Saneamiento básico e higiene

Jornadas educativas
La cultura del agua

3

MINISTERIO DE VIVIENDA, CIUDAD Y TERRITORIO
VICEMINISTERIO DE AGUA Y SANEAMIENTO
PROGRAMA LA CULTURA DEL AGUA

DISEÑO Y ACTUALIZACIÓN METODOLÓGICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
DIVISIÓN DE ASESORÍAS Y EXTENSIÓN

TEXTOS Y ADAPTACIÓN PEDAGÓGICA
CLAUDIA PATRICIA RESTREPO
DIANA PATRICIA GARCÍA
DISNEY BARRAGÁN
GUILLERMO TORRES

ASESORÍA PEDAGÓGICA
JORGE JAIRO POSADA

ACTUALIZACIÓN DE CONTENIDOS
CLAUDIA PATRICIA RESTREPO

COORDINACIÓN PEDAGÓGICA
NORA LONDOÑO PALACIO
RUBY ESPERANZA MONTOYA OSPINA

COORDINACIÓN TECNICA
WILLIAM CARRASCO MANTILLA
ALVARO CAMPY
GUILLERMO TORRES

DISEÑO Y ARMADA
FORMATO COMUNICACIÓN

ILUSTRACIÓN
AZETA

IMPRESO POR

I. Serie Jornadas Educativas: La Cultura del Agua

Cítese como:
Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial. Viceministerio de Agua y Saneamiento.

Saneamiento básico e higiene. txt. Restrepo Claudia P., et ál., coordinación pedagógica Londoño P., Nora y Montoya O. Ruby E. 2 ed. Bogotá D.C.: Colombia. Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial, 2008. 48 p. (Serie Jornadas Educativas. La Cultura del Agua #3)

ISBN : 978-958-8491-04-2

1. Saneamiento básico 2. Higiene 3. Aguas residuales 4. Contaminación del agua 5. Residuos sólidos 6. Protección del medio ambiente 7. Educación ambiental 8. Material didáctico

Bogotá, 2014

Presentación

"Saneamiento Básico e Higiene" es la tercera de una serie de cinco cartillas que, junto con la "Guía del Facilitador", componen el paquete de material didáctico del proyecto JORNADAS EDUCATIVAS.

Aquí les proponemos reflexionar sobre los usos inadecuados que hacemos de las fuentes de agua y los problemas ambientales y sanitarios que provocamos al contaminarlas. También exploramos algunas soluciones técnicas para el manejo y disposición adecuada de las aguas servidas, las excretas o materia fecal y los residuos sólidos o basuras. Así mismo desarrollamos elementos básicos para la comprensión del concepto de entornos saludables, las prácticas de higiene y la prevención de riesgos sanitarios y de la vivienda.

Conocer técnicas para evitar la contaminación del medio ambiente, en particular del agua, nos permitirá actuar con responsabilidad y facilitará liderar propuestas que contribuyan a mejorar las condiciones de vida de la comunidad.

Los objetivos de esta cartilla son:

- Conocer técnicas para el manejo adecuado de las aguas servidas, las excretas y los residuos sólidos.
- Fomentar actitudes positivas para la protección, conservación y cuidado del ambiente.
- Desarrollar actividades pedagógicas y comunitarias que extiendan el conocimiento y contribuyan a la solución de los problemas de saneamiento básico.

En la primera cartilla "Agua, Salud y Vida", proponemos profundizar en el reconocimiento del agua como elemento vital. En la presente, "Agua potable para todos" queremos avanzar acerca del tránsito del agua de recurso natural a servicio público domiciliario y señalar la importancia de que nuestras comunidades tengan agua de buena calidad.

En la segunda cartilla "Agua Potable Para todos" se hace un recorrido por el funcionamiento y cuidado del acueducto como sistema colectivo, para garantizar mejores condiciones de vida para la comunidad.

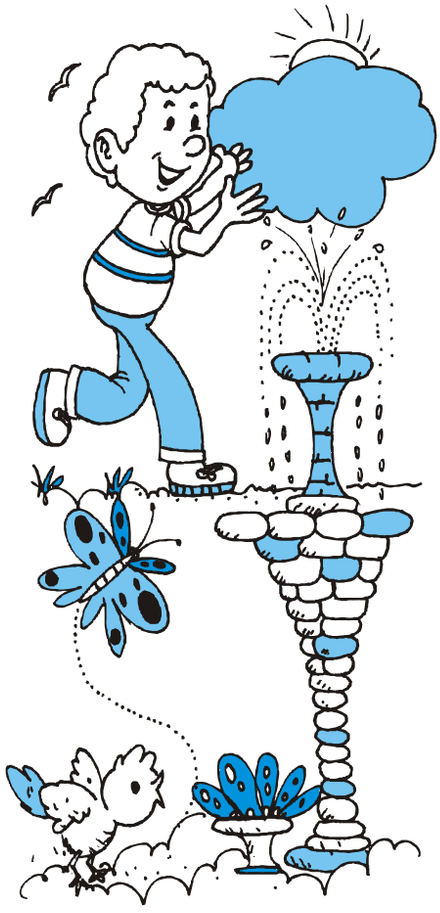
Los otros títulos de la serie Jornadas educativas son: "Agua, salud y vida", Agua Potable Para todos, "Nuestra empresa, al servicio de la comunidad" y "Uso eficiente y ahorro de agua". El material incluye actividades propicias para recrear situaciones de nuestra vida diaria y recuperar experiencias, proponer alternativas de solución a las dificultades de nuestra localidad y asumir compromisos que faciliten la superación de situaciones problemáticas.

La "Guía del facilitador" y las cinco cartillas han sido concebidas como una herramienta que, mediante procesos educativos, promueve la participación activa de las comunidades usuarias de los sistemas de acueducto y alcantarillado, con propuestas que mejoren la calidad de los servicios públicos domiciliarios.

Esperamos que los temas y sugerencias que encuentre en la serie resulten útiles para usted y su comunidad. El agua es parte importante de nosotros, y la forma en que nos relacionemos con ella es muestra de lo que pensamos y hacemos como cultura y civilización.

El proyecto "Jornadas Educativas" forma parte del Programa La Cultura del Agua, que orienta y coordina el Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial a través del Viceministerio de Agua y Saneamiento; cuyo objetivo es articular la conservación y recuperación del recurso hídrico con el abastecimiento pleno de la demanda de agua para consumo humano. El agua y el medio ambiente sano son un derecho de los ciudadanos, un compromiso del Estado y una responsabilidad compartida de autoridades y comunidad.

Entornos saludables



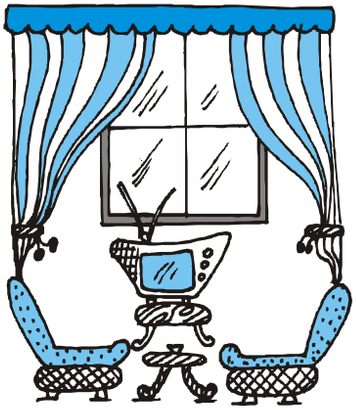
La Organización Mundial de la Salud – OMS considera que los entornos saludables son aquellos que "apoyan la salud y ofrecen a las personas protección frente a las amenazas para la salud, permitiéndoles ampliar sus capacidades y desarrollar autonomía respecto a la salud. Comprenden los lugares donde viven las personas, su comunidad local, su hogar, los sitios de estudio, su lugar de trabajo y esparcimiento, incluyendo el acceso a los recursos sanitarios y las oportunidades para su empoderamiento"·tomado de: ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Promoción de la Salud: Glosario. EN: http:// www.bvs.org-.ar/pdf/glosario_sp.pdf

Para construir entornos saludables, se requiere de un conjunto de estrategias individuales y colectivas que van desde desarrollar relaciones familiares y sociales saludables, hasta contar con terrenos adecuados, materiales de calidad, acceso a servicios públicos, vías de acceso en buenas condiciones, acceso a servicios educativos, recreativos y médicos de buena calidad, entre muchos otros elementos.

La vivienda se constituye en uno de los principales espacios en los que se desarrollan las personas. La vivienda saludable debe ser concebida de manera integral como el espacio en el que se garanticen unas condiciones mínimas

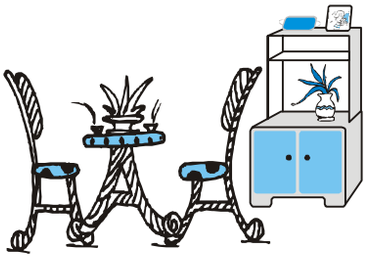
que posibiliten el sano desarrollo de sus habitantes. Dichas condiciones están directamente relacionadas con:

- La construcción de las viviendas en terrenos adecuados.
- El uso de materiales de construcción resistentes y de buena calidad.
- El acceso a agua de buena calidad.
- El acceso a un sistema de saneamiento básico. (Disposición de excretas, aguas residuales y residuos sólidos)



- La construcción de espacios separados para sus diferentes usos (dormitorios, baño, cocina, patio, espacios de reunión etc.) acordes con la cultura propia de cada comunidad.

El contar con todos y cada uno de estos elementos no garantizan por sí solos la construcción de una vivienda saludable. Es fundamental que las personas asuman comportamientos adecuados y responsables para con el cuidado y mantenimiento de la vivienda. La implementación de prácticas de higiene se constituye en una de las principales barreras para evitar la contaminación dentro de la vivienda y prevenir la presencia de plagas y roedores que se constituyen en vectores transmisores de enfermedades para las personas.



Higiene Personal

Muchas enfermedades se desarrollan por falta de HIGIENE personal. Entre las más frecuentes se encuentran las infecciones de la piel, los ojos y las causadas por los hongos, los ácaros y los piojos. Estas enfermedades son de fácil propagación, pero a la vez son de fácil prevención

si se desarrollan prácticas adecuadas de higiene personal. Entre las prácticas de higiene personal indispensables para una buena salud se encuentran: El baño diario, el cuidado del cabello, el cuidado de las uñas, el cepillado de los dientes el lavado de las manos con agua y jabón varias veces al día, el uso de calzado y mantener limpia la ropa.

Lavado de Manos

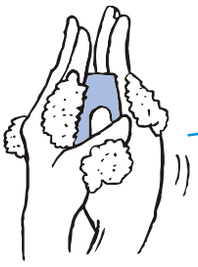
Como se mencionó anteriormente el lavado de manos es una de las principales prácticas de higiene personal. Expertos a nivel mundial coinciden en señalar que el lavado de las manos se constituye en la primera línea de defensa o barrera contra los gérmenes como bacterias y virus que se transmiten de muchas maneras al contacto con personas enfermas o con espacios contaminados y muy especialmente al tener las manos sucias.

Los niños son las personas más vulnerables a infectarse sin darse ni cuenta, con el simple hecho de frotarse los ojos, la nariz o la boca con sus manos sucias adquieren diversos gérmenes que una vez incubados en el cuerpo causan infecciones y enfermedades entre las cuáles se destaca, por su gravedad, la diarrea aguda. La cuál podría ser evitada con el simple acto de lavarnos las manos.

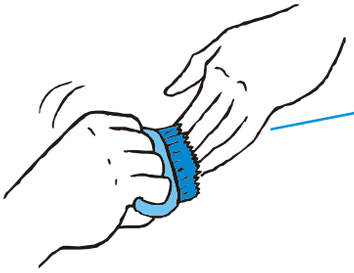
Todos en nuestro hogar debemos aprender a lavarnos las manos adecuadamente. Los adultos tenemos una especial responsabilidad de enseñar a los niños esta práctica desde su más temprana edad. La mejor forma de enseñarles es dándoles ejemplo y haciéndolo con ellos de manera permanente.

Algunas recomendaciones sencillas para el lavado correcto de las manos son:

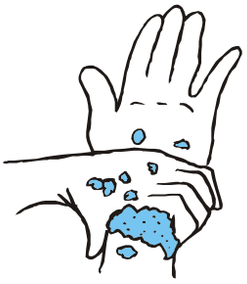
1 Lavar las manos con agua a temperatura ambiente, evitando el agua demasiado fría o demasiado caliente pues podría lastimarnos la piel.



2. Utilizar jabón y frotarse las manos de 10 a 15 segundos. Cualquier jabón es bueno siempre y cuando no nos cause alergias.



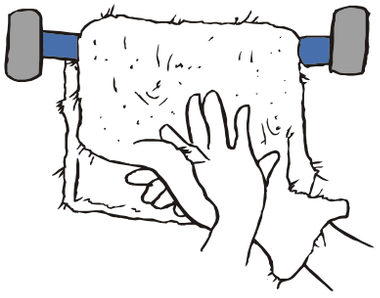
3. Asegurarse de lavar muy bien el área entre los dedos y debajo de las uñas. Es en estos lugares en donde más se albergan los gérmenes. Para el lavado correcto de las uñas puede ayudarse con un cepillo de mano, que facilite llegar de manera directa a los lugares más difíciles y sacar así la mugre.



4. No olvidar lavarse las muñecas. También en ellas se alojan muchas bacterias.

5. Enjuagarse con suficiente agua.

6. Secarse muy bien con una toalla limpia y seca.



Recuerde que mientras se jabona y frota las manos, la llave debe estar cerrada. De esta manera evitamos el desperdicio del agua.

Manejo y prevención de riesgos sanitarios y de la vivienda.

Es importante tener en cuenta que siempre estamos expuestos a diferentes factores de riesgo y que siempre esta latente la posibilidad de que nos veamos afectados por ellos.

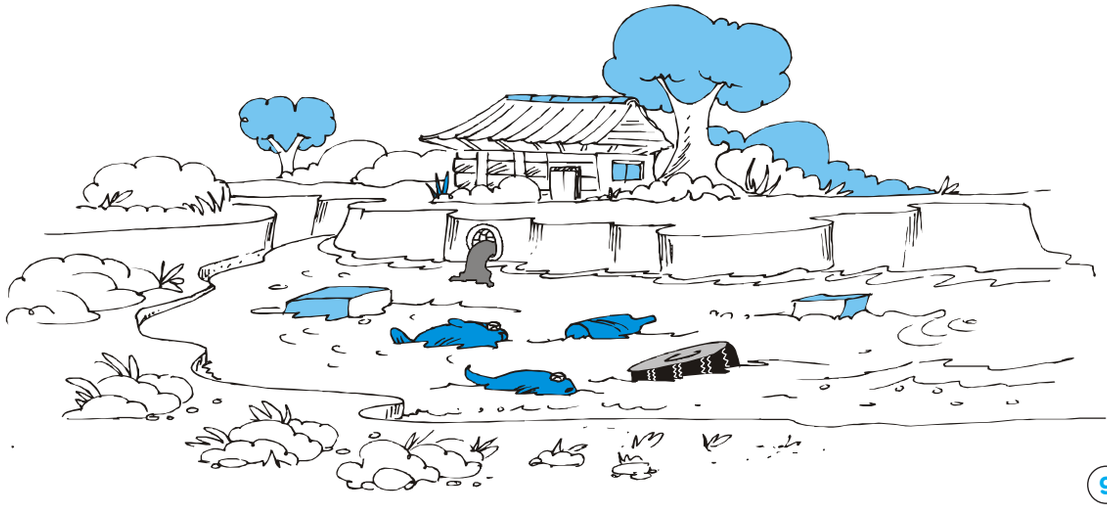
La OMS, define un riesgo sanitario como la probabilidad de que ocurra un evento exógeno, desfavorable, conocido o potencial, que ponga en peligro la salud o la vida de las personas y que se deriva de la exposición de la las personas a factores biológicos, físicos o químicos bien sea por su producción, comercialización, distribución, uso, consumo o posesión, entre otros.

A manera de ejemplo podemos decir que un factor de riesgo para una comunidad es "No contar con agua potable". Cuando usamos o consumimos agua que no es potable o de buena calidad ponemos en peligro nuestra vida pues adquirimos enfermedades que nos pueden llegar a ocasionar la muerte.

Si en la comunidad "no hay recolección de residuos" tenemos un factor de riesgo por exposición a residuos tóxicos, peligrosos y contaminantes. También por que algunas personas manipulan y comercializan residuos sin protegerse.

Las viviendas también pueden representar graves riesgos para la salud de sus moradores; si el terreno en donde están ubicadas no es estable o se encuentra cerca de un río, los riesgos a los que se exponen las personas son derrumbes, inundaciones etc., lo que puede poner en peligro no sólo la salud sino la vida misma de las personas.

Si los materiales con los que está construida la vivienda no son resistentes, la vivienda puede desplomarse y los morado-



res se exponen al riesgo de ser aplastados dentro de ella. Si la vivienda no cuenta con buena ventilación o si sus paredes han sido pintadas con pinturas a base de plomo, sus habitantes están en riesgo de adquirir infecciones y enfermedades respiratorias.

Dentro de la vivienda también las personas se enfrentan a otro tipo de riesgos y accidentes ocasionados la mayoría de las veces por curiosidad, negligencia o desconocimiento. Entre ellos podemos citar:

- **Accidentes domésticos**: quemaduras, cortaduras,
- **Intoxicaciones y Envenenamientos**: escapes de gas, consumo de alimentos contaminados, manipulación de plaguicidas y productos químicos tóxicos, consumo de medicamentos vencidos o auto recetados.
- **Asfixias, atragantamientos y ahogamientos.**
- **Caídas y golpes.**
- **Electrocutamiento.**

La prevención de los riesgos sanitarios y los accidentes en la vivienda es responsabilidad de todos. Autoridades locales y comunidad en general deben prepararse para prevenir y manejar adecuadamente los riesgos a los que se exponen. Para ello es necesario que las personas conozcan cuáles son los riesgos a los que se pueden exponer y cómo pueden prevenirlos o enfrentarlos en un determinado momento.

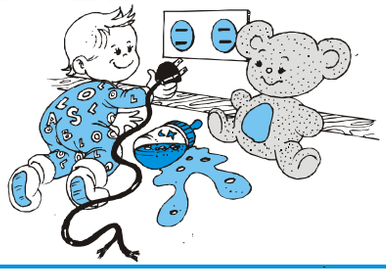
Algunas recomendaciones para prevenir los accidentes caseros, son:

ACCIDENTE	RECOMENDACIONES PARA PREVENIRLOS
QUEMADURAS	Evite la presencia de los niños en la cocina y menos cerca a la estufa. No permita que los niños jueguen con fósforos, encendedores o velas. Vigile siempre la temperatura del agua con la que baña a los bebés. No sirva los alimentos demasiado calientes. Tenga cuidado con la plancha, después de usarla déjela enfriar en un lugar alto, lejos del alcance de los niños. En el sol intenso use un protector solar.

HERIDAS POR OBJETOS CORTOPUNZANTES

Mantenga los cubiertos (cuchillos, tenedores) guardados en un lugar seguro.
Almacene con cuidado las cuchillas y maquinas de afeitar.
No permita que los niños jueguen con frascos de vidrio o botellas de cristal.
Evite dejar vidrios rotos en las ventanas o mesas.

ELECTROCUTAMIENTO



Ponga tapa-enchufes y no deje cables al alcance de los niños.
No deje a los niños conectar los enchufes.
Coloque los electrodomésticos en lugares secos lejos del contacto con el agua.
No permita que los niños jueguen con los electrodomésticos.

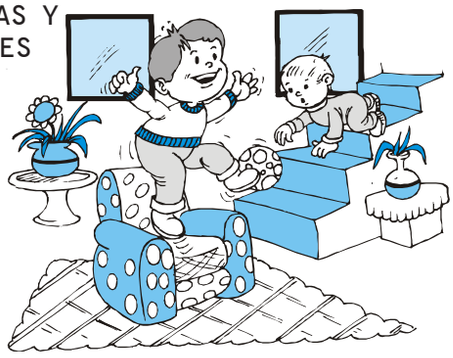
ASFIXIAS, ATRAGANTAMIENTO AHOGAMIENTO.

No permita que los niños jueguen con bolsas plásticas o con bombas.
Tenga cuidado de servir porciones pequeñas y trozos pequeños a los niños.
No deje a los niños solos en la bañera.

INTOXICACIONES Y ENVENENAMIENTOS

Vigile que los medicamentos no estén vencidos.
Guarde siempre los medicamentos en alto y en un armario cerrado.
Tenga cuidado con los productos de limpieza, y los productos químicos.
Evite poner insecticidas o raticidas en lugares que estén al alcance de los niños.

CAÍDAS Y GOLPES



Evite que los niños corran en medias por la casa.
No permita que los niños jueguen o corran por las escaleras ni salten en las camas o sillas.
Evite dejar muebles, cajones o butacas cerca a las ventanas o balcones.

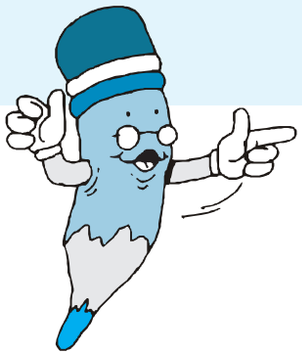
Recordemos

Colombia en coordinación con La Organización Panamericana de la Salud OPS, se ha comprometido a impulsar las estrategias ¨Vivienda Saludable¨ y ¨Escuelas Saludables¨. En este empeño se han unido los Ministerios de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial, de la Protección Social y de Educación; El Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, y el Programa Acción Social. En el marco de la agenda de cooperación interinstitucional se avanza en la implementación de estas estrategias como una excelente oportunidad para construir entornos saludables en el territorio nacional. En la alcaldía de su municipio puede obtener mayor información al respecto.

Los Entornos saludables deben ser un compromiso de todos. Las autoridades locales, líderes y familias en general deben procurar trabajar unidos para construir entornos que garanticen la salud de las personas. La vivienda como el primer escenario en donde nos desarrollamos debe contar con las condiciones de seguridad y salubridad necesarias para garantizar nuestra salud y bienestar.

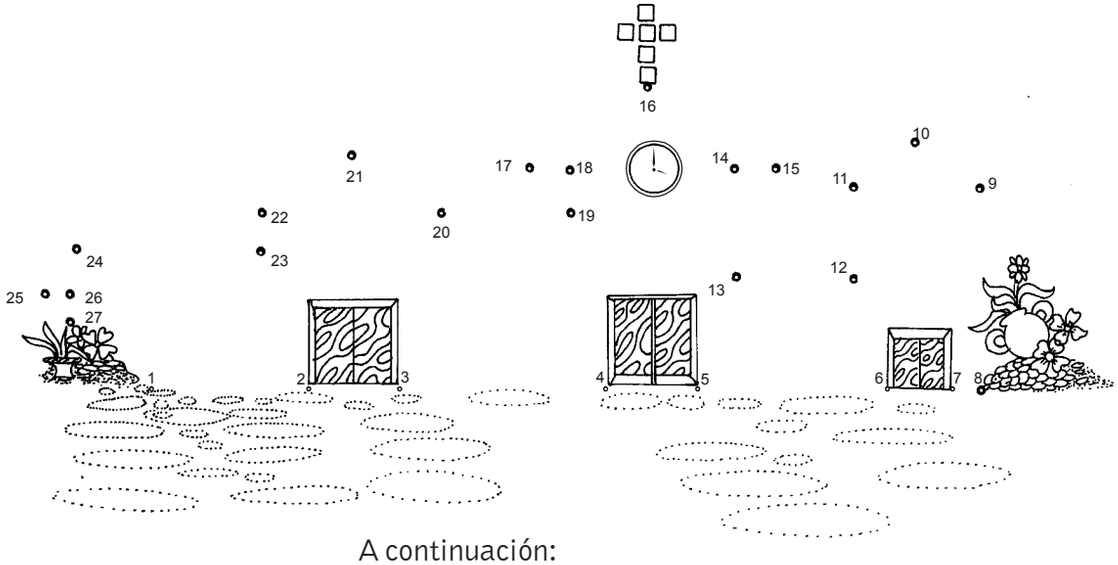
Las buenas prácticas de higiene en sus diferentes campos de aplicación (personal, de la vivienda, del entorno) se constituyen en la principal barrera contra la contaminación y la presencia de enfermedades. El lavado de manos es considerado como la primera y fundamental barrera contra la adquisición de gérmenes y todo tipo de bacterias. Se ha comprobado a nivel mundial que esta sola práctica puede disminuir en altos porcentajes los índices de enfermedad diarreica aguda, una de las principales causas de muerte en los niños menores de cinco años.

La confianza, descuido, omisión, imprudencia o irresponsabilidad de los adultos así como la curiosidad y desconocimiento de los niños provocan graves accidentes e incluso la muerte en muchos hogares. Por esta razón es importante que en nuestras casas tengamos claridad sobre los riesgos a los que nos enfrentamos y padres e hijos nos comprometamos a cuidarnos entre sí.



Para saber más, actuemos

Con nuestros vecinos y amigos descubramos la siguiente imagen.



A continuación:

Identifiquemos aquellos lugares en donde se puedan presentar diferentes tipos de riesgo. Luego pensemos en aquellas acciones que podemos desarrollar, bien sea, para prevenir estos riesgos o para atenderlos de manera inmediata si se llegaran a presentar accidentes o desastres.

Revisemos en cada casa aquellas situaciones de riesgo que se puedan presentar. En familia diseñemos las estrategias para prevenir estos riesgos y atender accidentes que puedan ocurrir.

Qué podemos hacer?

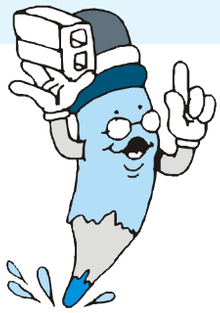
Para lograr que nuestra vivienda se constituya en una vivienda saludable podemos

- Reparar los daños como: fisuras o rotos en paredes y techos, vidrios, agrietamientos etc.
- Mejorar las condiciones higiénicas de los diferentes espacios de la vivienda.
- Separar la habitación de los niños de la de los adultos.
- Manipular y almacenar correctamente los alimentos.
- Hacer un uso adecuado y racional del agua.
- Mantener alejados a los animales de la vivienda.

Para evitar contagiarnos de enfermedades como la diarrea

- Lavarnos las manos con agua y jabón en los momentos claves del día. Esta práctica debe hacerse en todos los lugares en donde nos desenvolvemos a diario (vivienda, escuela, trabajo etc.)

¿Qué otras acciones se pueden implementar para construir entornos saludables y prevenir riesgos?



Lo que hemos
construído

En familia describan las consecuencias que pueden tener los diferentes riesgos a los que nos exponemos los seres humanos

RIESGOS	POSIBLES CONSECUENCIAS
No contar con agua potable.	
No contar con alcantarillado.	
Hacinamiento.	
Manejo inadecuado de residuos sólidos.	
Contaminación ambiental.	
Vivienda cerca al río o en terreno inestable.	
Techos, paredes o pisos rotos.	
Malas condiciones higiénicas de la vivienda.	
Manos sucias.	