

CARRERA: Medicina.
MODALIDAD: Curso Regular Diurno
DISCIPLINA: Medicina General
AÑO ACADÉMICO: 1er año
Segundo Semestre
FOE: Conferencia
Duración: 90 minutos



POLICLINICO " MARIO MUÑOZ "
ÁREA DE SALUD GUANABO

Asignatura: Promoción de Salud

Tema # 3 Educación para la salud

Higiene personal y colectiva

*Dr. Jorge Luis Herrera Varela
Esp. MGI
Profesor Asistente*

Sumario:



- Concepto.
- Hábitos higiénicos.
- Medidas sobre la higiene personal y colectiva.
- Mensajes básicos a las personas, familias, colectividades y comunidades sobre la higiene.
- Salud de los trabajadores.
- Medidas generales aplicables a la higiene del trabajo.
- Mensajes educativos básicos a los trabajadores que estimulen el autocuidado y la responsabilidad con su salud.

Objetivos:



1. Definir la higiene personal y colectiva como áreas que componen la promoción de salud.
2. Definir la salud de los trabajadores, escolar y de los adolescentes teniendo en cuenta las características de estos grupos.
3. Describir algunos hábitos higiénicos para una adecuada higiene personal y colectiva.
4. Identificar los aspectos de la higiene personal y colectiva así como de la salud de los trabajadores, escolar y adolescentes que se deben tener en cuenta para la selección de los mensajes educativos orientados a estas áreas de promoción de salud.
5. Identificar las medidas generales aplicables a la higiene del trabajo necesaria para promover la salud en individuos, grupos y comunidades en APS.



	Higiene personal y colectiva.		
51	Concepto. Hábitos higiénicos. Medidas sobre la higiene personal y colectiva . Mensajes básicos a las personas, familias, colectividades y comunidades sobre la higiene. Salud de los trabajadores. Medidas generales aplicables a la higiene del trabajo . Mensajes educativos básicos a los trabajadores que estimulen el autocuidado y la responsabilidad con su salud.	C	1
52	Salud escolar , Medidas generales aplicables a la higiene escolar. Mensajes educativos básicos en sector educativo que estimulen el autocuidado y la responsabilidad con su salud. Técnicas participativas a desarrollar para el fomento de la salud personal y colectiva.	C	1
53-54	Mensajes educativos básicos a los trabajadores que estimulen el autocuidado y la responsabilidad con su salud. Mensajes educativos básicos en sector educativo que estimulen el autocuidado y la responsabilidad con su salud. Técnicas participativas a desarrollar para el fomento de la salud personal y colectiva.	ET	2
55-56	Seminario integrador Tema: Higiene personal y colectiva	S	2

Tango Cara Sucia
Autor original violinista argentino
Casimiro Alcorta
Arreglo Letra: Juan Caruso
Arreglo musical: uruguayo
Francisco Canaro

**Cara sucia, cara sucia,
cara sucia,
te has venido con la
cara sin lavar,
esa cara tan bonita y
picarona
que refleja una pasión
angelical.**



HIGIENE:



Conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud.

Rama de las Ciencias Médicas que tiene por objeto crear y mantener las condiciones óptimas para la vida del hombre (trata de la salud y su conservación).



El baño, pintura de Mary Cassatt.

Historia :

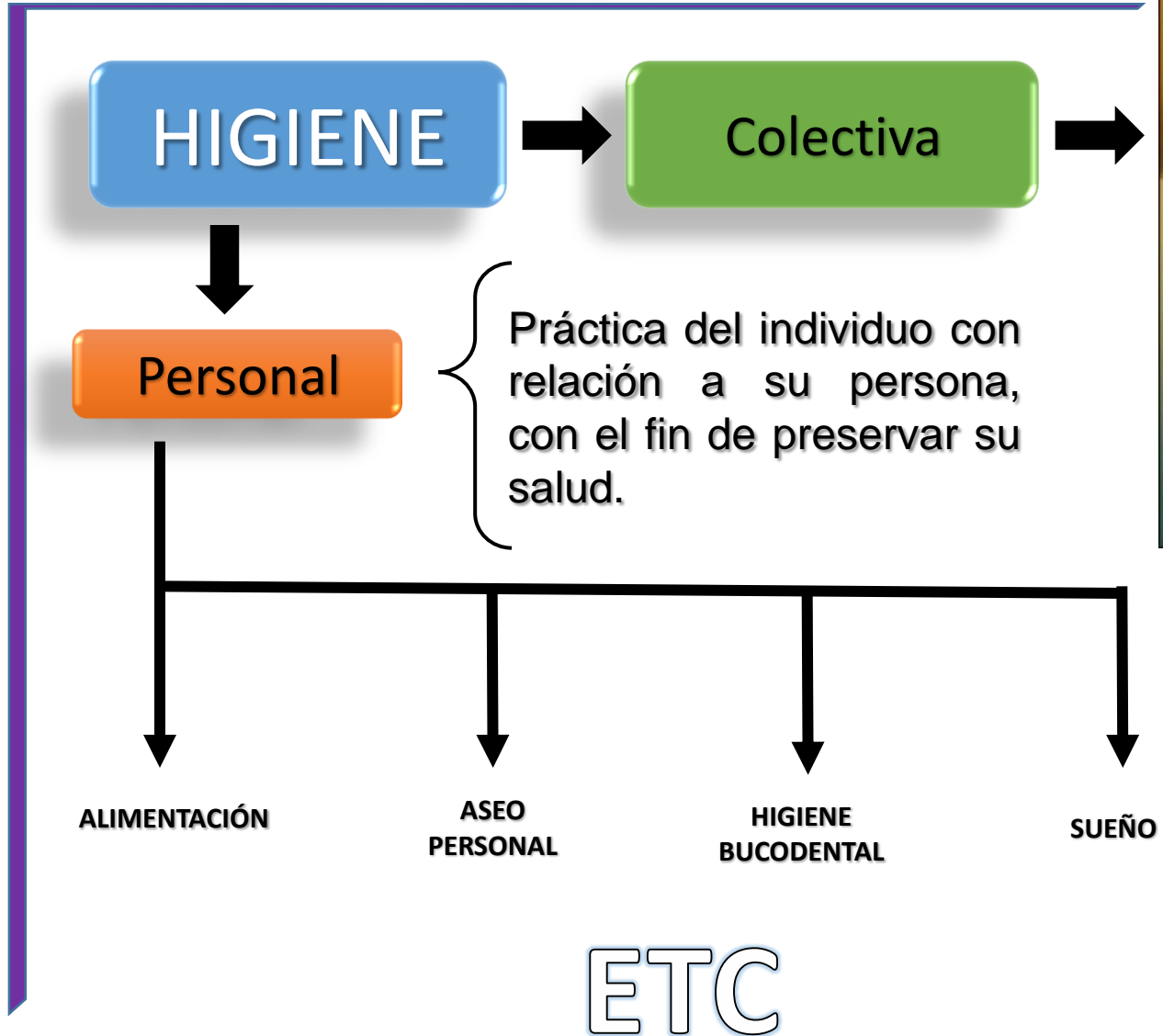


El término se deriva de **Higía**, la diosa de la curación en la mitología griega.

Gracias a los **experimentos de Luis Pasteur** que probaron la teoría germinal de las enfermedades infecciosas, **las prácticas higiénicas cobraron suma importancia** en las intervenciones médicas y la vida cotidiana de la población como sinónimo de salud.



Clasificación :



Higiene Colectiva

Conducta sanitaria del hombre en relación con la sociedad.

- Higiene ambiental
- Higiene laboral



Acciones del estado en favor del medio ambiente.

- Control de vectores
- Control de la contaminación ambiental
- Control de residuales líquidos y sólidos



Higiene personal (cont)

Medidas generales aplicables a la higiene personal

Higiene bucodental

- Cepillado enérgico 4v/día
- Cepillado tras ingerir alimentos
- Visitar estomatólogo frecuente

Higiene mental

- Mejorar ambiente que rodea al hombre, buen confort, salud
- Adecuado mecanismo para enfrentar problemas
- Adecuada educación sexual
- No hábitos tóxicos
- Adecuada cultura sanitaria

ETC



- ★ Lave sus manos cada vez que lo considere oportuno
- ★ Mantenga cortas y limpias sus uñas
- ★ Lave su cuerpo diariamente o con la frecuencia necesaria
- ★ Lave su cabello dos veces por semana o cada vez que este lo necesite
- ★ No abuse de colorantes o tintes indiscriminadamente.
- ★ Proteja su cabello de las condiciones adversas del entorno
- ★ Proteja sus ojos enjuagando los mismos con abundante agua, cuando ellos por accidente se ponen en contacto con champú o jabones.
- ★ Use anteojos oscuros para evitar lesiones en la córnea por rayos ultravioletas, polvo u otras sustancias circulantes en el ambiente como microorganismos.
- ★ Cubra su cuerpo con tejidos adecuados y diseños cómodos, tenga presente época del año, temperatura, textura, color, cultura y calidad de la misma.

TÉCNICA CORRECTA DEL LAVADO DE LAS MANOS

Primero que todo realice un lavado de mano social frote ambas manos, no olvide que este lavado incluye la llave del agua, la cual debe ser enjuagada con las dos manos en forma de recipiente o copa.

1. Moje las manos y los antebrazos (5 cm. Por encima de la muñeca) y enjabónelas con jabón convencional o bacteriostático, haciendo abundante espuma.
2. Frote las manos de la siguiente forma:
 - ✓ Palma con palma.
 - ✓ Palma derecha sobre el dorso de la mano izquierda y viceversa.
 - ✓ Palma con palma intercalando los dedos.
 - ✓ Dorso de los dedos flexionados hacia cada mano.
 - ✓ Pulgar derecho con la mano izquierda y viceversa.
 - ✓ Frotar las yemas de los dedos sobre las palmas.
 - ✓ Siga frotando en forma circular la superficie de los antebrazos hasta 5 cm por encima de la muñeca.
 - ✓ Realice un enjuague profundo dejando que el agua corra hacia los codos.
 - ✓ Cierre la llave.
 - ✓ Seque las manos y antebrazos con paños, servilletas papeles estériles, uno para cada mano, apretando suavemente la piel sin restregar, comenzando por las manos y finalizando en el codo. Nunca regrese a las manos.

Utilice **solución antiséptica** según las normas del servicio o si va a realizar procedimientos Invasivos, la solución utilizada debe permanecer en la piel alrededor de 2 minutos.

NUESTRO CUERPO

Utilizando como mejor forma de mantenernos aseado el baño diario, para el que utilizaremos agua de calidad, en cantidad adecuadas, detergentes emolientes y desinfectantes como los geles, jabones, sustancias hidratantes, humectantes o revitalizantes que permitan devolver a nuestra piel toda la suavidad y vitalidad de nuestros años mozos. El secado debe realizarse de forma suave moteando no raspando, es pertinente que utilice varias toallas individuales para el secado de partes muy individualizadas de nuestro cuerpo como son cabeza, genitales y pies.



LAVADO DEL CABELLO

- 🌀 ***El lavado del cabello es de gran importancia para conservar su higiene adecuada***, debe ser lavado con una frecuencia mínima de dos a tres veces por semana o dependiendo de la actividad que realizan las personas y tipo y largo del cabello. Debe mantenerse precaución con el uso de champú o jabón a utilizar, pues los componentes químicos de los mismos pueden producir daños importantes al mismo, igual sucede con el uso de tintes, lacas y geles utilizados para moldear este.



LOS OJOS

El cuidado de los ojos forma parte de la higiene general y debe realizarse del ángulo externo al interno hacia abajo siempre con abundante agua que debe ser limpia, si hay secreciones a nivel del lagrimar elimine estas suciedades hacia abajo sin continuar al resto de las superficies del ojo, si las secreciones estas en todo el ojo, elimine estas hacia abajo sin llevar suciedades al lagrimar.



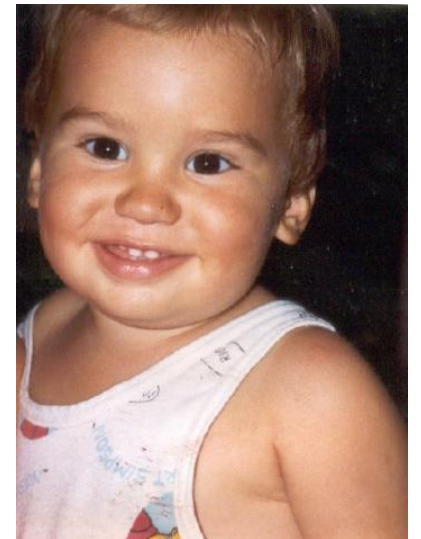
NUESTROS DIENTES, LENGUA Y RESTO DE LA BOCA

El **acumulo de placa dental bacteriana**, con capacidad de dañar el diente y la encía, es el elemento desencadenante de las enfermedades bucales más frecuentes. El control de la placa mediante el cepillado dentario constituye el recurso más efectivo para evitar las caries y las enfermedades gingivales. Con lo cual el objetivo fundamental del cepillado diario a nuestros dientes, consiste específicamente en **eliminar la placa bacteriana** capaz de dañar dientes y encías. La forma del cepillado depende de la superficie que se va a cepillar, pero existe una regla común, siempre debe hacerse desde la encía hacia el diente y 4 veces al día: Después del desayuno, almuerzo, comida y antes de dormir.



NUESTROS DIENTES, LENGUA Y RESTO DE LA BOCA

Se reconoce que el cepillado dental debe ser enseñado como parte de las normas de higiene personal, *es entre los niños de edad preescolar y los de enseñanza primaria* donde hay que dedicar más esfuerzos para que adquieran, al pasar el tiempo, un cepillado que se pueda catalogar de bueno o excelente, ya que es en estas edades, desde el punto de vista psicológico, donde más se integran cambios cognoscitivos y en la conducta que aseguran a largo plazo buenos resultados.



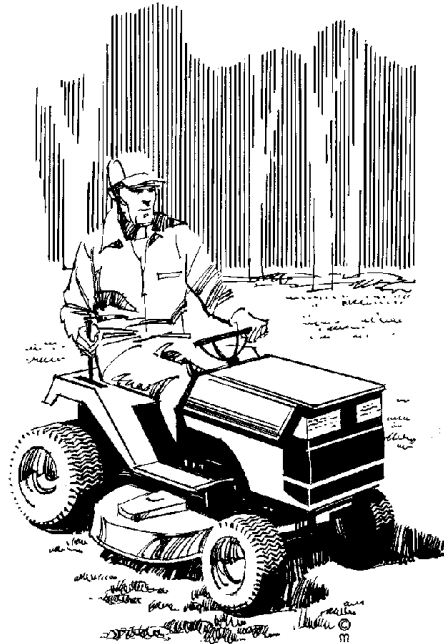
HIGIENE DE LA ROPA

La **higiene de la ropa** es vital para garantizar la higiene personal, y para lograrla es necesario mantener un equilibrio entre nuestra identidad cultural, las condiciones medioambientales y la limpieza de la misma. Es importantes prestar atención al seleccionar la misma, palpar textura, selección color, diseño, tener presente temperatura ambiental y ocasión en que va a ser usada, no olvidar que la misma debe ser cambiada con la periodicidad requerida según imponga la higiene de la misma y la necesidad individual de cada sujeto.



HIGIENE LABORAL

Es el método orientado al Reconocimiento, Evaluación y Control de los Factores de Riesgo que se generan en el ambiente de trabajo y que causan enfermedad o deterioro del bienestar Físico, Biológico y Psíquico del trabajador



FACTORES DE RIESGO LABORAL

FÍSICOS

**Mecánicos: Presión alta o Presión baja
No mecánicos: Ruidos, vibración, radiación,
humedad. Microclimas, etc**

QUÍMICOS

Gases, vapores, líquidos, sólidos

BIOLÓGICOS

Agentes animados o inanimados

PSICOLÓGICOS

**Condiciones de trabajo inapropiadas
Susceptibilidad individual**

ERGONÓMICOS

Inadaptabilidad al puesto laboral

HIGIENE LABORAL

MENSAJES BÁSICOS APLICABLES A LA HIGIENE DEL TRABAJO

- ★ Realizar prevención en pacientes con riesgos laborales
- ★ Evitar accidentes del trabajo
- ★ Usar medios técnicos de protección
- ★ Cumplir reglamento laboral
- ★ Chequeo médico pre-empleo y periódico
- ★ Atención especializada a trabajadores discapacitados
- ★ Rehabilitación médica, social y profesional al trabajador
- ★ Educación sanitaria al trabajador
- ★ Realizar inspecciones sanitarias estatales
- ★ Mantener buen ritmo de trabajo y organización

HIGIENE ESCOLAR Y DE LOS ADOLESCENTES

Educación para
la salud



Rama de la Higiene y epidemiología responsable de la **promoción y protección de la salud** de los educandos y de los trabajadores de la enseñanza.

Estudia la **influencia de las condiciones del ambiente** natural y social sobre la salud de niños y adolescentes

HIGIENE ESCOLAR Y DE LOS ADOLESCENTES

Objetivos:

Higiene escolar y de los adolescentes

Objetivos

- Lograr condiciones de salud necesarias para no interrumpir ciclos de clases
- Fomentar educación en el trabajo
- Garantizar buenas condiciones de vida, buen ambiente, buena ventilación, adecuado mobiliario y medios de enseñanza
- Fomentar las Prácticas deportivas
- Desarrollar la Orientación profesional
- Fomentar valores de cultura ciudadana



HIGIENE ESCOLAR

MEDIDAS GENERALES APLICADAS A LA HIGIENE ESCOLAR:

- ★ Adecuado diseño arquitectónico y selección del terreno
- ★ Selección de materiales para su construcción
- ★ Buen abasto de agua
- ★ Adecuada disposición de residuales líquidos y sólidos
- ★ Control de la contaminación del aire y Control del ruido
- ★ Buena selección del color de techos, paredes y pizarras
- ★ Buena temperatura interior
- ★ Patios y áreas para la recreación
- ★ Limpieza frecuente de interiores y exteriores de locales

HIGIENE ESCOLAR Y DE LOS ADOLESCENTES

MEDIDAS GENERALES APLICADAS A LA HIGIENE ESCOLAR:

Mensajes a escolares y adolescentes

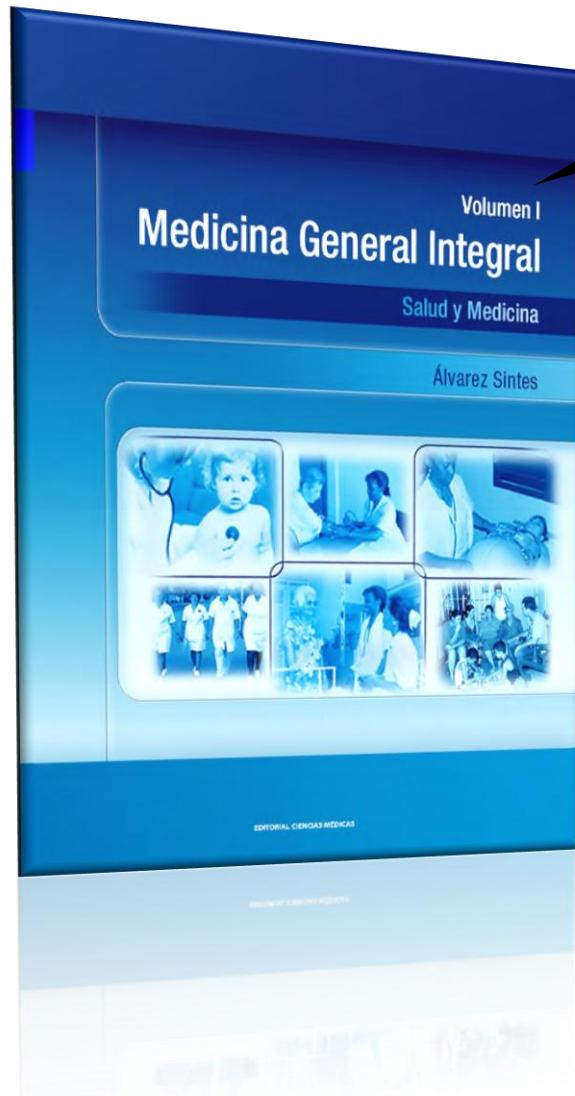
- ★ Cumpla horario de sueño y descanso
- ★ Consuma desayuno completo y equilibrado
- ★ Practique la higiene personal. No se lleve a la boca gomas, lápices, bolígrafos
- ★ Mantenga correctas posturas durante las sesiones de docencia o educación en el trabajo
- ★ Practique deporte
- ★ Extreme medidas cuando transite por escaleras
- ★ Utilice adecuadamente medios como computadoras: paralelas a las ventanas y contrarias a la fuente de luz
- ★ Aproveche espacios planificados para distracción o esparcimiento
- ★ Comuníquese adecuadamente con sus compañeros







BIBLIOGRAFÍA:



Básica

Álvarez Sintés. R, Medicina General Integral. Volumen I. Salud y medicina. Parte V. Capítulo 20. Página 160 - 162

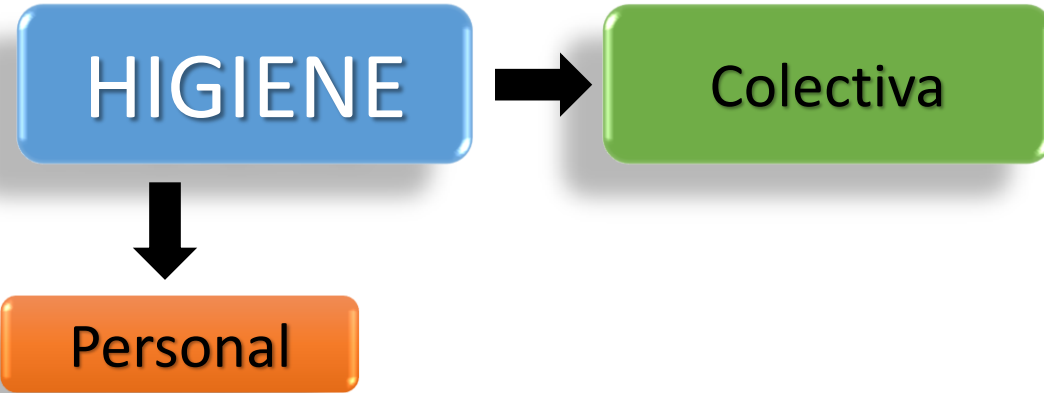
Complementaria

Colectivo de Autores. Generalidades de salud ambiental. 2007. Página 22, 23.

Resumiendo



Educación para la salud



HIGIENE LABORAL

HIGIENE ESCOLAR Y DE LOS ADOLESCENTES

TAREA INDEPENDIENTE

para la próxima clase:

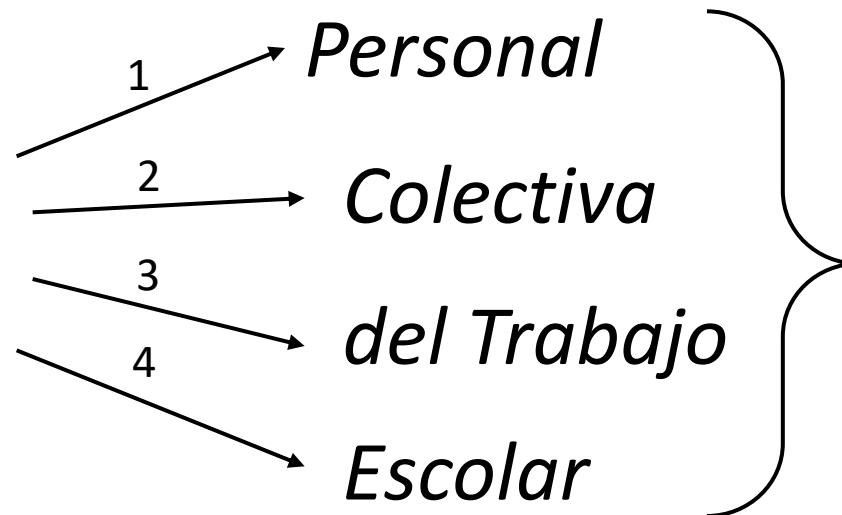


Cada estudiante preparará

4

Mensajes educativos:

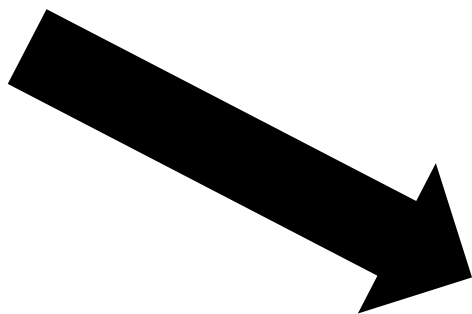
HIGIENE



Entrega x escrito
individual evaluativo

PRÓXIMA ACTIVIDAD:

	Higiene personal y colectiva.		
51	Concepto. Hábitos higiénicos. Medidas sobre la higiene personal y colectiva . Mensajes básicos a las personas, familias, colectividades y comunidades sobre la higiene. Salud de los trabajadores. Medidas generales aplicables a la higiene del trabajo . Mensajes educativos básicos a los trabajadores que estimulen el autocuidado y la responsabilidad con su salud.	C	1
52	Salud escolar , Medidas generales aplicables a la higiene escolar. Mensajes educativos básicos en sector educativo que estimulen el autocuidado y la responsabilidad con su salud. Técnicas participativas a desarrollar para el fomento de la salud personal y colectiva.	C	1
53-54	Mensajes educativos básicos a los trabajadores que estimulen el autocuidado y la responsabilidad con su salud. Mensajes educativos básicos en sector educativo que estimulen el autocuidado y la responsabilidad con su salud. Técnicas participativas a desarrollar para el fomento de la salud personal y colectiva.	ET	2
55-56	Seminario integrador Tema: Higiene personal y colectiva	S	2





Correo electrónico

herrera@infomed.sld.cu



Gracias por su atención