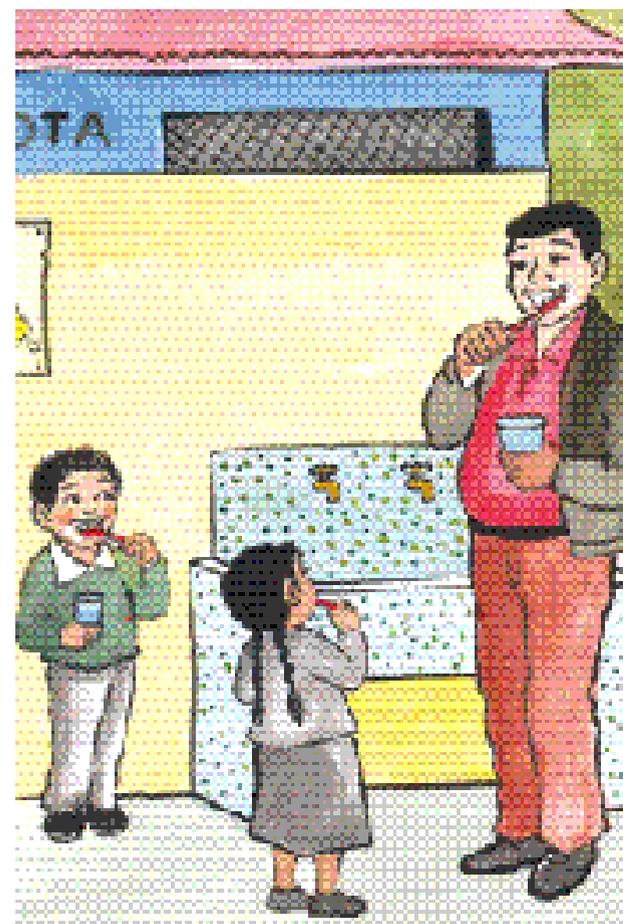


La higiene personal y la ducha solar



Allimpaq

Bañándonos evitamos las enfermedades:

La higiene personal y la ducha solar

CARTILLA DE CAPACITACIÓN N°7

Serie **servicios básicos para la vida**
MAYLLIQUSPA, ONQOYQUNATA TATICHISUNCHIS

CON EL APOYO DE:



Bautista, Juvenal. *Bañándonos evitamos las enfermedades. La higiene personal y la ducha solar*. Lima: Soluciones Prácticas, 2010.

32 p.:il. .- (Servicios básicos para la vida; 7)

ISBN 978-612-45923-0-0

HIGIENE / INSTALACIONES SANITARIAS / EDUCACIÓN SANITARIA / HIGIENE ALIMENTARIA / ENERGÍA SOLAR

869/S66

Clasificación SATIS. Descriptores OCDE

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2010-15496

Primera edición: 2010

© Soluciones Prácticas

Razón social: Practical Action

Domicilio: Av. Jorge Chávez 275, Miraflores. Casilla postal 18-0620 Lima 18, Perú

Teléfonos: (511) 444-7055, 242-9714, 447-5127 Fax: (511) 446-6621

Correo-e: info@solucionespracticas.org.pe

www.solucionespracticas.org.pe

Autor: Juvenal Bautista

Revisión: Rocío Palomino, Raquel Guaita, Equipo de Escuela para el Desarrollo

Validación: Percy Linares, Hernán Ibarra, Fredy Soto, Nelly Soncco, Mario López

Coordinación: Francis Salas

Edición y corrección de estilo: Mario Cossío

Línea Gráfica: Calambur

Ilustración: Ángeles Huilca

Diagramación: Miluska Ruiz de Castilla

Impreso por: Gráfica Fenix S.R.L.

Producido en el Perú, diciembre de 2010

Contenido

serie servicios básicos para la vida MAYLLIQUSPA, ONQOYQUNATA TATICHISUNCHIS

1.	Presentación	7
2.	Hábitos de higiene en zonas rurales ¿Qué es la higiene? Principales hábitos de higiene personal	8
3.	La ducha solar y la higiene personal ¿Qué es una ducha solar? Utilidad de la ducha solar Funcionamiento de la ducha solar ¿Qué partes tiene una ducha solar?	22
4.	Recomendaciones para el uso adecuado de la ducha solar	26
5.	Bibliografía	27



Presentación

La presente cartilla tiene el propósito de contribuir a la promoción y consolidación de hábitos saludables, especialmente sobre higiene, que deben de impartirse en el seno de la familia y en los espacios de interacción de las instituciones educativas con el hogar, para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida de familias rurales altoandinas. Debemos resaltar en este aspecto que en cuestiones de higiene son las personas adultas quienes deben enseñar con el ejemplo y brindar, especialmente a los niños y las niñas, las pautas mínimas para que puedan practicar la higiene adecuadamente

Es por ello que dentro de las actividades desarrolladas por el convenio *Mejora de las condiciones de vida en zonas rurales vulnerables*, se ha previsto la instalación de termas solares en instituciones educativas del ámbito y fortalecer la práctica de la higiene personal.

La presente cartilla desarrolla también aspectos del funcionamiento y operación de termas solares y la relación que este sistema tiene con la mejora de higiene personal de las familias altoandinas, en especial de niños y niñas en edad escolar.

Esta cartilla es el séptimo documento de la serie *Servicios básicos para la vida* que contiene siete cartillas correspondientes a temas como abastecimiento de agua, saneamiento ecológico, gestión de residuos sólidos, higiene personal y duchas solares, construcción, operación y mantenimiento de cocinas mejoradas y gestión adecuada de sistemas de aprovechamiento de energía solar, realizada en el marco del convenio *Mejora de las condiciones de vida en zonas rurales vulnerables*, ejecutado por **Soluciones Prácticas** con la colaboración de la Fundación IPADE y financiado por la Agencia española de cooperación internacional para el desarrollo (AECID).

La higiene en zonas rurales

Practiquemos la higiene personal y de la vivienda



RECUERDA:

Tener una mala higiene personal, significa estar acostumbrado a no bañarse, tener siempre una apariencia sucia y hacer cosas que pueden propagar enfermedades.

¿Qué es la higiene?

La higiene es el conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener adecuadas condiciones de limpieza y aseo del cuerpo, ropas y ambientes donde vivimos (en casa y en lugares públicos).

La práctica de la higiene beneficia a la salud de personas de todas las edades.

La mejor forma de aprender hábitos de higiene es acostumbrarnos (niños, niñas y adultos) a buenas prácticas que describimos en esta cartilla para que se realicen todos los días.

Principales hábitos de higiene personal

A continuación conoceremos en forma detallada los principales hábitos de higiene personal que debemos de practicar y su importancia:

La ducha

En nuestra piel se encuentran glándulas que producen sudor y grasa y cuando se acumulan durante el día producen olores desagradables. Para eliminar estos olores es necesario darse un baño con agua en todo el cuerpo. Es decir, tomar una ducha.

Con el baño, eliminamos los malos olores y limpiamos nuestra piel de gérmenes y bacterias que pueden afectar nuestra salud.

Es recomendable bañarse todos los días o por lo menos pasando un día.



En sitios alejados, donde no contamos con un sistema de ducha o terma solar, podemos hacer calentar el agua en una olla o en botellas de plástico puestas al Sol y bañarnos, echándonos el agua con un recipiente. No debemos bañarnos en ríos o riachuelos porque el shampoo y jabón que usamos contamina el agua y daña al medioambiente.

¿Sabías que...?

Las glándulas de nuestra piel no solo sirven para eliminar desechos del cuerpo sino para mantenerla sana. Las glándulas sebáceas (o grasosas) generan grasa que mantienen la piel lubricada y joven.

Utilicemos botellas de plástico para calentar agua



Lavado de manos y cuidado de las uñas

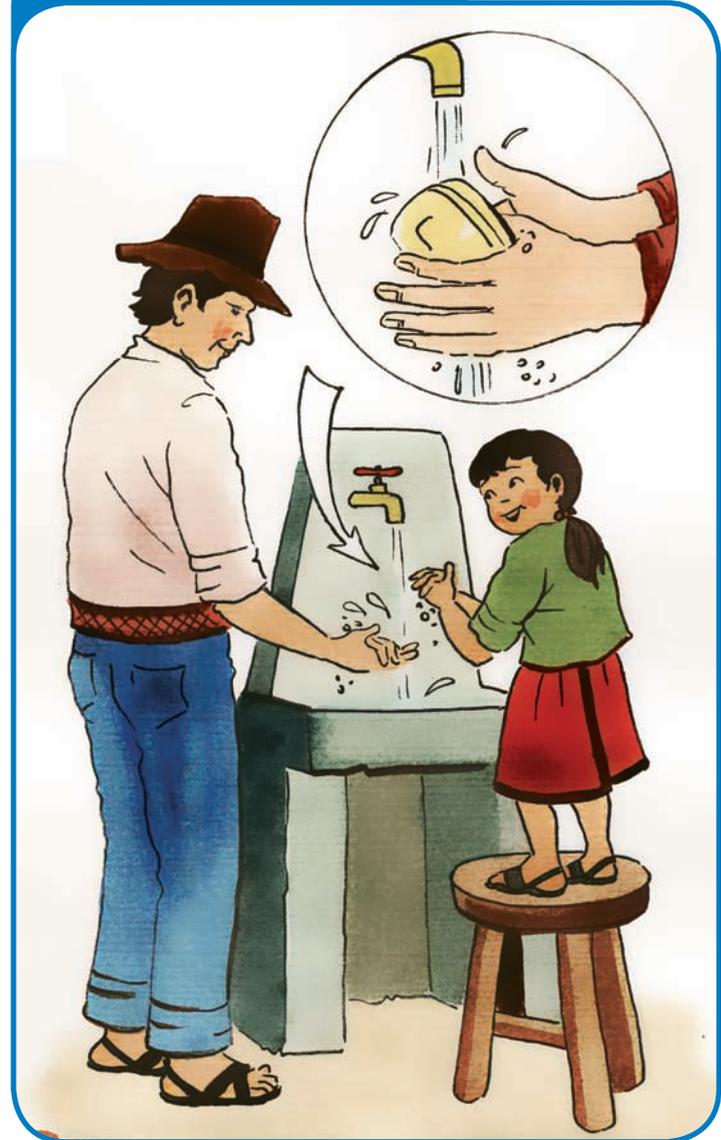
- ✓ Las **manos** son nuestras principales herramientas de trabajo y están en contacto con todo tipo de elementos
- ✓ Un **buen lavado de manos**, hecho con frecuencia, puede reducir enfermedades, eliminar la suciedad y, por tanto, el riesgo de contraer enfermedades infecciosas como la diarrea
- ✓ Para **lavarnos** debemos usar jabón y abundante agua a chorro, no debemos lavarnos en bateas o baldes
- ✓ No **debemos lavarnos** las manos en manantiales o ríos porque el jabón y la suciedad de nuestras manos contaminan el agua

RECUERDA:

Debemos lavarnos las manos:

- ✓ Antes de comer nuestros alimentos
- ✓ Antes de preparar nuestros alimentos
- ✓ Antes de dar de lactar a los niños pequeños
- ✓ Después de salir del baño
- ✓ Después de cambiar o lavar pañales de los niños
- ✓ Después de lavar pañales de los niños

Aprendamos a lavarnos bien las manos





Cuidado de las uñas de pies y manos

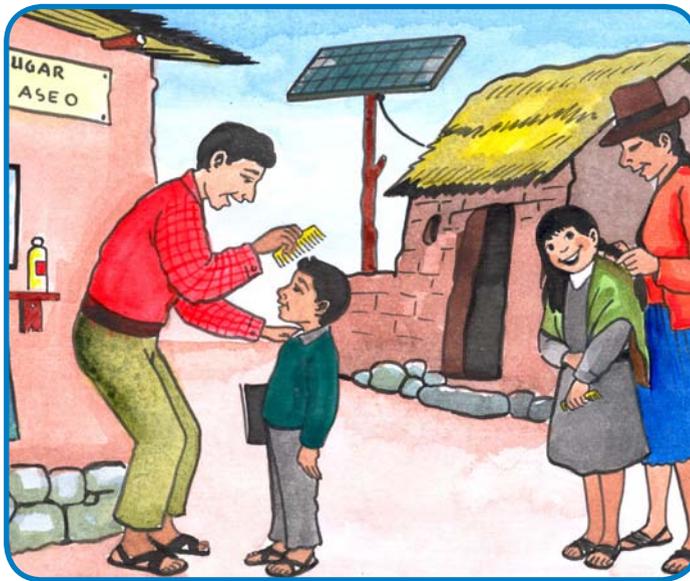
- Cuidado con las uñas largas y sucias, pues pueden producir enfermedades porque acumulan suciedad y gérmenes
- Todas las personas, niños, niñas, varones y mujeres adultas y ancianas debemos tener las uñas cortas y limpias, tanto de las manos como los pies, para prevenir cualquier enfermedad

Higiene bucal

Los dientes también deben ser lavados diariamente. Este hábito es importante para no tener mal aliento, caries en los dientes y otras enfermedades de la boca.

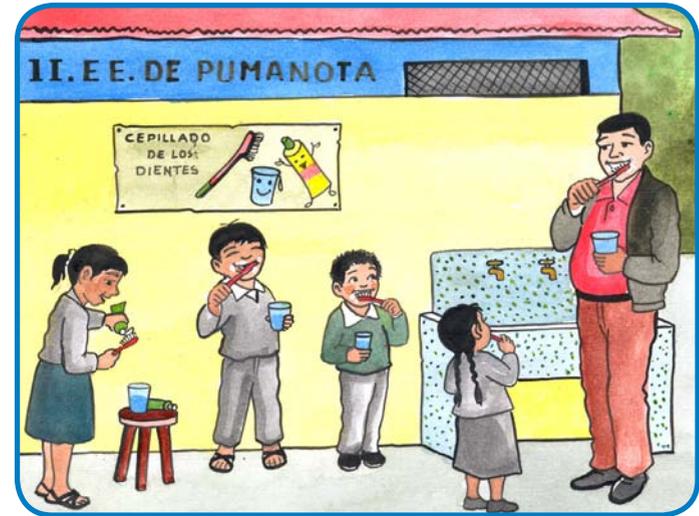
Se recomienda hacerlo después de cada comida, para evitar que los residuos de la comida se conviertan en caries.

El cepillado hay que hacerlo de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba, usando pasta de dientes y un cepillo. Si no tenemos pasta podemos usar sal o soda.



Ir a la escuela bien peinados

Cepillarnos los dientes después de cada comida evita el mal olor de boca

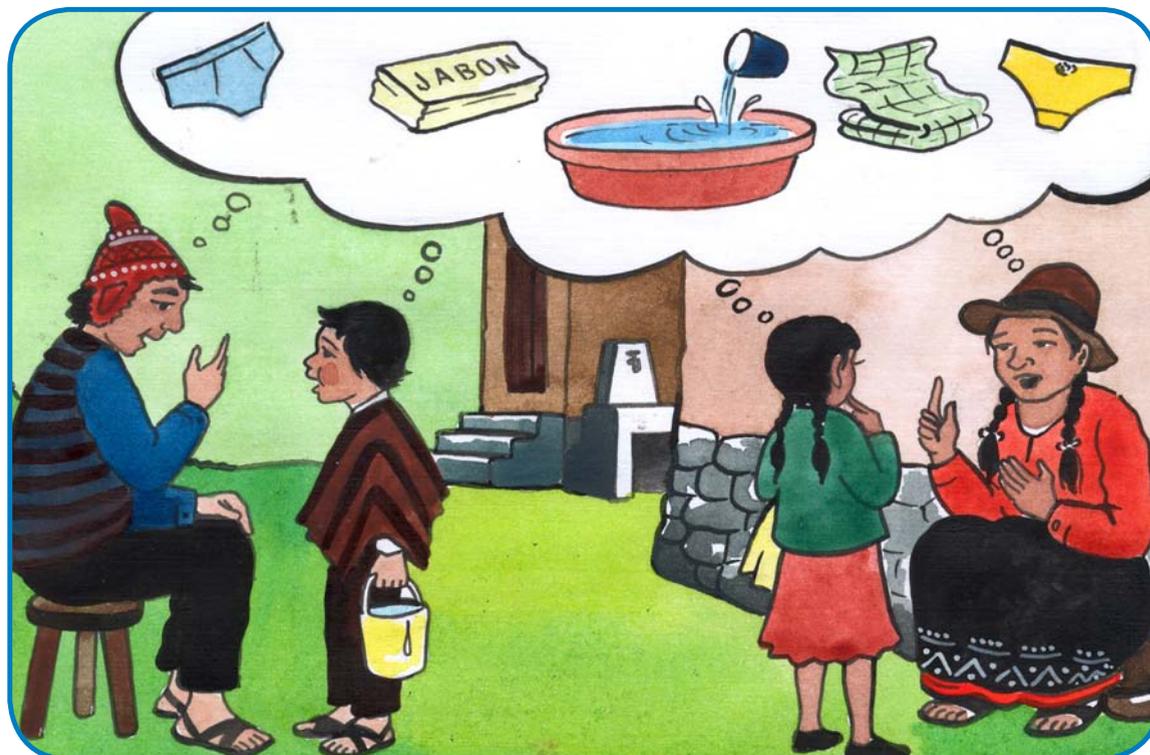


Higiene del cabello

Para tener limpio el cabello debemos lavarnos como mínimo dos veces por semana. También debemos cuidar nuestro cabello, peinándonos cada día, luego de levantarnos de la cama. Es mejor si lo hacemos con el cabello húmedo.

Si es que vamos a lavarnos el pelo para una limpieza profunda, debemos usar shampoo, nunca detergente, porque malogra el cabello y el cuero cabelludo.

Después del lavado debemos secarnos bien el cabello, antes de amarrarlo, para que no surjan olores desagradables.



Siempre debemos hablar con nuestros hijos como amigos

Higiene íntima

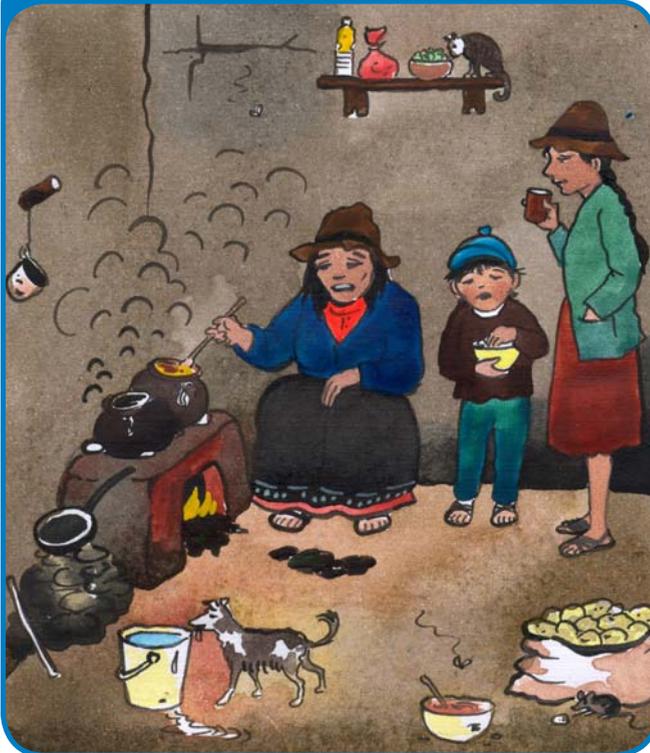
Tanto el varón como la mujer deben mantener limpias sus partes íntimas, para prevenir infecciones (descensos, goteos, etc.) y malos olores. Para asearnos debemos usar agua a chorro (de un caño o una ducha) y no bateas o lavadores; lo importante es que el agua, jabón o esponjas, deben ser usados solo para esto y no para limpiar otras cosas. Las niñas deben tener mayor cuidado y aún más cuando se encuentran con la menstruación. Al agua que se usa para la limpieza se pueden añadir hierbas como manzanilla o malva.

Debemos enseñar a nuestros hijos y nuestras hijas cómo limpiarse el potito cada vez que usan el baño (inodoro). Es muy importante cuidar la higiene desde muy pequeños.

Higiene del hogar

De la misma manera en la que practicamos la higiene en nuestro cuerpo, debemos preocuparnos por el sitio donde vivimos: nuestra casa. La limpieza y ordenamiento diario de las habitaciones que más utilizamos, lo que nos ayuda a prevenir el contagio de enfermedades.

Cocina sucia y desordenada



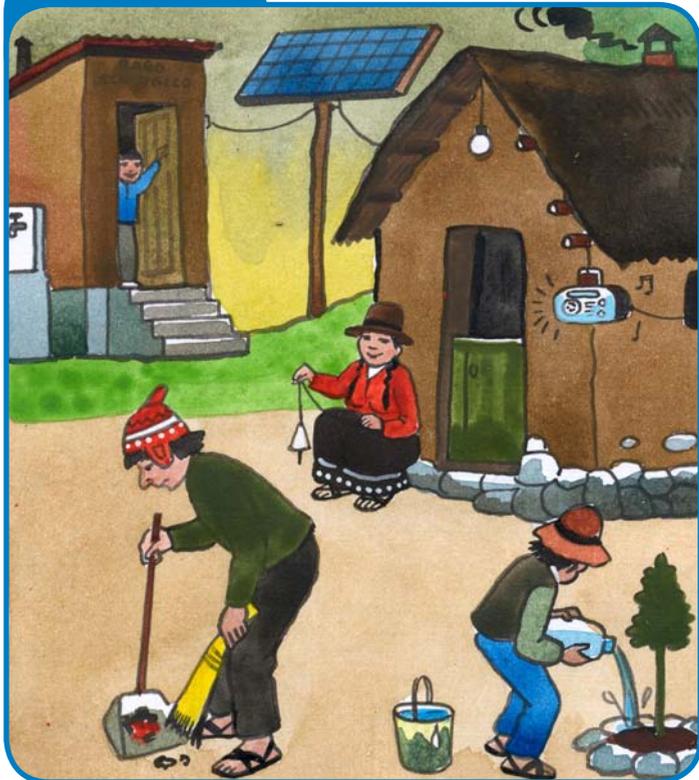
Cocina limpia y ordenada



Debemos priorizar las siguientes partes de nuestra casa:

- **Cocina:** es el espacio en el que más tiempo pasamos durante el día, por eso debemos barrerla cada vez que el piso esté sucio (especialmente si criamos cuyes). Es importante mantener nuestros platos, ollas, batán lavados y tapados cuando no los estemos usando. Es muy útil construir alacenas o reposteros en las paredes

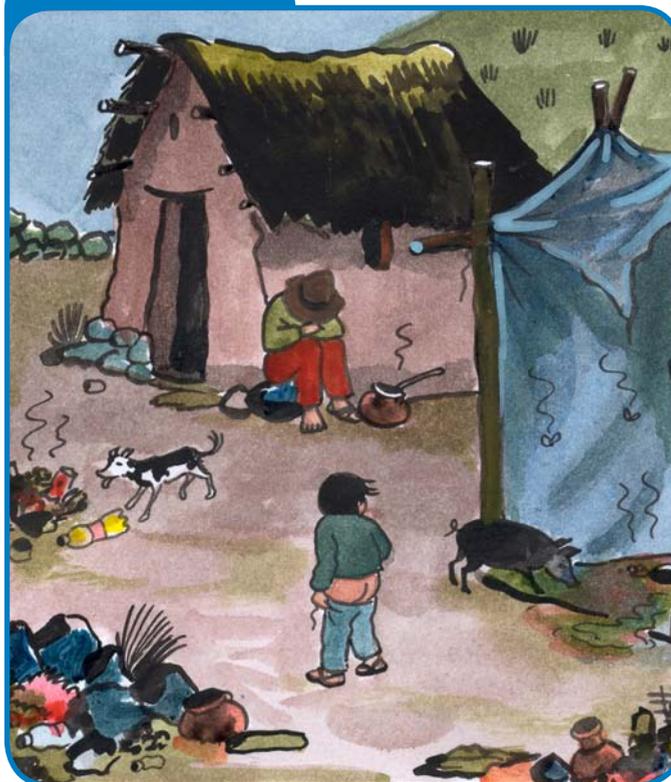
Vivienda saludable



- **Cuartos:** también debemos limpiar los cuartos, limpiar paredes, techos, puertas, ventanas y muebles. Una buena forma para lograrlo es ventilarlos diariamente, oreando nuestras frazadas cada semana y lavándolas una vez al mes, ya que ahí viven animales microscópicos (muy pequeños) que causan enfermedades como la sarna y el rasca-rasca

- **Patio:** es necesario barrer y limpiar diariamente nuestro patio y los alrededores de la casa, echando la basura al relleno sanitario. Como nuestro suelo es de tierra, debemos humedecerlo para evitar que levante polvo. Es muy importante enseñarle a los niños y las niñas a no usar la parte trasera de la casa para hacer sus necesidades porque así solo ensucian más: deben usar el baño ecológico seco

Vivienda descuidada



*Aprendamos a usar nuestro
baño ecológico seco*

RECUERDA:

Debemos enseñar a toda nuestra familia el buen uso de nuestro baño ecológico seco, también cualquier visitante que tengamos en casa.

- **Baño:** la limpieza de nuestro baño es muy importante ya que así evitamos malos olores y la proliferación de gérmenes, hongos y bacterias. Mantengamos nuestro baño limpio así todos querrán usarlo



- **Microrrelenos sanitarios:** debemos de enseñar a nuestros hijos e hijas cómo separar la basura orgánica de la basura inorgánica, para que puedan echar la basura al relleno correspondiente

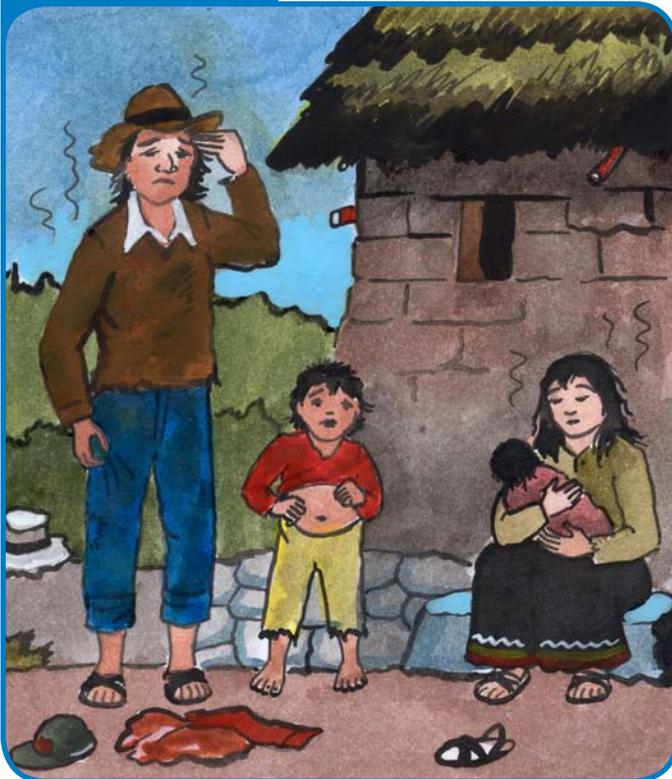
Aprendamos y enseñemos a seleccionar la basura



Higiene de la ropa

Es muy importante mantener nuestra ropa limpia, y sentirnos cómodos, cuando hace sol o frío. Vivir en el campo no significa que nuestra ropa debe estar sucia todo el tiempo, eso depende de nosotros y nosotras.

Familia desaseada



Familia aseada

Debemos lavar nuestra ropa interior con jabón y enjuagarla bien, pero no debemos lavarla en ríos o riachuelos porque el detergente y jabón contaminan el agua.

Jamás debemos usar la ropa interior de otras personas porque podemos contagiarnos de enfermedades.

Higiene de los alimentos

La contaminación de nuestros alimentos se produce debido a:

- ✓ Agua contaminada
- ✓ Suelo con parásitos
- ✓ Contacto con seres humanos o animales enfermos

por ser guardados en lugares sucios.

Una forma de tener limpio nuestro alimento es:

- ✓ Lavando las frutas y verduras con agua antes de ser consumidas, por más que tengan cáscara.
- ✓ También podemos remojar las verduras en agua con lejía (una gota de lejía por cada litro de agua) para desinfectarlas por completo, enjuagándolas con abundante agua después del remojo.

Estas recomendaciones pueden ser útiles para mantener limpios los alimentos:

- ✓ Hervir la leche antes de tomarla
- ✓ No estornudar o toser sobre los alimentos
- ✓ Si compramos un alimento envasado o enlatado, debemos fijarnos en la fecha de vencimiento
- ✓ Debemos conservar sal y azúcar en recipientes con tapa para que no se contaminen
- ✓ Usar baldes con tapa para almacenar el agua y otros alimentos

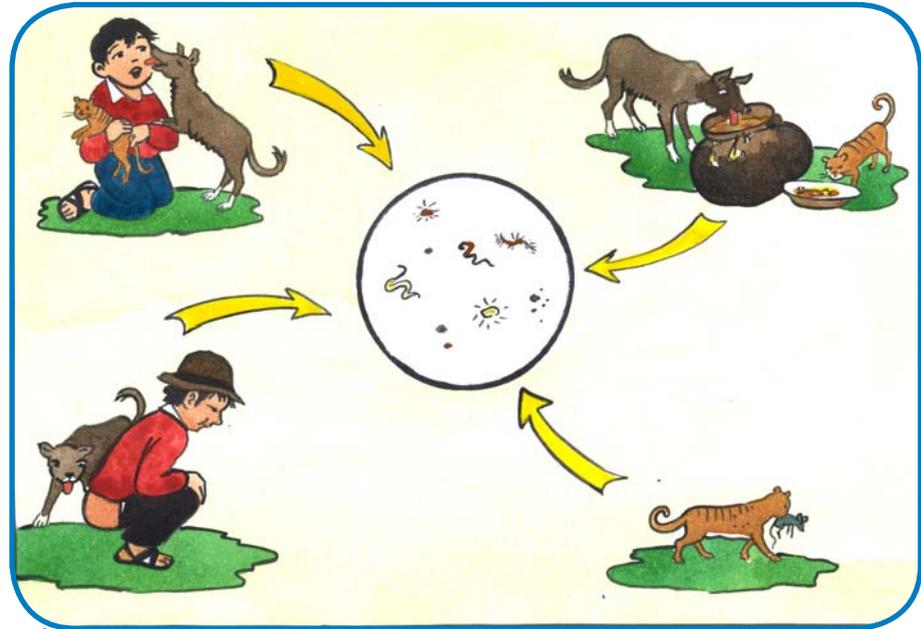
Cuidados que debemos tener con los alimentos



Higiene de nuestras mascotas

Casi todos tenemos en casa mascotas (especialmente perros y gatos) que tienen constante contacto con nosotros. Siempre nos gusta jugar con nuestros perros, sin embargo, si no tenemos cuidado podemos contagiarnos de enfermedades.

Muchas mascotas juegan con nuestros niños y niñas y los lamen (en la mano o boca) y a veces compartimos nuestros alimentos con ellos sin saber que todos los animales tienen microorganismos y bacterias que nos pueden hacer daño.



Formas de transmisión de enfermedades

Recomendaciones para una correcta higiene de nuestras mascotas:

- ✓ **Lavarnos las manos** luego de jugar con nuestras mascotas
- ✓ **Vacunar nuestras mascotas**, aprovechando campañas de vacunación
- ✓ **Evitar** el contacto de niños y niñas pequeños.
- ✓ **No dormir con gatos o perros**, ya que sus pelos pueden causar enfermedades
- ✓ **Enseñarles a hacer sus necesidades** fuera de la casa y si es posible tapar sus excrementos con tierra

La ducha solar y la higiene personal

¿Qué es una ducha solar?

Es un sistema conformado por tubos, tecnopor y un tanque metálico, donde el agua se calienta a una temperatura de entre 70 y 80 °C, utilizando solamente la energía solar.

Como sabemos, la energía solar es gratuita y abundante, lo que la convierte en una mejor alternativa para nosotros y nosotras, quienes vivimos en zonas donde no se cuenta con luz eléctrica. Al usarla no contaminamos el ambiente y ya no calentamos agua para bañarnos en las ollas, lo que muchas veces a producido accidentes de la casa.

Comunidad saludable





En las mañanas hace mucho frío

RECUERDA:

Usa la ducha con cuidado. Ahorrar el agua es muy importante

Utilidad de la ducha solar

Por la altura en la que están ubicadas nuestras comunidades el agua fresca es muy fría y el clima también es muy frío, especialmente en horas de la mañana. Esto no favorece que practiquemos adecuadamente hábitos de higiene personal. Con la instalación de termas solares en instituciones educativas contaremos con agua caliente que nuestros hijos e hijas podrán utilizar en actividades de aseo personal.



La ducha es lo mejor para nuestro aseo personal

Funcionamiento de la ducha solar

La ducha solar funciona mediante un principio muy simple: debemos tener un tanque de agua de color negro, porque este color atrapa mejor el calor, y forrarlo en tecnopor para evitar que el calor escape. Cuando colocamos el tanque en el techo de la ducha, expuesto a los rayos del Sol, se va calentando poco a poco, hasta llegar a una temperatura de entre 70 y 80 grados. ¡Ahora ya tenemos agua caliente para bañarnos todos los días!

RECUERDA:

No te bañes inmediatamente después de haber ingerido comida, ya que puedes provocar graves problemas de digestión. Entre el baño y tu última comida deben transcurrir por lo menos tres o cuatro horas.

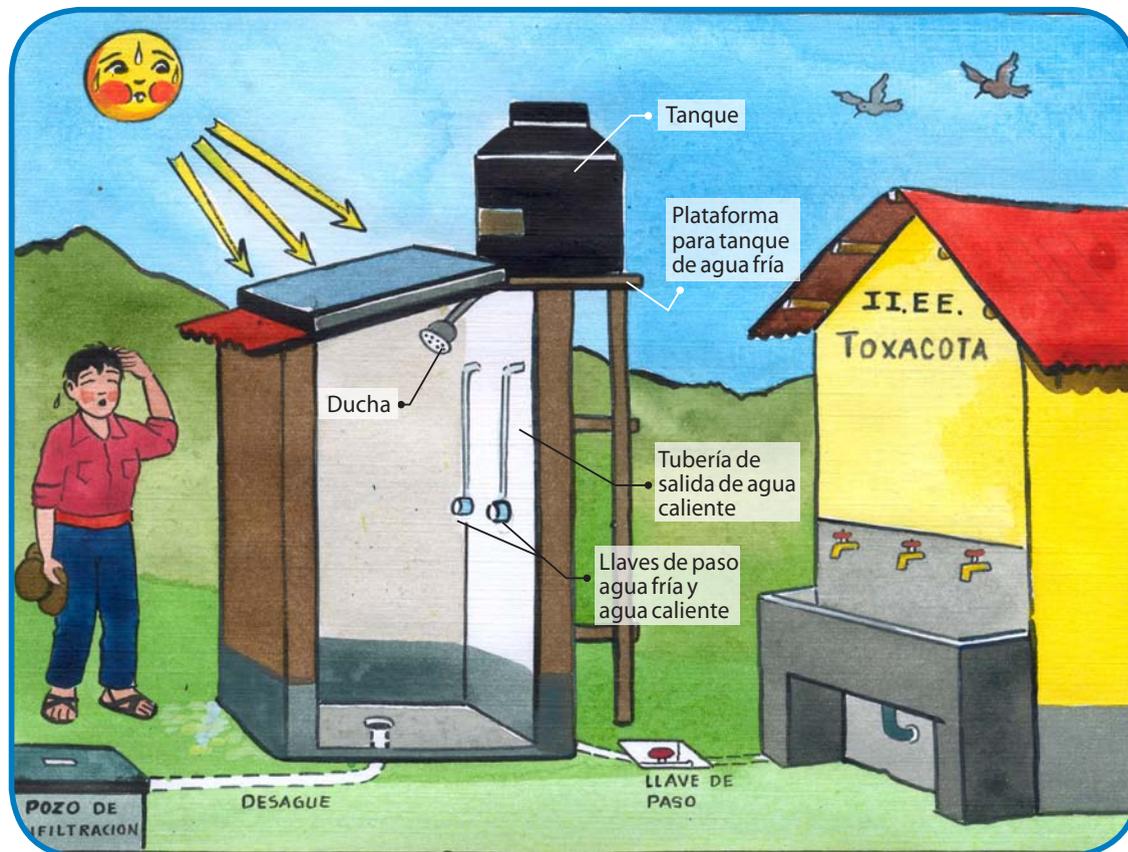
Pasos para bañarnos mejor

- ✓ Prepara todo lo necesario para tu aseo (toalla, jabón, shampoo, chancletas, peine)
- ✓ Regula la temperatura del agua
- ✓ Date una ducha en todo el cuerpo, luego lávate la cabeza con cantidad suficiente de shampoo y enjuágate bien
- ✓ Cerrando el caño de agua, comienza a jabonarte y frótate con una pequeña toalla todo el cuerpo. Luego, abre la ducha y enjuágate bien
- ✓ Sécate todo el cuerpo y abrígate bien

¿Qué partes tiene una ducha solar?

Las partes de una ducha solar son:

- ✓ Plataforma para tanque de agua fría (opcional)
- ✓ Tanque de agua fría (opcional)
- ✓ Terma solar
- ✓ Tubería de entrada de agua fría
- ✓ Tubería de salida de agua caliente
- ✓ Llaves de paso agua fría y agua caliente
- ✓ Ducha
- ✓ Desagüe
- ✓ Pozo de infiltración



Partes de la ducha solar

Recomendaciones para el uso adecuado de la ducha solar

- ✓ Es importante usar tanques de color negro, ya que este color absorbe más el calor del Sol y capta más la energía
 - ✓ El calentamiento del agua depende de varios factores como: la cantidad de agua a calentar, la fuerza del Sol, el clima, la hora, etc.
 - ✓ Para la salida de agua caliente de la terma debemos usar tubos especiales (tubo hydro rojo)
 - ✓ En épocas de helada es mejor dejar vacíos los tanques de agua y los tubos para evitar que agua se congele dentro de ellos y revienten por la presión
 - ✓ Con una ducha de 70 litros pueden bañarse hasta 6 personas al día con agua caliente, siempre que hayan unas cinco horas de Sol. El calor se mantiene hasta tres horas después de que se oculte el Sol
- ✓ Tratándose de la higiene de los alumnos y alumnas, hay que buscar mejorar las condiciones que se brindan en la institución educativa
 - ✓ Las campañas de higiene (baño) deben ser informadas a los padres de los alumnos y alumnas y contar con su aprobación
 - ✓ El profesor debe aprovechar estas campañas para desarrollar un tema relacionado a la anatomía y fisiología del cuerpo. Es mejor si lo puede hacer con la participación de los padres y madres de familia.
 - ✓ Se debe de contar con un cronograma para estas campañas
 - ✓ Después del uso de la ducha solar se debe realizar la limpieza y desinfección del piso de la ducha

Bibliografía

- Calder, J.; Dailey, L. Buenos hábitos de aseo personal. Berkeley: California Childcare Health Program, s/f.
- Gobierno regional del Cusco. K'ayra. Cusco: Gobierno regional del Cusco, 2006.
- Martín, V. «Hábitos de higiene personal y en la escuela». En: Investigación y educación. 12. 2004. Disponible en: www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_sevilla/archivos/revistaense/n12/higiene.pdf (visto por última vez: 19 de abril de 2010).
- Ré, L. El colector solar tandem. El agua caliente, fuente de vida. Espinar: Missione Betlemme Immensee, 2008.

Temas

Serie: **servicios básicos para la vida**

Abastecimiento de agua

Saneamiento ecológico

Gestión de residuos sólidos

Gestión de sistemas de generación de energía eléctrica

Construcción, operación y mantenimiento de cocinas mejoradas

Gestión adecuada de sistemas de aprovechamiento de energía solar

Higiene personal, duchas solares



RESPUESTAS PRÁCTICAS

Respuestas Prácticas es un servicio especializado en temas como energías renovables, agroindustria, prevención de desastres, tecnologías apropiadas, etc., dirigido a microempresarios, productores, investigadores, ONG y personas que trabajan en desarrollo en general. A través de su Centro de Información, ofrece gratuitamente:

- Servicio de consultas técnicas, que cuenta con especialistas capacitados para resolver tus consultas
- Suscripción a noticias diarias y alertas bibliográficas vía Internet
- Biblioteca especializada con más de 8 mil libros y más de 100 revistas dedicadas a temas de energía, desarrollo, agricultura, entre otros



www.solucionespracticas.org

Envíanos un correo-e a la siguiente dirección:
info@solucionespracticas.org.pe o llámanos al:
(51-1) 444-7055, 242-9714, 447-5127

SOLUCIONES PRÁCTICAS



Soluciones Prácticas es un organismo de cooperación técnica internacional que contribuye al desarrollo sostenible de la población de menores recursos, mediante la investigación, adaptación y descripción de tecnologías apropiadas. Tiene oficinas en África, Asia, Europa y América Latina. La oficina regional para América Latina tiene sede en Lima, Perú y trabaja a través de sus programas de Sistemas de producción y acceso a mercados; Energía, Infraestructura y servicios básicos; Prevención de desastros y gobernabilidad local y las áreas de Control de calidad, Administración y Comunicaciones.

www.solucionespracticas.org



Esta cartilla fue elaborada en el marco del convenio: *Mejora de las condiciones de vida reduciendo los riesgos ambientales en zonas rurales vulnerables por su dependencia de los recursos naturales en zonas ecológicamente sensibles en Perú, Bolivia y Ecuador.*

CON EL APOYO DE:

