pisan las excretas, transportan en sus patas y cuerpos los microbios, parásitos y huevos que luego dejan sobre los alimentos.

- Si andamos descalzos y el suelo que pisamos puede estar contaminado con heces, nuestros pies serán fácil vehículo de enfermedades.



Lavarnos las manos con agua y con jabón luego de hacer uso del sanitario protege nuestra salud.

¿Cómo eliminar las excretas?

Aunque el propósito de fondo del presente Manual no es construir tecnología, es importante que el Facilitador y Agente comunitario no sean ajenos a la siguiente información, que ayuda al mejoramiento de la calidad de vida en la vivienda y en la comunidad.

Los sistemas de evacuación de excretas más utilizados en Colombia son:

La taza sanitaria

Se trata de una taza sanitaria diseñada para que la persona en una forma cómoda e higiénica, deposite sus excrementos y orines, los cuales son arrastrados por medio de agua, que se descarga en forma manual (descargando agua de un balde o de una cisterna).

Para la disposición final de las excretas, la taza sanitaria se puede conectar al alcantarillado, al pozo séptico o se puede descargar en un hueco o sumidero por medio de una tubería.

La letrina sanitaria

Debemos construirla en lugares secos, a por lo menos 25 m de distancia de un aljibe o fuente de agua, y a un nivel más bajo.

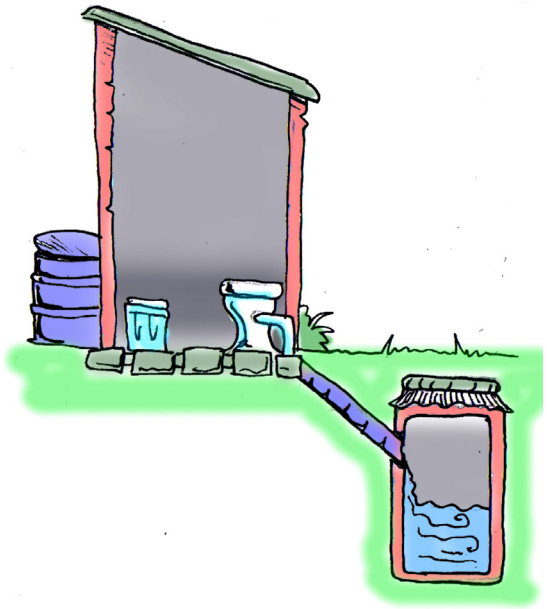
Está compuesta por un pozo, un asiento o bacinete que va sobre una losa, y una caseta.

El foso debe tener 80 cm por 80 cm de lado y 2 m de profundidad. Podemos excavar dos fosos, uno al lado del otro, de tal manera que funcionen alternadamente (la vida útil de cada foso es de 1 a 3 años).

El diseño es sencillo y permite su uso a una persona sentada (o agachada cuando no existe bacinete). Las excretas y el material de limpieza anal o papel higiénico pueden ser arrojados dentro de la letrina, es decir, no se necesita un recipiente adicional para depositar este material.

Cuando la letrina tiene instalado un tubo de ventilación que evita los malos olores y la presencia de insectos, se llama letrina mejorada o ventilada. No es recomendable construirla en terrenos de alto nivel freático.[1]

Tampoco se recomienda instalarla sobre aguas superficiales. Se recomienda que la base del pozo se encuentre separada del nivel del agua al menos en 1.5 metros.



1. Nivel Freático: Es el nivel del agua en el terreno natural.

Sanitario ecológico seco [2]

El sanitario ecológico seco (SES): Es sanitario porque satisface la necesidad de tratar con las excretas de una forma saludable.

Es ecológico porque aprovecha los ciclos biológicos naturales para transformar una materia orgánica –las excretas- en un producto inofensivo y listo para nutrir al suelo.

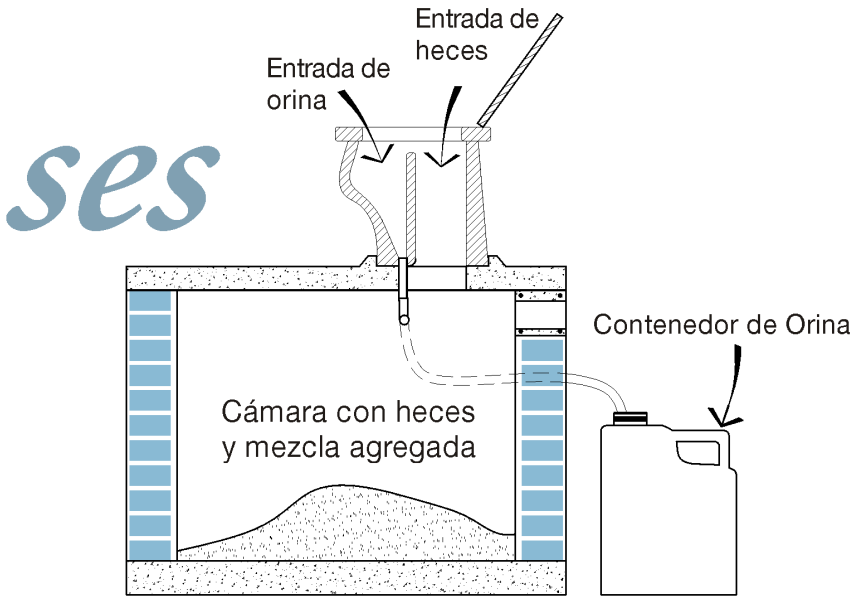
Es seco porque no utiliza agua, no la desperdicia y evita contaminarla.

Básicamente, el SES se divide en dos tipos, el SES separador y el SES que no separa.

El SES separador consiste en un asiento o taza especial que ayuda a separar las heces de la orina. Las heces caen dentro de un contenedor llamado cámara.

Mientras la orina es dirigida a un bote para después diluirla y usarla como fertilizante o se manda a un pozo de absorción directamente al suelo.

En general se cuenta con dos formas de disposición y almacenamiento de las excretas; la primera mediante dos cámaras construidas en ladrillo de 300 a 500 litros de capacidad; y la segunda, de una sola cámara o utilizando contenedores pequeños intercambiables. En ambos casos estas cámaras o contenedores deben estar ventiladas mediante un tubo que al calentarse con el sol, succiona el aire dentro de ellas y permite una circulación constante de oxígeno. La caseta puede construirse de cualquier material según considere el usuario.



Recomendaciones para el uso y mantenimiento de los sistemas de disposición de excretas con arrastre hidráulico:

- La taza sanitaria es de fácil limpieza, no produce olores desagradables ni insectos, pues tiene sifón y mantiene tapada la boca del hueco.
- El material de limpieza (papel higiénico) debe descargarse en el interior de la taza. Se recomienda tener un recipiente con tapa para depositar otros residuos como toallas sanitarias.

2. Castillo Lourdes. Sanitario Ecológico seco, Manual de diseño, construcción, uso y mantenimiento. México 2002

- Se debe tener agua cerca de la caseta y un balde con tapa no muy grande para vaciar y limpiar la taza cada vez que se utilice.
- El material del asiento o bacinete debe ser de fácil limpieza. Así mismo, debemos mantener aseados los pisos, paredes y alrededores.
- Las aguas residuales que arrastran las excretas deben dirigirse al sistema de alcantarillado si existe o a un sistema de tratamiento in situ (fosa séptica, filtro anaerobio, pozo o campo de infiltración), y nunca descargarse en forma directa y sin tratamiento al ambiente

Recomendaciones para el uso y mantenimiento de los sistemas de disposición de excretas en seco:

- La distancia mínima entre la letrina y la vivienda será de 5 m.
- Debemos localizar la letrina como mínimo a 20 m ó 30 m de cualquier fuente de agua para beber.
- No debemos utilizarla para almacenar ningún tipo de materiales u objetos. Se debe evitar igualmente que los animales domésticos penetren o duerman dentro de la caseta.
- La letrina y su caseta se deben usar solamente para la deposición de excretas y orina.
- Evitemos que en el foso de la letrina caigan aguas lluvias, aguas grises o de lavado, cenizas o algún desinfectante.
- Las letrinas deben disponer de un tubo de ventilación con una malla para evitar el ingreso de roedores.
- Se recomienda el uso de tapas herméticas o antimoscas para el asiento o bacinete.
- El tamaño y la posición de la letrina deben facilitar su uso por parte de los niños y las niñas.
- El material de limpieza anal y/o toallas sanitarias deben depositarse siempre dentro de la letrina.

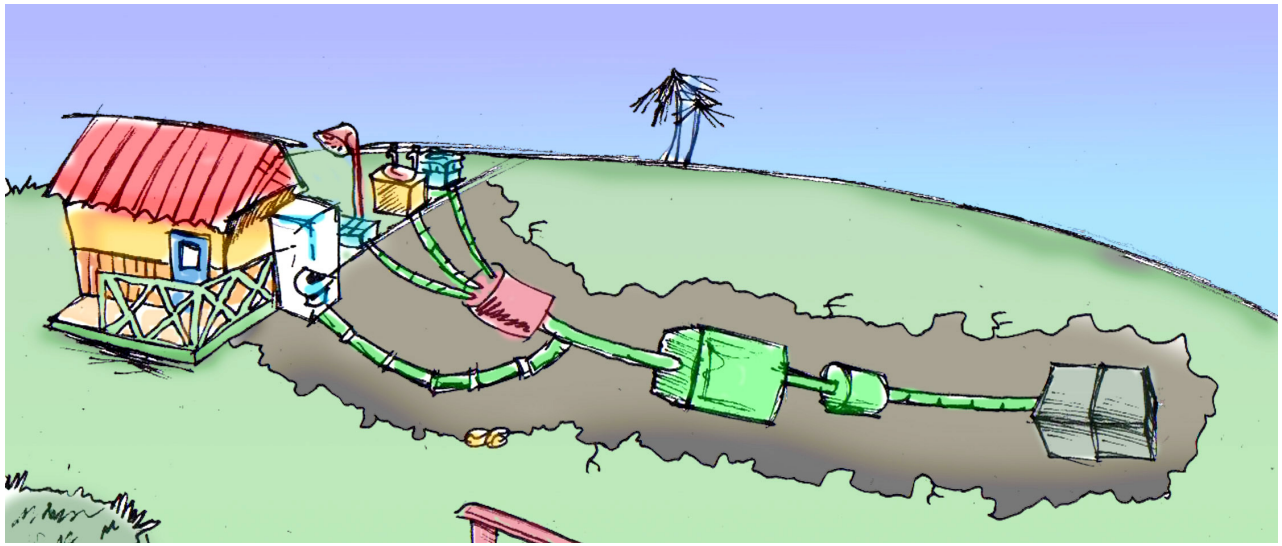


- Cada vez que se realice deposición en el SES se debe colocar cal, cenizas, tierra, aserrín o una combinación de estos.
- En el SES se puede tirar el papel sanitario dentro de la cámara o recipiente contenedor de las excretas.
- También se puede remplazar el material secante con el uso de bacterias activadas que digieren y mineralizan las excretas

Recomendaciones para el manejo de las aguas grices o de lavado

Definición de aguas grises o de lavado: Las aguas grises o de lavado son las aguas sucias que quedan después de lavar la ropa o los alimentos, asear la vivienda, hacer el aseo personal, bañar animales o realizar otras tareas domésticas. En los sitios donde no existe alcantarillado y cuentan con letrinas, como una forma de disponer de excretas, se pueden presentar problemas con las agua grises, por lo que se debe tener especial cuidado con el escurrimiento de las mismas.

Estas aguas contienen materia orgánica, jabones y grasas principalmente y en menor medida algunas bacterias. El principal problema que acarrean es que se estancan y se convierten en criaderos de mosquitos. Por esta razón se deben canalizar y disponer adecuadamente para evitar su estancamiento. Una alternativa inmediata para este problema es la construcción de una trampa para grasas y posterior en el terreno.



El manejo adecuado de las aguas grises o de lavado previene las enfermedades y la presencia de vectores.

Excretas y Aguas Sucias

1



Un baño limpio, con recipiente tapado, protege la salud.

2



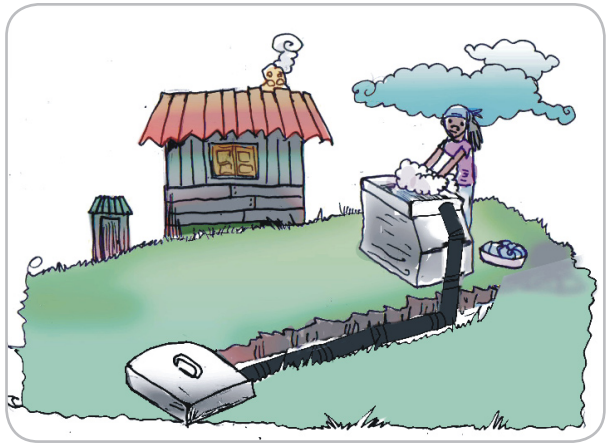
La práctica de hábitos higiénicos favorece la salud y el bienestar personal y familiar.

3



Tener precaución de no contaminar los terrenos donde existen cultivos.

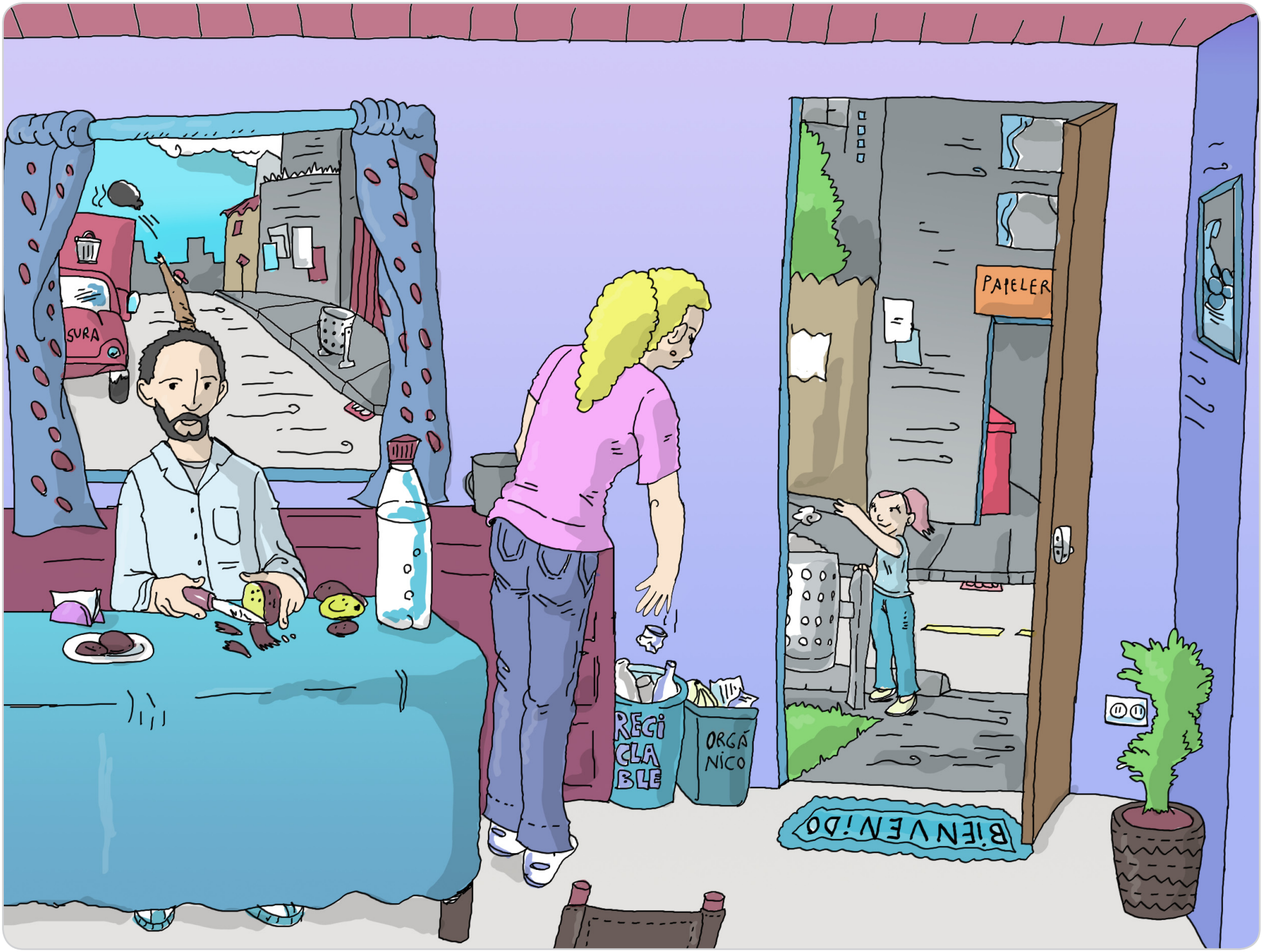
4



La canalización de las aguas grises o de lavado que se generan en la vivienda ayuda a mejorar la estética del barrio o la cuadra y evita la proliferación de vectores.



4| Los Residuos Sólidos en la Vivienda


SURA
PAPELER
RECI
CLA
BLE
ORGÁ
NICO
BIENVENIDO

4 | Los Residuos Sólidos en la Vivienda

¿Qué son los residuos sólidos domésticos?

Son todos aquellos objetos, materiales, sustancias o elementos de consistencia sólida de recipientes, envoltorios, empaques, botellas, frascos, resultantes de los alimentos, y otros artículos de consumo en el hogar. También son el resultado de otros productos que se manejan y utilizan cotidianamente en el hogar.

¿Cómo se clasifican?

Clase	Caracteristicas	Tipo de Residuo
ORGANICOS	Se descomponen fácilmente en el ambiente, por lo tanto son fuente importante para la proliferación de moscas, roedores y hábitat de cucarachas	Cáscaras, desperdicios de comida Frascos, tarros latas botellas, ollas viejas. Mal almacenados pueden convertirse en criadero de moscas que transmiten el dengue y otras enfermedades
INORGANICOS	Son aquellos que no se descomponen fácilmente y requieren de mucho tiempo para su degradación natural	Residuos como cartón, papel, botellas de vidrio y plástico pueden aprovecharse para ser reciclados

Manejo de los residuos sólidos en la vivienda

Los residuos sólidos son materiales de desecho que debemos manejar higiénica y adecuadamente dentro de la vivienda, y así mismo, sacarlos fuera de ella de tal forma que no ocasionen problemas ambientales o riesgos ala salud. Si arrojamos los residuos sólidos en cualquier parte (calles, lotes vacíos o a cielo abierto), propiciamos la aparición de basureros que producen problemas sanitarios e impacto en el ambiente.

Para un manejo adecuado de los residuos que se producen en la vivienda se requiere:

- Almacenarlos adecuadamente.
- Recolección.
- Tratamiento.
- Disposición .
- Aprovechamiento.

La recolección de los residuos sólidos y su disposición adecuada protegen la salud y ayudan a conservar el medio ambiente.

Almacenamiento

Debemos almacenar dentro de la vivienda los residuos de la siguiente manera:

- Almacenar los residuos sólidos en recipientes con tapa.
- Utilizar canecas o recipientes resistentes y de fácil limpieza.
- Mantener las canecas en lugar limpio y seco, cerradas o tapadas.
- Evitar que los animales domésticos y/o vectores tengan acceso a la caneca de la basura.
- Si en la zona existen programas de reciclaje o aprovechamiento de los residuos se recomienda separar los residuos orgánicos de los inorgánicos.





Recolección

Si existe servicio de recolección domiciliaria de los residuos o basura, debemos conocer los horarios y puntos de recolección; de tal forma que los residuos sólidos sean oportunamente ubicados en el lugar preciso para su adecuado transporte siendo cuidadosos que perros y otros animales puedan tener acceso a ellos y los dispersen.

Tratamiento y disposición

Si no existe un servicio organizado de recolección debemos:

- Descargar los residuos sólidos que generamos en un foso o hueco seco.
- Tapamos muy bien los residuos sólidos depositados en el hueco con una capa de ceniza, cal y/o tierra de por lo menos 20 cm de espesor.

- El foso o hueco debe tener una cubierta de tal forma que evite que el agua de lluvia o animales puedan entrar en él.

Aprovechamiento

Cuando sea posible o necesario se puede aprovechar los residuos orgánicos para compostaje de abono para utilizarse en huertas familiares, comunitarias o escolares. Si se desea realizar abono se recomienda consultar el técnico de la zona que tenga conocimiento al respecto.

Adicionalmente, los residuos de papel, cartón, algunos plásticos pueden venderse como elemento reciclable.

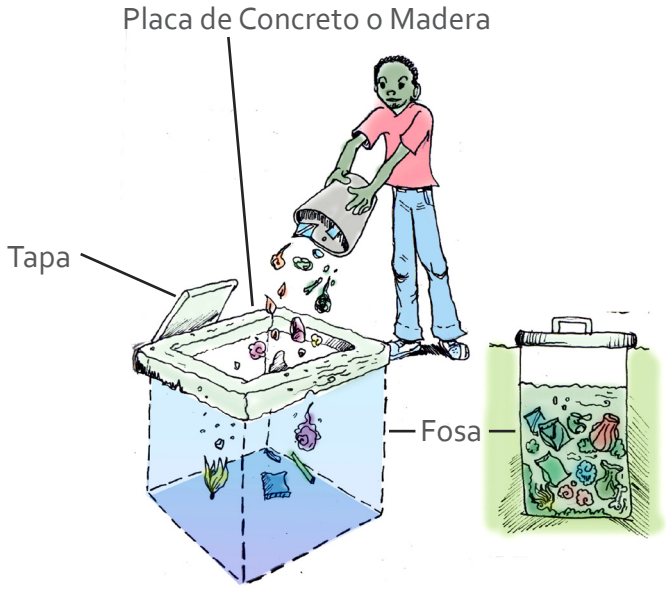
Recomendaciones para el manejo comunitario de los residuos sólidos

- Si no existe un sistema de recolección de residuos sólidos en nuestra comunidad, organicemos con nuestros vecinos sistemas apropiados para recolectarlos y disponerlos sin causar deterioro en el ambiente y enterrarlos.

- Realizar con la comunidad jornadas de recolección de inservibles (llantas, botellas, electrodomésticos en desuso, etc.)

- Mantengamos los recipientes que contienen los residuos sólidos tapados y en un lugar alejado de los animales.

- Identifiquemos los diferentes componentes de los residuos sólidos y démosles un correcto manejo.





- No reutilicemos los envases que hayan contenido sustancias peligrosas.

- Enseñemos a todos los miembros de la comunidad el manejo adecuado de los residuos sólidos.

Principales problemas del manejo inadecuado de los residuos sólidos

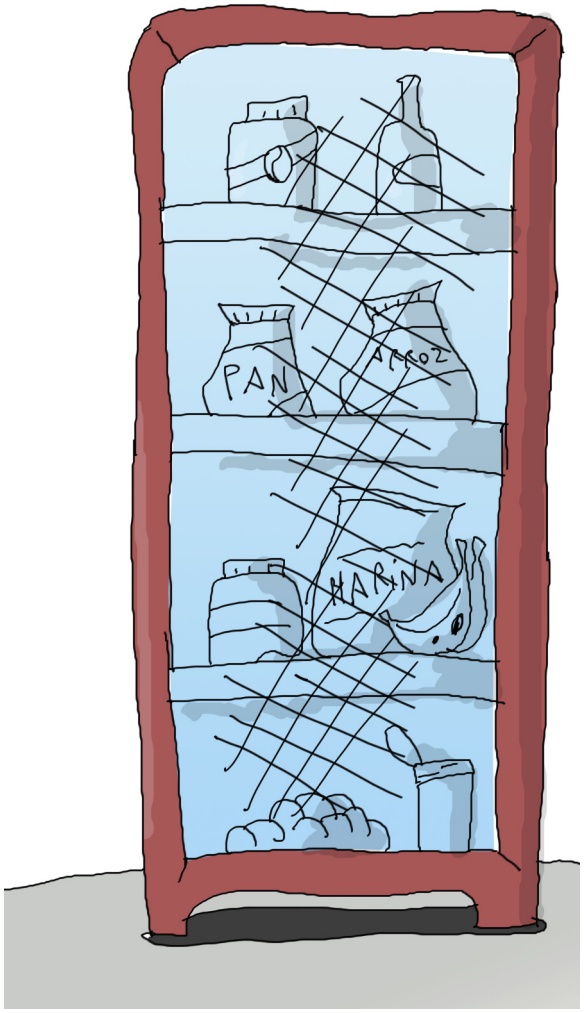
Un manejo inadecuado de las basuras, no ocasiona en sí misma un daño directo a la salud del ser humano, sino que propicia factores de riesgo que generan enfermedades por trasmisión vectorial (moscas, cucarachas, ratas).

Por otra parte, también pueden ocasionar impactos en el medio ambiente por residuos líquidos del proceso de lixiviado y gases de fermentación.

Las principales enfermedades que se pueden trasmitir por vía vectorial son: diarreas, parasitosis, leptospirosis, y dengue.

DENGUE

Enfermedad transmitida por la picadura del aedes aegypti, puede producir el dengue clasico y el dengue hemorragico, forma grave de la enfermedad que puede llevar a la muerte si no se trata adecuadamente



Residuos Sólidos en la Vivienda

1



La mejor manera de almacenar los residuos sólidos es mantenerlos tapados. Esto evita la presencia de vectores.

2



Una vivienda aseada genera salud y bienestar en la familia, invita a quedarnos en ella.

3



En la vivienda se producen distintas clases de residuos sólidos; si los clasificamos los podemos aprovechar mejor.

4

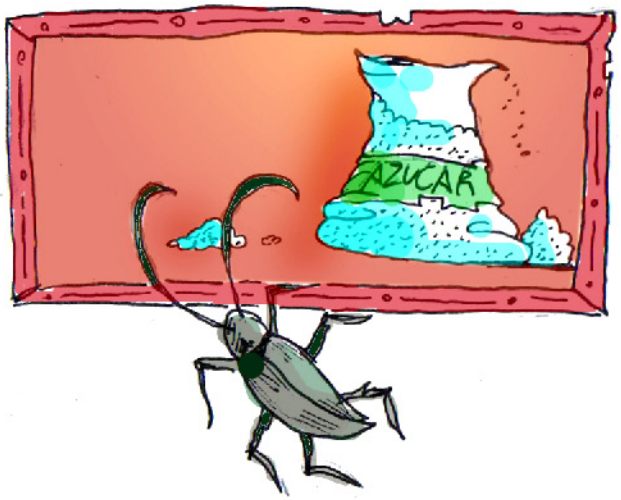


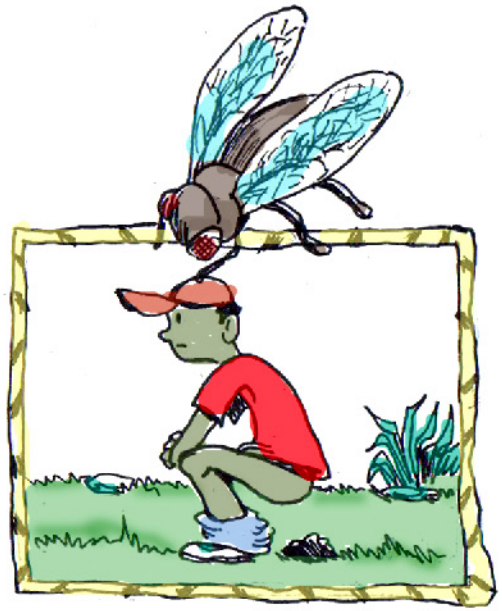
Trabajar para que los vecinos no arrojen la basura a la calle es una labor educativa permanente.

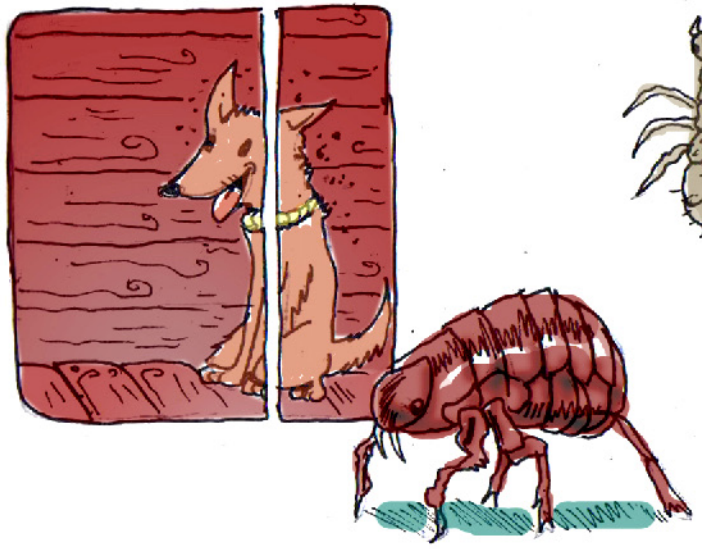


5l ¡OJO con las Plagas!

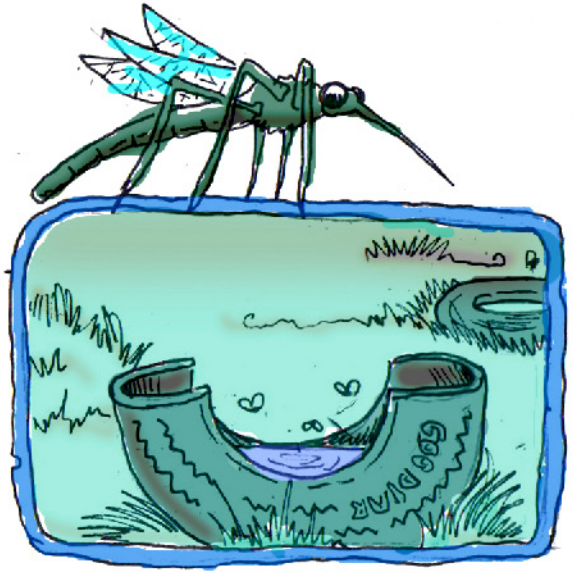



AZUCAR









5 | ¡OJO con las Plagas!

Una plaga es un animal o planta cuyas actividades interfieren con la salud humana, afectan el bienestar y generan daño económico, también reciben el nombre de vectores.

Los vectores son animales (insectos, roedores y otros) que transportan gérmenes de enfermedades desde seres enfermos o ambientes contaminados al ser humano, ya sea por picaduras, mordeduras, infectando heridas o contaminando alimentos.

La falta de higiene en la vivienda, la convivencia con animales y la falta de protección en las ventanas y en las puertas, se constituyen en los factores ambientales más importantes en la propagación de enfermedades transmitidas por vectores.

Algunos vectores como los mosquitos que transmiten el dengue y el paludismo pican a personas enfermas y luego transmiten estas enfermedades picando a personas sanas.

VECTOR

Es un insecto o cualquier animal que transporta un microorganismo infeccioso desde un individuo enfermo hasta un individuo susceptible, su comida o su ambiente inmediato.

El microorganismo se desarrolla, se propaga o se multiplica dentro del vector.

La presencia de vectores en la vivienda propicia enfermedades.

El agua almacenada sin tapar, las excretas y las basuras al aire libre, los charcos que forman las aguas lluvias y las aguas grises o de lavado, son los criaderos de estos mosquitos.

Para el control de los mosquitos es mejor controlar los huevos en los criaderos y no esperar a que los moscos adultos estén volando.

Otros más, como las moscas y las cucarachas, pisan excrementos y basuras para luego posarse sobre los alimentos, contaminándolos y transmitiendo enfermedades a las personas que los consumen.

Las ratas también son vectores y producen la Leptospirosis.



Medidas de Control de Insectos Y Roedores

Las medidas de control se refieren a las precauciones que se deben tener en la vivienda para prevenir la contaminación y las enfermedades.

Los vectores más conocidos y de mayor presencia en la vivienda son los siguientes, lo mosquitos o zancudos, la rata, la mosca, la cucaracha, pulgas, piojos, garrapatas, y en algunos casos el murciélago.

Los mosquitos

Los mosquitos de mayor importancia, por las enfermedades que transmiten, son los de los géneros Anofeles y el Aedes aegypti.

El Anofeles

La principal enfermad transmitida por el mosquito anofeles es la Malaria o Paludismo. Este generalmente pica entre las 5 de la tarde y las 10 de la noche y entre las 5 y 8 de la mañana. Se reproduce en los alrededores de las viviendas, en aguas estancadas, lagunas, charcos de aguas lluvias, recodos de ríos y en quebradas con poco movimiento. Lo principal, para minimizar su daño en la salud, es evitar que ingresen a la vivienda, pues permanecen descansando en las paredes o escondidos bajo muebles , camas, etc.

Para mayor ilustración ver la figura del ciclo de enfermedades transmitidas por vectores (ver pàg. 93) cuadro



PALUDISMO (MALARIA)

Enfermedad parasitaria que se produce por la picadura del mosquito del género anopheles. las manifestaciones son fiebre, escalofríos y sudores. Puede presentarse malestar general, dolor de cabeza y náuseas. Si no es tratada oportunamente, la malaria puede complicarse o llevar a la muerte.

1 Las medidas físicas para el control de criaderos de mosquitos de la malaria consisten en el drenaje de aguas, limpieza de la vegetación en lagunas, estanques o caños y relleno de depresiones del terreno, pozos o depósitos de agua que no presten ningún servicio.

Medidas de control y protección

- Protejamos la vivienda de la entrada de mosquitos mediante la instalación de anjeos en puertas, ventanas y otros espacios.

- Identifiquemos los lugares que estén sirviendo como criaderos de mosquitos, tales como charcos, lagunas, basuras, escombros en cercanías de la vivienda, y emprendamos medidas de control físico junto con nuestros vecinos.[1] Notifiquemos en lo posible a las instancias responsables del control de vectores en el municipio.

- Protejámonos, junto con los miembros de nuestra familia, de la picadura de mosquitos, especialmente entre la puesta y la salida del sol; no permanezcamos durante estas horas en lugares externos a la vivienda y principalmente en los ríos o quebradas.

- Todos los miembros de la familia deben hacer uso de mosquiteros o toldillos impregnados con insecticidas. Debemos usar los mosquiteros de manera que cubran estrechamente toda la cama, columpio o hamaca.

- En la medida de lo posible pintar las paredes de la casa con colores claros.

- Para el control cotidiano del vector es más recomendable hacer el control en su fase larvaria, con diferentes medidas, tales como, drenaje de charcos, limpieza de maleza y basuras y controles biológicos.

- En presencia de casos positivos de malaria, el control del vector adulto es recomendable mediante la fumigación del zancudo adulto, para ello, solicitemos instrucción para la fumigación y uso de plaguicidas al técnico de la Secretaria de salud de su Municipio o Localidad.

- Debido al cambio climático, se debe tener en cuenta que la zona de acción y riesgo del vector y la enfermedad se puede ampliar a regiones donde no existía esta problemática.

- Tener en cuenta que los mosquitos están generando resistencia al control químico, por lo tanto es importante realizar un uso racional de los insecticidas. Así mismo, el parasito que genera la enfermedad de la malaria está adquiriendo resistencia a los medicamentos tradicionales para el tratamiento. Por ello, los controles y las prevenciones de tipo orgánico o físico deben ser las prioridades (desecación de charcos, toldillos, controles biológicos.

- También para el control de la transmisión de la enfermedad, es muy importante, que las personas que se sientan enfermas y sospechen que sea por malaria se diagnostiquen y traten oportunamente, ya que con ello, se corta el ciclo de transmisión de la persona enferma a la persona sana y en este sentido aunque haya el mosquito pero no has enfermos no se transmite la enfermedad.

El Aedes Aegypti

El Aedes aegypti es un mosquito que transmite el dengue y la fiebre amarilla. Este insecto pica en cualquier hora del día o la noche, sus criaderos donde se desarrolla es en aguas claras o limpias y por ello se deben cuidar todos los depósitos de agua para uso doméstico que estén alrededor o dentro de la vivienda (tanques de almacenamiento, piscinas, ollas, baldes, floreros). Así mismo, cuidar de los recipientes localizados en cercanías de la vivienda que retienen agua de lluvia tales como: las llantas viejas, botellas en desuso, bolsas plásticas, tarros, entre otros.

Medidas de protección y control en la vivienda y sus alrededores

- Evitemos la permanencia de cualquier depósito de agua en la vivienda que pueda servir como criadero del mosquito del dengue: floreros con agua, frascos, botellas o cualquier recipiente que acumule agua permanentemente, llantas y tanques de agua.
- Tengamos especial cuidado con las albercas o tanques bajos. Desocupemos la alberca mínimo cada 8 días (es el tiempo que el mosquito demora en pasar de la fase embrionaria a la fase adulta) y limpiemos muy bien sus paredes con un cepillo (los huevos del mosquito están pegados en las paredes).
- Tapemos las albercas o cisternas de agua siempre que no estén en uso y cubramos en general, todos los tanques de agua.
- Eliminemos recipientes inservibles que puedan convertirse en depósitos de agua.

Desarrollemos campañas de limpieza con nuestros vecinos.

Preguntemos al técnico sobre la aplicación de plaguicidas y el tratamiento con medicamentos.

Muchas de las medidas que se deben tomar con le mosquito que transmite el Dengue son las mismas que se anotaron para el anofeles.

EL DENGUE

Es una enfermedad viral el dengue clásico se caracteriza por dolor de cabeza de cabeza y articular intenso, con presencia de fiebre alta, por ello se le conoce tambien como "fibre quebrantahuesos" otra caracteristica de la enfermedad es la erupcion d ela piel generalmente en la región lumbar.

El dengue hemorrágico se caracteriza, además de los síntomas anteriores por fenómenos hemorrágicos y afectación de organos específicos.





FIEBRE AMARILLA

En un comienzo se manifiesta con fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolor en el cuerpo, postración, náusea y vómito. el pulso se vuelve más lento y se debilita aunque la temperatura del cuerpo sea elevada.

- El Aedes a nivel urbano y de las viviendas rurales, transmite el dengue, que puede tener dos formas de manifestación de la enfermedad: el dengue clásico y el dengue hemorrágico que es más grave y de cuidado.
- El Aedes a nivel selvático, de monte o bosques, transmite la Fiebre Amarilla, que es una enfermedad muy grave con una alta mortalidad, sin embargo para su prevención existe la vacuna de muy buena efectividad y que brinda protección por un periodo de 10 años.

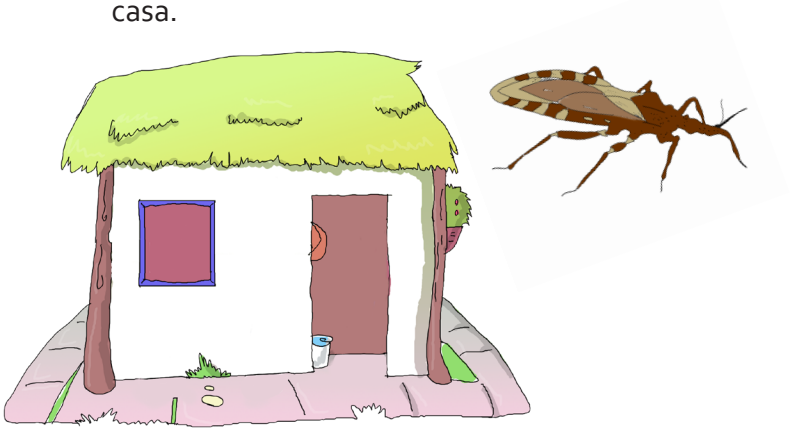
Otros insectos

El Pito

Es de forma aplanada. Vive y se reproduce en los huecos de las paredes de las casas, en especial de aquellas construidas de barro y adobe, en los pisos de tierra y en los techos de vegetación como la palma y la paja. Este insecto vuela poco y su actividad es nocturna. Su picadura transmite la enfermedad de Chagas, que es una enfermedad grave que no tiene cura y cuyos síntomas se manifiestan en la vida adulta después de periodos prolongados.

Medidas de protección y control en la vivienda

- Cambiemos los techos de fibras vegetales por otros de materiales lisos, sólidos y resistentes.
- Tapemos grietas o huecos en las paredes.
- No mantengamos tejas o maderas apiladas cerca de la vivienda.
- No dejemos animales como las gallinas dentro de la casa.



ENFERMEDAD DE CHAGAS

Se transmite por la picadura del pito al alimentarse de sangre de las personas o animales domesticos y por la transfusión de sangre infectada.

Las manifestaciones iniciales son fiebre variada e inflamaciones. Afecta principalmente el higado y el bazo y las manifestaciones crónicas irreversibles se caracterizan por la afección del corazon y el sistema digestivo.

- Mantengamos limpia y ordenada la ropa y los enseres dentro de la vivienda.
- Usemos mosquiteros o toldillos en las noches.
- Mantengamos retiradas las camas de las paredes.
- Preguntemos a la Autoridad Local de Salud sobre la aplicación de plaguicidas y el tratamiento con medicamentos

La Palomilla (jejen)

La palomilla o Jejen es un insecto "Flebótomo" que se alimenta de sangre y transmite la lehismaniasis,. Su picadura es dolorosa, los vectores adultos prefieren sitios húmedos, y oscuros (cuevas, viviendas precarias). Generalmente tiene presencia en las hojas y arbustos de baja altura en las zonas de monte y selváticas, su principal. Frecuentemente pica a animales domésticos como perros y ganado.

Medidas de protección y control en la vivienda

- Colocar mallas protectoras y mallas metálicas en puertas y ventanas.
- Fumigación de paredes de la vivienda con insecticida de acción residual.
- Protección personal mediante el uso de prendas de vestir que cubran las extremidades del cuerpo.
- Utilizar toldillos y permanecer en ellos durante el tiempo de mayor actividad de los vectores (entre las 5 y las 11 de la noche y el amanecer).
- Uso de repelentes y jabones repelentes en zonas descubiertas, reponiéndolo cada 3 a 4 horas.



LA LEISHMANIASIS

Es una enfermedad causada por un parasito, el cual es introducido al organismo por la picadura de un insecto que se alimenta de sangre de animales o personas enfemras y luego la transmite el parasito a una persona sana al picarla. Esta enfermedad afecta la piel, las mucosas y las visceras. Y por eso tambien es llamada la "lepra de montaña"



LA LEPTOSPIROSIS

Es una enfermedad aguda y febril causada por una bacteria del género leptospira, que compromete a animales salvajes y domésticos (ratas, cerdos, ganado bovino, perros, etc).

El hombre la contrae en forma accidental entre otras, por la ingestión de alimentos o agua contaminados con orina de ratas infectadas.

La enfermedad presenta cuadro clínico variable, que puede llevar a la muerte. los síntomas más generales es la fiebre de comienzo repentino, dolor de cabeza y escalofrió, lo que amerita una consulta rápida y oportuna al médico, pues estos síntomas suelen confundirse con un resfriado común.

La Rata

La rata es un animal que se puede considerar casi domestico, convive con el ser humano en su hábitat y comparte los mismos alimentos que los seres humanos, desde semillas y cereales, hasta huesos, además se puede alimentar de materiales como cartón y madera. Su conducta de alimentación es nocturna, cuando la familia duerme la rata sale a la cocina o lugares de almacenamiento de alimentos en busca de comida, y muchas veces contaminando los alimentos y el agua por que se orina y defeca en los mismos, de esta manera transmite enfermedades como la leptospirosis.

Pero además la rata transmite otras enfermedades muy graves e históricamente famosas como la peste negra o bubónica, que se transmite por la pulga de la rata. También puede transmitir diversas enfermedades por mordedura.

Medidas de protección y control

- Depositemos la basura en recipientes de plástico o materiales fuertes a prueba de roedores y mantengámoslos tapados.
- Guardemos los alimentos crudos y/o preparados bien tapados y en lugares elevados del piso.
- Eliminemos los lugares donde puedan refugiarse los ratones dentro de la vivienda (huecos, rendijas, debajo de los armarios y escaleras) y en los entornos fuera de la vivienda (escombros, basureros, etc.).
- Coloquemos rejillas en drenajes o desagües.
- Donde hay presencia de ratas y se tiene registro de

enfermedades como la Leptospirosis, no se debe barrer o sacudir el área de la cocina primero, si no trapear o limpiar con trapo húmedo para evitar esparcir la orina y excretas en forma aérea.

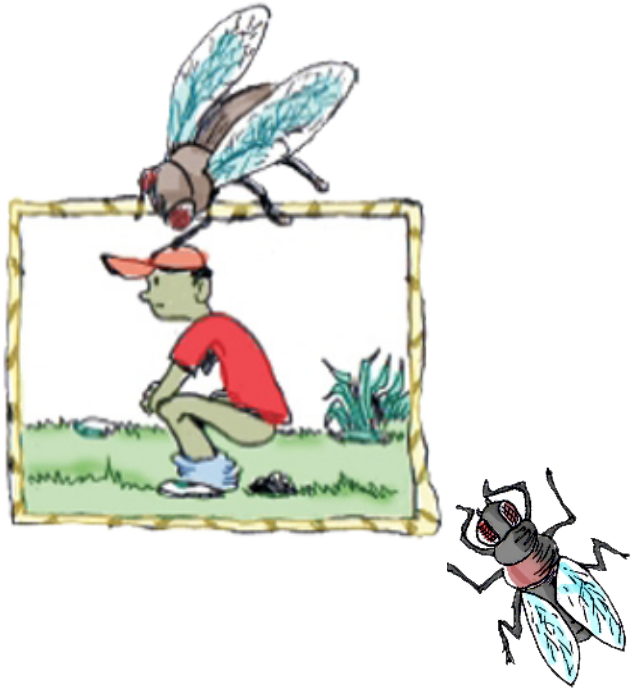
- Revisemos con frecuencia los espacios de la casa para determinar la presencia de roedores.
- Lavemos los enlatados antes de abrirlos.
- Limpiar la mesa de preparación de alimentos y verificar que no tengan excretas y orina de ratas.

La Mosca

Las especies de moscas son muy numerosas, por ello su tamaño y color son variables. Su trompa les permite alimentarse con productos líquidos o semilíquidos. Al comer, vomitan y defecan. Se ha demostrado que las moscas caseras están infestadas por microorganismos patógenos de más de 20 enfermedades humanas. Las principales enfermedades que producen son las enfermedades diarreicas y las parasitosis.

La mosca desempeña un papel perjudicial para la salud porque:

- Transmite enfermedades a través de su cuerpo, especialmente por medio de los pelos de sus patas y del abdomen.
- Deposita materia fecal en todas partes.
- Ensucia los alimentos con su vómito.
- Contamina los alimentos al posarse sobre ellos. Otro tanto ocurre cuando se posa sobre los ojos, la nariz, los labios o las heridas de las personas.
- La principal medida de control de las moscas es una buena higiene en la vivienda y sus alrededores, disposición adecuada de las excretas de seres humanos y animales domésticos y la protección de los alimentos crudos y preparados.

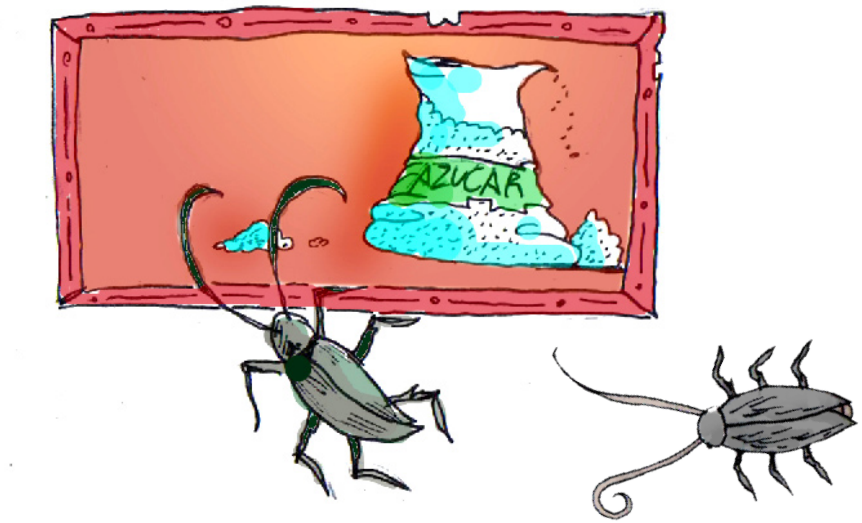


La Cucaracha

La cucaracha al igual que la rata se considera casi un animal doméstico, pues comparte el mismo hábitat que los seres humanos, ya que vive dentro de los drenajes, basuras, zonas húmedas de la vivienda. Las cucarachas se mueven fácilmente por todos los espacios de la vivienda y de una vivienda a otra, y acostumbran alimentarse de excretas y alimentos humanos. Las cucarachas están naturalmente contaminadas con cerca de 40 especies de bacterias patógenas. Algunas enfermedades humanas producidas por bacterias que transmiten las cucarachas son la disentería, la diarrea, y las infecciones intestinales.

Medidas de control y protección para evitar la proliferación de moscas y cucarachas:

- Evitemos la acumulación de grasas y desperdicios de alimentos en la cocina.
- Mantengamos aseados los alrededores de la vivienda, erradicando basureros.
- Asumamos prácticas higiénicas y sanitarias en la vivienda y en la comunidad, organizando la recolección y disposición sanitaria de la basura en caso de no contar con servicio de recolección domiciliaria.
- Mantengamos los alimentos tapados.
- Tapemos las letrinas y los recipientes que contengan el material utilizado para la higiene personal.
- Mantengamos tapados los recipientes que contengan basuras.
- Cuando dé de comer a sus animales domésticos, quite las sobras inmediatamente y lleve a cabo diariamente la limpieza de sus excrementos.
- Solicitemos ayuda para el uso de plaguicidas al técnico de la Secretaria de salud de su Municipio o Localidad.





El Piojo

Tres especies de piojo viven en el hombre: el piojo de la cabeza, que vive en la piel y entre los cabellos de la cabeza (en los que pone sus huevecillos); el piojo del cuerpo, que habita en la ropa (en cuyas costuras pone sus huevos) y sólo pasa a la piel para alimentarse y el piojo del pubis, que vive en regiones pilosas del pubis y ocasionalmente en el pecho, las axilas, el bigote o las cejas.

Las principales enfermedades del piojo se relacionan con afectaciones de la piel, causa la pediculosis. Además, produce diferentes fiebres y el tifus epidémico.

Medidas de protección y control

- La principal medida de protección es una buena higiene personal, de los animales domésticos y de la vivienda.
- En el caso del piojo del cuerpo, examine la ropa a lo largo de las costuras y dobleces para extirparlo físicamente.
- El lavado de ropa se hará utilizando agua caliente o hirviéndola con jabón.
- Solicitemos instrucción y ayuda al técnico de la Secretaria de salud en cuanto al uso de jabones y otros productos plaguicidas.
- Llevemos a cabo nuestra higiene personal de manera adecuada.

Los Plaguicidas

Uso Seguro y Almacenamiento Adecuado

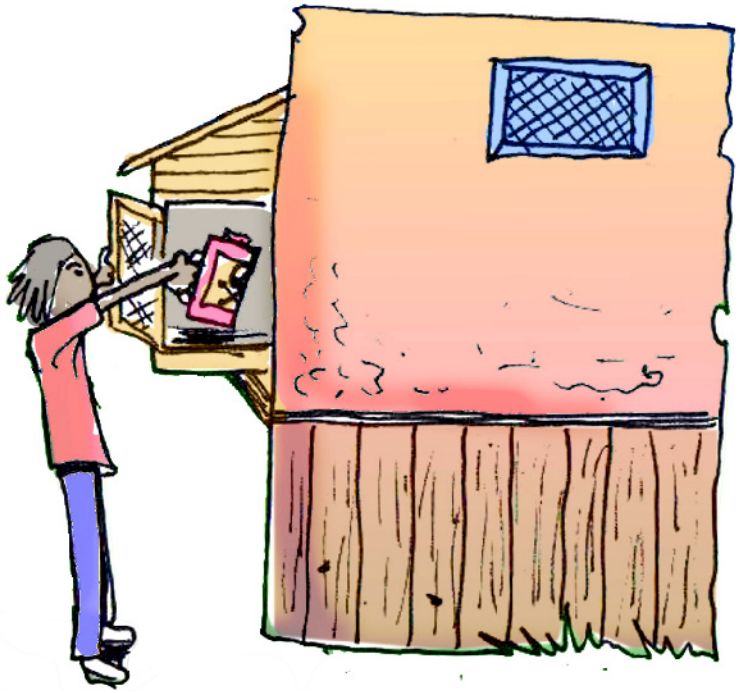
Un plaguicida es cualquier sustancia o mezcla de sustancias utilizadas para prevenir, matar, repeler, controlar o interrumpir la proliferación de las plagas.

Aunque los plaguicidas pueden ayudar a combatir los vectores, que producen y transmiten enfermedades a las personas y animales, su uso inadecuado puede ocasionar enfermedades, envenenamientos mortales y destrucción del ambiente.

Se debe hacer todo lo posible por controlar los insectos y roedores con métodos diferentes al uso de plaguicidas químicos. Si es inevitable su uso hay que seleccionar, consultando con el técnico de la Secretaria de salud Municipal o de la Localidad, un producto eficaz que represente el menor peligro para la salud de las personas, de los animales y el ambiente, y seguir rigurosamente las instrucciones que aparecen en la etiqueta.

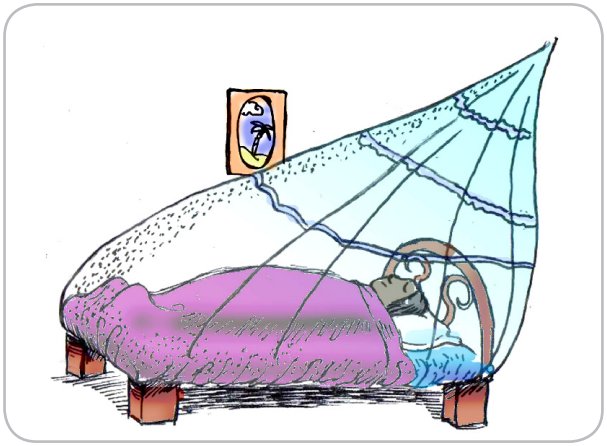
Principales cuidados que se deben tener para cuando se utilicen plaguicidas.

- Las mujeres embarazadas o que están lactando no deben aplicar plaguicidas.
- Cuando tenga que aplicar plaguicidas asegúrese de que los niños no participen en la aplicación y aléjelos.
- No transporte ni almacene venenos donde haya personas, animales, alimentos y medicamentos
- Lea y comprenda las medidas de seguridad indicadas en las etiquetas que todos los venenos deben traer.
- No aplicar venenos caseros para matar piojos y pulgas en la cabeza o el cuerpo de niños y niñas.
- Guarde los envases de plaguicidas en un lugar seguro, alejado de niñas y niños.
- Almacene los plaguicidas en lugares fuera de la cocina o dormitorios, para evitar que las personas respiren sus emanaciones cuando duermen.
- El lugar donde se guardan los plaguicidas debe permanecer seco, lejos del fuego y no debe recibir directamente la luz del sol.
- Es importante que los plaguicidas se conserven en su envase original, no se deben envasar en recipientes que puedan provocar confusiones. Por ejemplo, envases de gaseosas, agua, licor o medicamentos.
- Asegúrese de que los envases no presenten fugas y estén bien cerrados y en posición vertical, para evitar que se caigan y originen derrames.
- Los envases usados que han contenido plaguicidas no se deben tirar en cualquier parte, ni mucho menos en las fuentes superficiales de agua.
- Estos envases se deben perforar inmediatamente, nunca volverlos a usar para guardar agua, alimentos ni medicinas para personas o animales.
- Se recomienda recolectar los envases vacíos perforados, almacenarlos en un lugar fuera del alcance de los niños y niñas consultar con las instituciones de Salud, Ambiente y Agricultura su disposición y eliminación adecuadas.



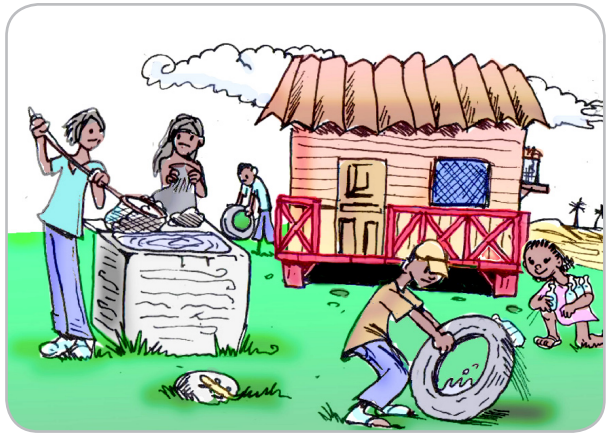
¡Ojo con las Plagas!

1



Practicar las normas de protección para el manejo de los vectores en la vivienda nos protege de las enfermedades que ellos nos transmiten.

2



Debemos mantener limpios los tanques, pilas de agua y recipientes para evitar la proliferación del mosquito que transmite el dengue.

3

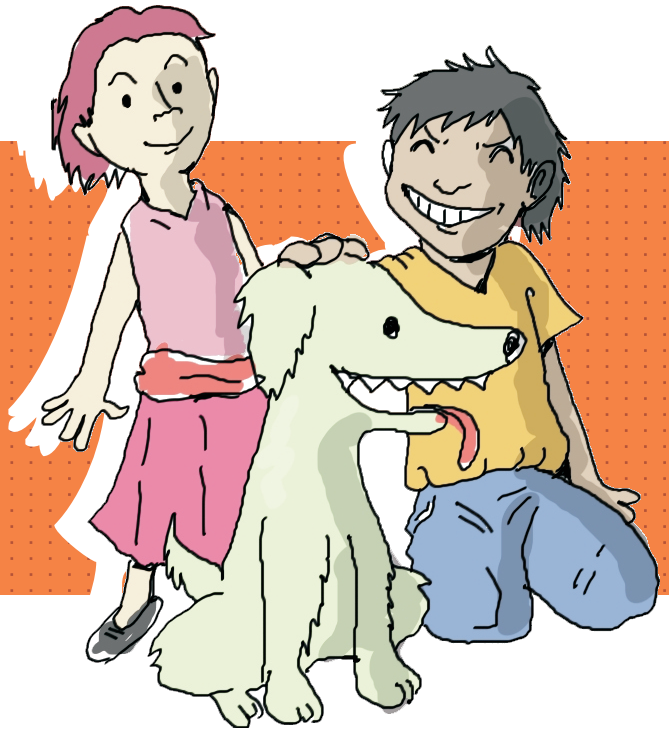


Los alimentos destapados son un riesgo para la salud, pueden ser contaminados por ratas, moscas o cucarachas.

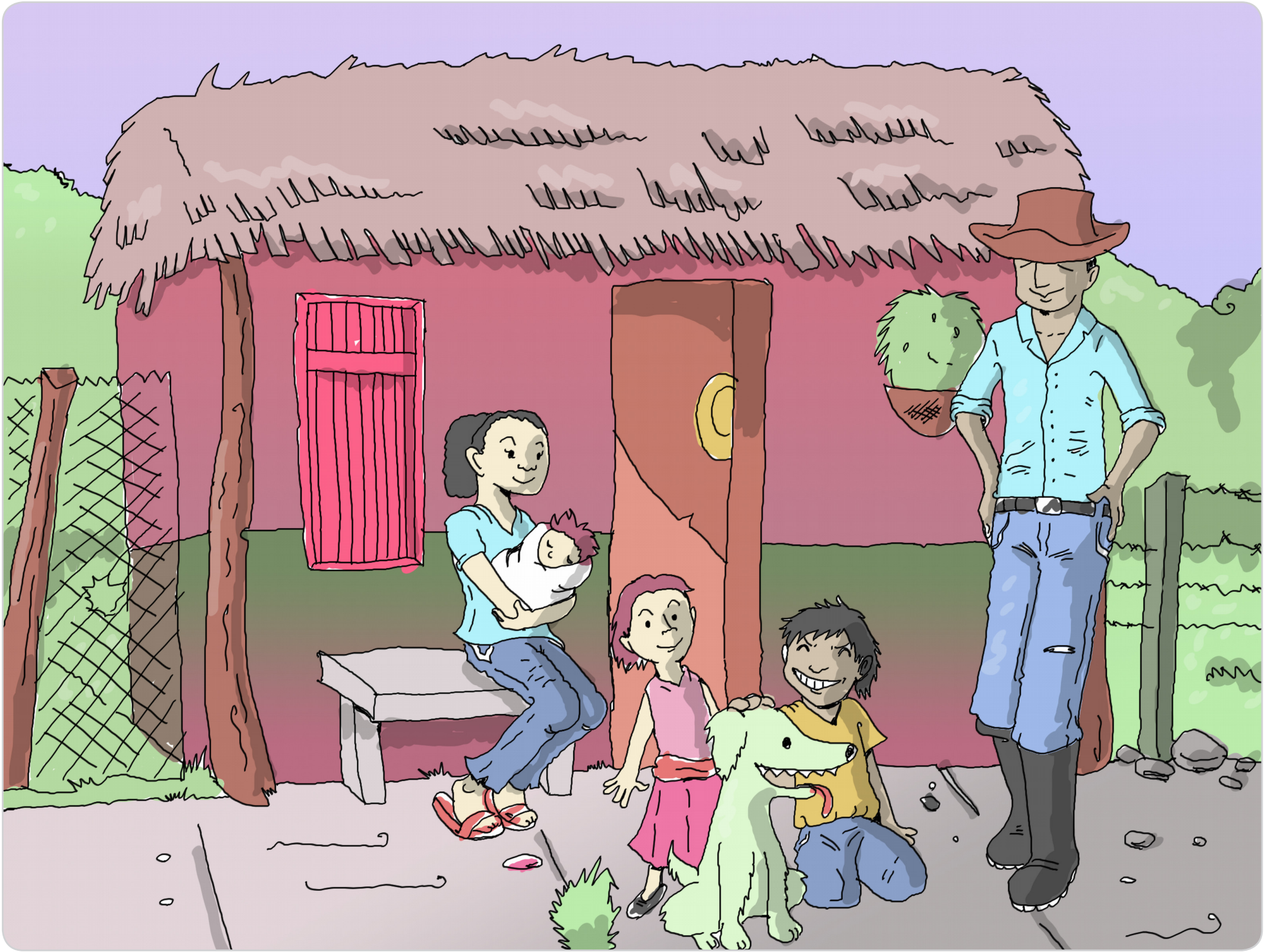
4



Prevengamos las intoxicaciones ocasionadas por los plaguicidas



6| Higiene en la Vivienda y sus Moradores



6 | Higiene en la Vivienda y sus Moradores

El adecuado almacenamiento, manipulación e higiene de los alimentos, el aseo de la persona, de la vivienda, de los muebles y enseres, el aseo y el cuidado de los animales domésticos, constituyen factores esenciales para una vida sana en la vivienda.

Higiene en la Vivienda

Para que la vivienda sea saludable es importante sentir que se pertenece a ella, que es el lugar donde se habita y que por lo tanto se va a cuidar y a mantener limpia y bonita. En este sentido, la vivienda debe conservar el orden y aseo necesarios para hacer de ella un lugar agradable y sano que nos proporcione bienestar y felicidad.

Los diferentes espacios de la vivienda (cocina, dormitorios, patios, baño) se deben mantener limpios, iluminados y ventilados.

Para tener una vivienda amable y cálida se deben tener los siguientes hábitos de higiene:

- Utilicemos anjeos en puertas y ventanas y mantengámoslos limpios y en perfecto estado.
- Si habitamos en zonas donde proliferan mosquitos y zancudos recordemos que estos pueden transmitir enfermedades como el paludismo y el dengue.
- Abramos las puertas y ventanas todos los días para que se ventile la vivienda y pueda entrar la luz del sol.
- Lavemos el baño con agua, jabón y cloro.
- Colocar basureros con tapa dentro de la vivienda, y sacarla afuera en bolsa si hay servicio de recolección (en lo posible sacarla en el momento que pase el carro recolector), o enterrarla si no hay servicio de recolección. No dejarla a cielo abierto



La vivienda por humilde y sencilla que sea debe ser digna para ser habitada

- Si utilizamos aguas lluvias, debemos mantener limpios techos y canales y tapado el lugar donde se deposita el agua.

- Asoleemos, limpiemos y sacudamos los colchones.

- Mantengamos limpia la cocina, especialmente el área donde preparamos los alimentos. Recuerde, lavar y trapear antes de barrer si hay presencia de ratas.

- No debemos bañarnos ni bañar animales en los manantiales o pozos donde se recoge agua para consumo.



- No debemos guardar los insecticidas, los desinfectantes, ni los abonos en la cocina, el sanitario o en las habitaciones, ni dejarlos al alcance de los niños y las niñas.

- Guardar la ropa en forma ordenada en estantes o colgada

Hábitos Higiénicos Personales

El cuidado del cuerpo es una de las tareas más importantes para una persona. Tiene que ver con la higiene, la alimentación, el vestido y el amor a sí mismo, aspectos esenciales para el desarrollo de la autoestima y el bienestar personal. El fomento de estos aspectos permite el desarrollo integral del ser humano y previene enfermedades.

Recomendaciones para la higiene personal

- Lavémonos las manos con agua y jabón al salir del baño y antes de preparar y consumir alimentos. Después de realizar el cambio de pañal.

- Es importante mantener las uñas cortas y limpias

- Usemos calzado para evitar que entren parásitos por los pies.

- Bañémonos el cuerpo todos los días.

- Al bañarnos, refreguemos con agua y jabón todo el cuerpo y en especial algunas partes como la cabeza, las orejas y los genitales, donde se requiere mayor



El autocuidado y la higiene personal ayudan a mantener el cuerpo sano.

cuidado porque allí se acomodan más fácilmente parásitos y microbios.

- Cepillémonos los dientes después de cada comida y cada vez que sea necesario.
- Cambiemos de ropa diariamente y lavémosla con agua limpia y jabón. Dejémosla suficiente tiempo al sol.
- En la cabeza, especialmente de los niños y las niñas, a veces se dan piojos. Es importante hacer revisiones periódicas de la cabeza.

Higiene en la Preparación de Alimentos

Una inadecuada manipulación de alimentos nos puede generar problemas de salud, es importante seguir las siguientes recomendaciones:

- Tener una mesa adecuada para la preparación de los alimentos, si existe presencia de ratas, se recomienda primero limpiar con trapo húmedo y no seco.
- Si existe presencia de ratas es importante lavar y trapear antes de sacudir y barrer.
- Los alimentos crudos (en particular el pollo, la carne y la leche no pasteurizada) suelen venir contaminados por agentes patógenos que es necesario eliminar, por ello es importante lavarlos primero y luego cocinarlos bien, a una temperatura no inferior a 70 grados centígrados. Los alimentos que vienen congelados, por su parte, deben descongelarse completamente antes de proceder a cocinarlos.

INTOXICACIONES ALIMENTARIAS

Son las producidas por el consumo de alimentos contaminados o en mal estado. se presentan de manera repentina y a veces violenta, con nauseas, cólicos, vómitos y postración intensos, a menudo acompañadas de diarrea y a veces de escalofríos.

- Procurar comer los alimentos inmediatamente después de cocinados.
- Lavar muy bien el cuchillo antes de cortar un nuevo alimento, mas aun, si previamente se utilizo para cortar alimentos crudos
- Lavarse bien las manos y las uñas antes de empezar a cocinar y después de usar el sanitario y después de cambiar el pañal del bebe.
- Mantengamos perfectamente limpias todas las superficies de la cocina; no olvidemos que cualquier desperdicio, migaja o mancha puede atraer ratas e insectos
- Los paños que están en contacto con platos o utensilios se deben cambiar con frecuencia y mantener limpios.
- Si desconfiamos de la calidad del agua, conviene filtrarla, hervirla o tratarla con cloro antes de incorporarla a los alimentos

AMEBIASIS

Producida por alimentos contaminados por excrementos, se manifiesta con fiebre, escalofríos, diarreas con sangre en algunas ocasiones, malestar abdominal; también produce estreñimiento.

- Al hacer hielo utilizar agua filtrada o hervida
- Utilizar agua filtrada o hervida al preparar los alimentos de los lactantes

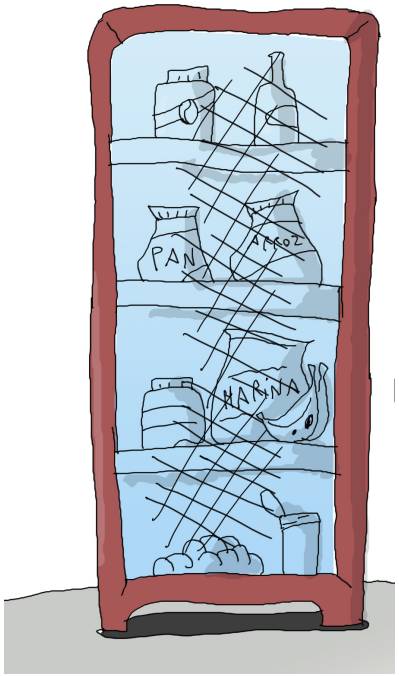


Signos para reconocer un alimento que nos puede causar daño

- Falta o pérdida de consistencia y alteración de la textura (reblandecimiento, endurecimiento, encogimiento).
- Cambios en su color original (oscurecimiento o decoloración).
- Presencia de mohos
- Olores extraños, tales como olor a podrido, a fermentado, a rancio y otros olores desagradables.
- Sabores extraños: agrio, rancio, amargo, fermentado o podrido.
  Almacenamiento y conservación

Almacenamiento y Conservación

- Debemos mantener los alimentos tapados y protegidos de los insectos y roedores.
- Los estantes donde almacenamos los alimentos deben estar limpios, ventilados, secos, y cerrados para que no faciliten la entrada de ratas e insectos.
- La nevera debe mantenerse siempre limpia.
- Al refrigerar los alimentos no mezclaremos los crudos con los cocidos.
- Si la familia no cuenta con nevera para refrigerar los alimentos, comprar los alimentos perecederos diariamente, para consumirlos ese mismo día.
  En viviendas con deficiencias en el servicio de electricidad los alimentos refrigerados se mantienen sanos siempre que la energía no falte por más de 4 horas.
- Si vivimos en un lugar propenso a inundaciones, coloquemos los estantes de la despensa en un lugar lo suficientemente alto, de modo que las aguas contaminadas de la inundación no lleguen hasta los alimentos.
- No consumamos alimentos que fueron cubiertos por una inundación, incluidos los productos enlatados.



Cinco Claves para la Inocuidad de los Alimentos

Mantenga la Limpieza



Lávese las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación.

Lávese las manos después de ir al baño.

Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.

Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados y en alacenas ventiladas).

Lave los alimentos previamente.

Cocine Completamente



Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado.

Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que alcanzaron 70°C (158°F). Para carnes rojas y pollos cuide que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de termómetros.

Recaliente completamente la comida cocinada.

Separe los Alimentos Crudos de los Cocinados



Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer.

Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.

Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

Mantenga los Alimentos a Temperaturas Seguras

No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas.

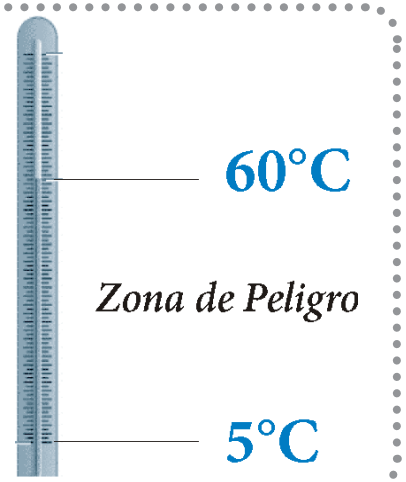
Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente bajo los 5°C (41°F)).

Mantenga la comida caliente (arriba de los 60°C (140°F)).

No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en la heladera.

Los alimentos listos para comer para los niños no deben ser guardados.

No descongele los alimentos a temperatura ambiente



Use Agua y Materias Primas Seguras

Use agua tratada para que sea segura.

Seleccione alimentos sanos y frescos.

Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada.

Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas.

No utilice alimentos después de su fecha de vencimiento.



Conocimiento = Prevención

Manejo de Animales Domésticos

La vivienda y sus construcciones anexas (corrales y galpones), bien manejadas y limpias, son el lugar apropiado para algunas especies de animales. Los animales domésticos deben proporcionar felicidad, compañía y bienestar, y no constituir un riesgo para la salud de las personas y sus familias.

Las mascotas como el perro y el gato requieren ser vacunadas, pues pueden transmitir el virus de la rabia al hombre a través de la saliva y la mordedura. En el perro se pueden reproducir vectores como la pulga y la garrapata.



Cuidados con los Animales Domésticos

- Vacunar periódicamente a las mascotas en los centros de salud más cercanos y consultar cuándo debe ser la próxima vacuna.
- Si a usted o a un familiar lo muerde algún animal acuda inmediatamente a un establecimiento de salud.
- Los animales domésticos deben tener un lugar fuera de la vivienda para dormir y consumir sus alimentos.
- Debemos dar buen trato a nuestras mascotas.
- Es necesario que recojamos y dispongamos adecuadamente las excretas de los animales.

- Lavemos y desinfectemos el lugar (corrales, galpones) donde permanecen los animales.
- Bañemos al perro, por lo menos una vez al mes..
- Cepillemos frecuentemente a perros y gatos.
- Lavémonos las manos después de tocar a las mascotas.
- Consultemos con la autoridad local de salud, o con un veterinario, los cuidados que debemos tener con las mascotas para proteger su salud y bienestar (fechas de vacunas, purgantes, otros).
- Las principales enfermedades que pueden transmitir los animales son: rabia, leptospirosis, diarreas, enfermedades de la piel, peste, y toxoplasmosis.



RABIA

Es causada por la mordedura del perro, los murciélagos y gatos y ratas, entre otros animales. causa sensación de angustia, dolor de cabeza, fiebre, malestar general, alteraciones en el estado de ánimo.

Es una enfermedad grave. se debe acudir al hospital inmediatemente despues de sufrir una mordedura por estos animales.



Higiene en la Vivienda y sus Moradores

1



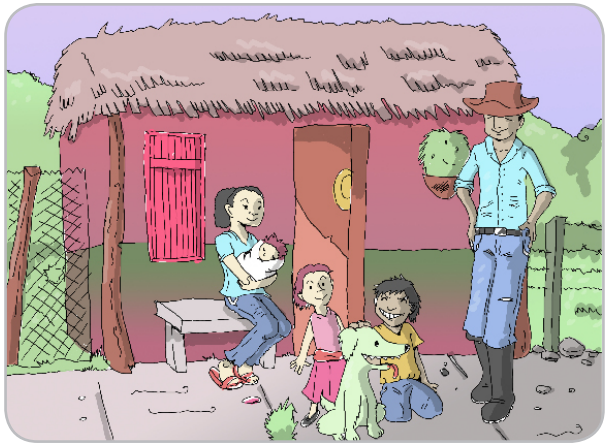
Cuando manipulamos higiénicamente los alimentos, evitamos su contaminación.

2



La vivienda se va volviendo saludable cuando la cuido, la mantengo limpia, ordenada, arreglada y la habito con alegría.

3



La práctica de hábitos higiénicos por parte de cada uno de los habitantes de la vivienda ayuda a que habitemos una vivienda saludable.

4



Los animales domésticos necesitan atención y cuidados adecuados.

GOBIERNO DE
FLORIDABLANCA

E.S.E CLÍNICA
GUANE

Libertad y Orden

Ministerio de la Protección Social
Ministerio de Educación Nacional
Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial
Ministerio de Agricultura
República de Colombia

Acción Social
Agencia Presidencial para la Acción Social y la Cooperación Internacional

SENA
SERVICIO NACIONAL
DE APRENDIZAJE
SENA

Organización Panamericana de la Salud
Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud