

# GUÍA SALUD, HIGIENE y SALUBRIDAD





# GUÍA SALUD, HIGIENE y SALUBRIDAD

## Equipo Editorial

Luis Hinojosa - Xavier Villaverde - Guillermo Serrano

## Autores

Equipo FEPP

## Revisión

Julio Yugcha - Luisana Ketty Córdova - Ximena Caiza

## Conceptualización gráfica

Luisana Ketty Córdova

## Diseño

Darwin Ramírez

## Ilustraciones

Israel Ledesma

## Impresión

IMPREFEPP

## Primera edición

2,000 ejemplares

Propiedad del Fondo Ecuatoriano Populorum Progressio, FEPP.  
Prohibida su reproducción sin autorización.

# presentación

La presente guía ha sido elaborada como instrumento para facilitar el desarrollo de talleres comunitarios en un tema de fundamental importancia: “Hábitos de higiene, salud y salubridad con enfoque de género”, dirigidos para comunidades rurales de Ecuador que participan del proyecto “Ejercicio de Derechos, Participación Ciudadana y Equidad en Comunidades de la Sierra Ecuatoriana”, subvencionado por la Agencia Vasca de Cooperación para el Desarrollo, a través de Médicus Mundi, Alava e implementado por el Fondo Ecuatoriano Populorum Progressio, FEPP.

La higiene es el grupo de prácticas cotidianas que garantizan una buena salud, por este motivo es fundamental tener acceso al agua potable. Adicionalmente se deben garantizar condiciones de salubridad en los entornos donde se vive, esto incluye prácticas que no contaminen el ambiente y contar con una adecuada infraestructura básica de saneamiento ambiental.

Sin embargo, en los sectores rurales el acceso al agua potable es escaso, condición que afecta considerablemente la calidad de vida de las poblaciones más vulnerables. Disponer de agua potable en los hogares disminuye el riesgo de enfermedades, mejora la productividad económica ya que disminuye la carga de trabajo, especialmente de mujeres, y permite desarrollar buenos hábitos de higiene.

A través de este instrumento se fomenta la práctica de hábitos de higiene que contribuirán a mejorar considerablemente la salud de la población. Para el FEPP es de enorme satisfacción, haber contribuido a que familias campesinas de poblaciones rurales de la Sierra Ecuatoriana, hayan accedido al agua segura mediante la ejecución de Sistemas de Agua Potable con estándares de calidad apropiados y con la participación comunitaria.

La presente guía cuenta con dos unidades y se encuentra estructurada de la siguiente manera:

## UNIDAD 1. Salud e higiene

- Aseo y limpieza
- Consumo de agua a nivel familiar
- El lavado de las manos
- El aseo de la boca
- Higiene sexual
- Aseo especial de las mujeres
- La higiene de los alimentos
- Aprendiendo a comer sano y de mi tierra

## UNIDAD 2. Salubridad y cuidado del ambiente

- El medioambiente
- La letrina o baño familiar
- Uso y cuidados del baño familiar
- Eliminación de aguas servidas
- La zanja sanitaria
- Estiércol, disposición y utilización
- La zanja de infiltración





Es importante que mantengamos nuestras casas y nuestros patios limpios.

**El aseo y limpieza**

Don Jacinto, vive en una casa limpia.



Él lava la ropa con agua limpia y jabón; luego tiende la ropa en cordel o piola, no en el suelo o sobre cercas y matorrales.

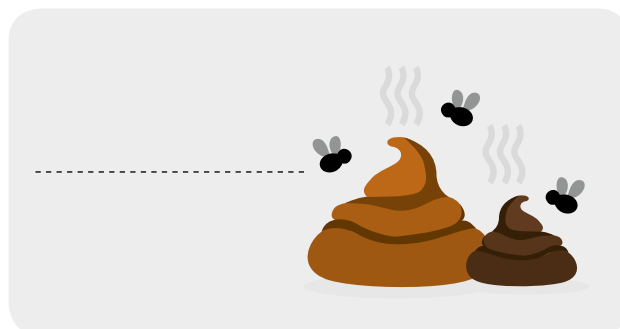
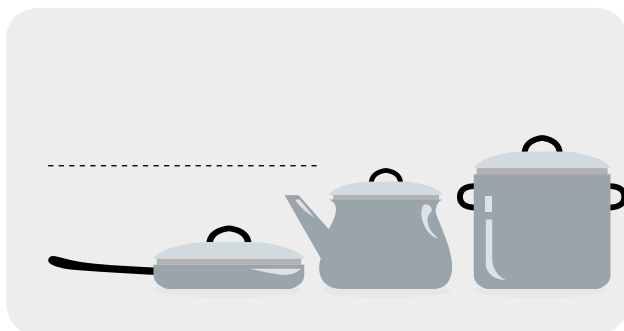
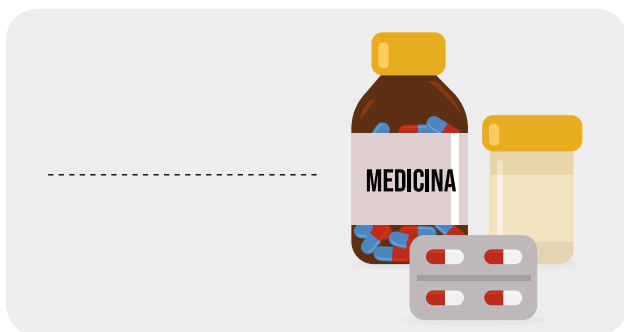
La familia de Don Jacinto mantiene ordenada la casa.

Los alrededores de su casa están limpios, sin basura, sin desechos de los animales, el monte está cortado y no permite que haya basura que contamine su hogar.

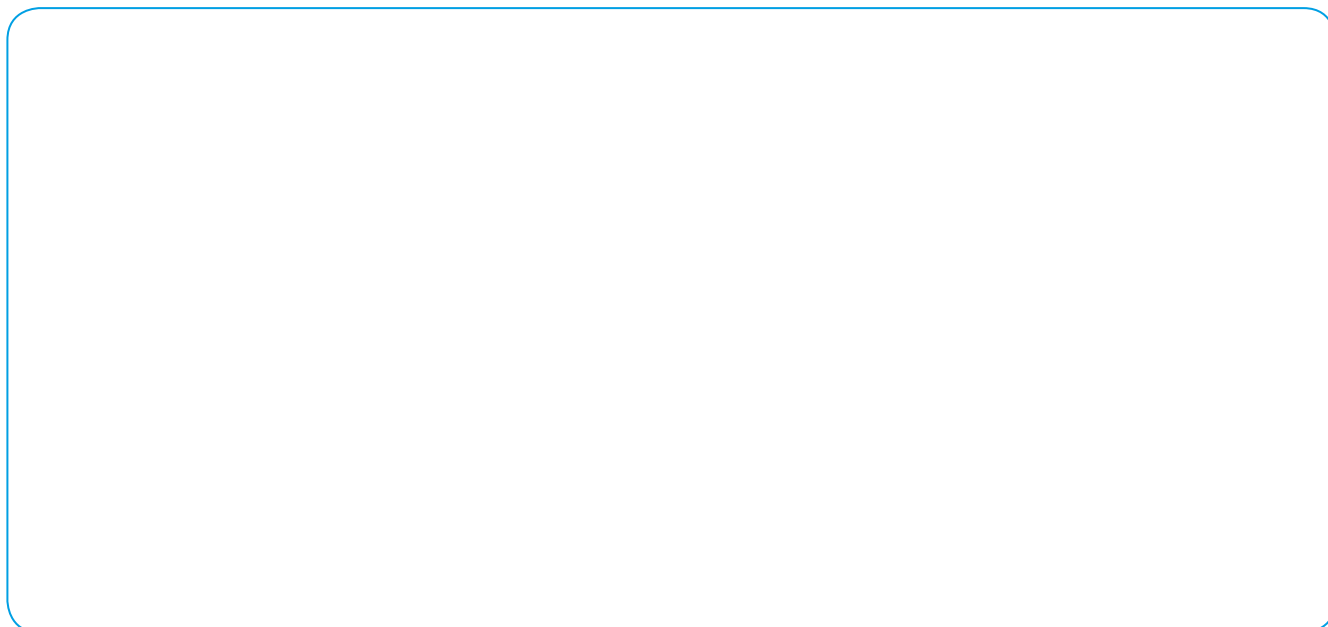
*Cada cosa en su lugar: No mezclan la ropa, los zapatos, las medicinas, las herramientas, los alimentos y los utensilios; conservan los productos de limpieza y aseo en lugares fuera del alcance de las niñas y niños.*

## ejercicio

- Escribe el lugar donde deberían estar los siguientes objetos:



- Dibuja como quisieras que se vea tu casa



A large empty rectangular box with a blue border, intended for drawing a house as the student wishes.

## El consumo de agua

Doña Tinita consume agua segura porque no quiere que ningún miembro de la familia se enferme debido al consumo de agua con microbios o parásitos.

Para obtener agua segura, Doña Tinita realiza los siguientes pasos antes de consumir agua:

**1** Primero pone cloro en los tanques de reserva



Luego filtra el agua

**2**



Los pocos microbios que logramos resistir el cloro morimos con el agua hervida...

**3**

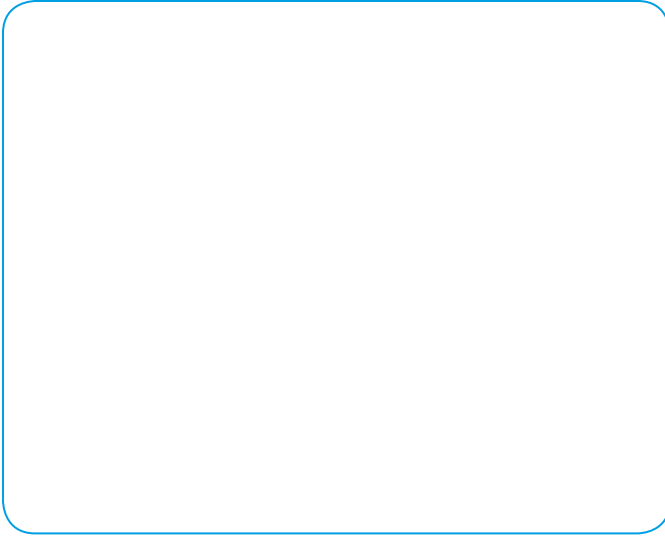
Y por último hierve el agua



El agua es un elemento vital para la existencia de todos los seres vivos.

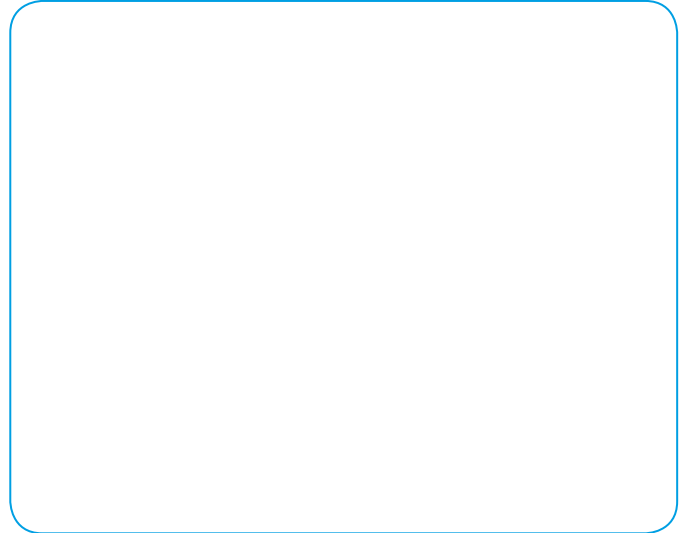
Dibuja los siguientes usos del agua segura:

beber

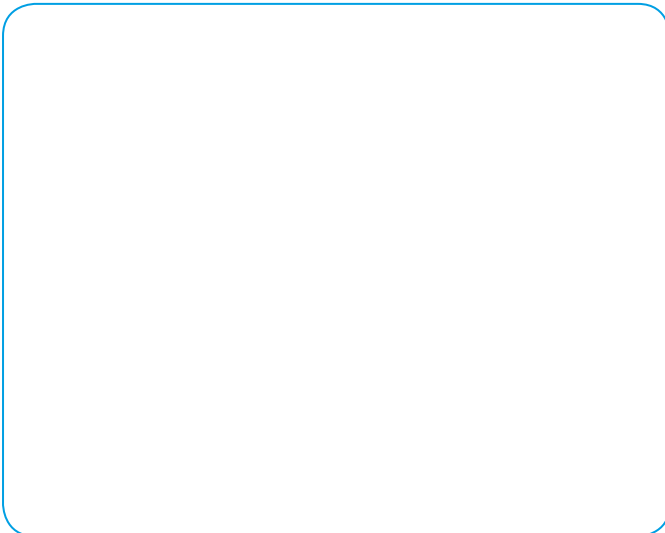


El agua que consumimos tiene que ser limpia y pura, debe ser agua segura y apta para el consumo humano.

cocinar

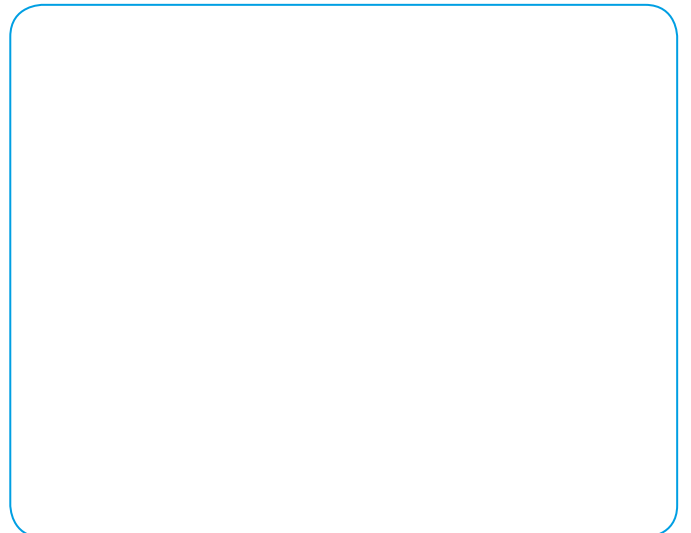


bañarse



Para conservar el agua segura debe guardarse en un recipiente limpio y bien tapado, lejos de los insectos y animales.

Cepillarse los dientes



### ¿SABÍAS QUE?

Según las Naciones Unidas, a nivel mundial **3 de cada 10 personas carecen de acceso a servicios de agua potable seguros.**

## El lavado de las manos

Don Antonio y su familia rara vez se enferman porque todos los miembros de la familia, usan agua y jabón para lavar sus manos antes de preparar los alimentos y antes de comer. **Siempre se lavan las manos después de: trabajar, ir al baño (letrina, unidad de saneamiento básico o baño familiar) y limpiar a las niñas y niños.**

La familia de Don Antonio evita el contacto de las manos con la basura de la casa, los desechos de los animales, el lodo, y el agua encharcada para no contaminarse con microbios y parásitos que pueden pasar a los alimentos y por medio de ellos entrar al organismo y enfermarles.

### Para lavarse las manos de forma correcta:

Mientras no estemos utilizando el agua **SIEMPRE** hay que cerrar el chorro para no desperdiciar agua.



- Primero se deben sacar los anillos, luego se deben mojar las manos



Se aplica una cantidad de jabón



Se frota las manos, limpiando las uñas

**Se abre el chorro**



Se enjuagan las manos con agua

**Se cierra el chorro**



Se secan las manos con una tela o toalla bien limpia

Como nos secamos con la toalla es importante que la toalla esté limpia, al menos una vez a la semana debemos lavar nuestra toalla.

## El aseo de la boca

Juanita tiene una buena dentadura, porque evita el daño de caries en sus muelas y dientes, cepillándolos en forma correcta y continua.



Juanita mantiene una buena higiene de los dientes con pasta dental, un vaso con agua y un cepillo que lo cambia cada tres meses.

Para lavarse cepillarse los dientes de forma correcta:

- Se abre el chorro
- Se enjuaga la boca con suficiente agua
- Se cierra el chorro
- Se cepillan los dientes siguiendo los siguientes pasos:
- Se abre el chorro
- Se enjuaga la boca con suficiente agua
- Se cierra el chorro

Mientras no estemos utilizando el agua SIEMPRE hay que cerrar el chorro para no desperdiciar agua.



-El cepillado de los dientes superiores va de arriba hacia abajo.  
-El cepillado de los dientes inferiores va de abajo hacia arriba.



-Las muelas las cepilla en forma circular haciendo círculos y se enjuaga con agua limpia.

Debemos lavarnos los dientes por lo menos tres veces al día, una por la mañana luego del almuerzo y otra muy importante en la noche.



- Siempre cepillar la parte interna de los dientes.

## La higiene sexual

Taita Alonso todas las mañanas al levantarse lava sus partes íntimas con agua segura.



Todos los días en la familia de Don Alonso, los hombres se lavan el pene, los testículos y el trasero con agua segura. Las mujeres se lavan la vulva y trasero con agua segura. Estos lavados íntimos se hacen al bañarse.

Cuando no se asean las partes íntimas o no se secan bien, aparecen infecciones producidas por hongos o parásitos.

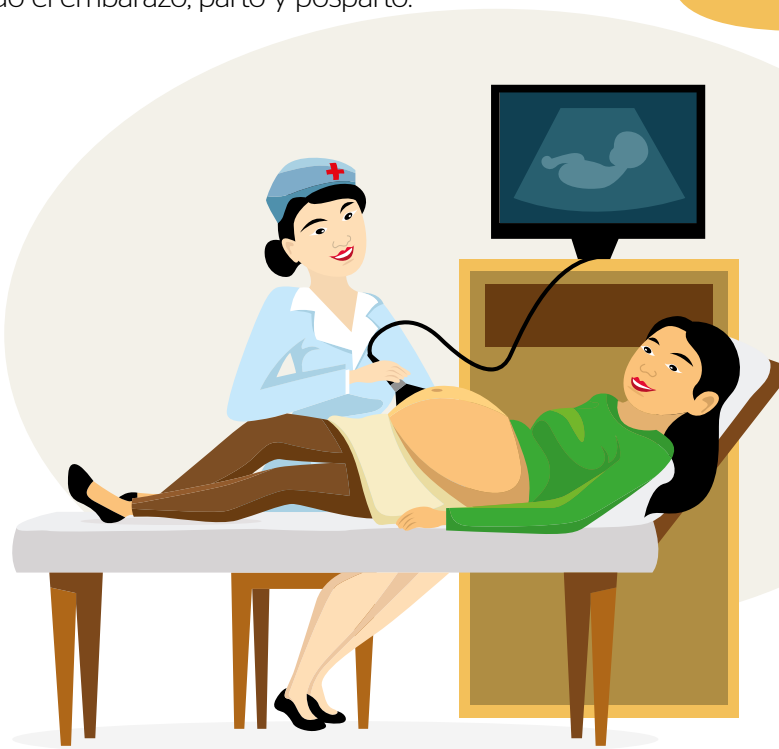
Los padres y madres de familia debemos educar a las niñas y niños en el aseo de sus partes íntimas desde guaguas.

## La higiene sexual de las mujeres

Doña Julia cuida el aseo de su cuerpo.

Tiene toallas sanitarias limpias para usarlas cuando llega el período de menstruación y las cambia varias veces en el día de acuerdo a su necesidad.

Por experiencia Doña Julia recomienda a las mujeres embarazadas que acudan a los controles médicos de forma regular en el centro de salud más cercano, ya que ahí indican cómo mantener el aseo durante todo el embarazo, parto y posparto.



En el Centro de Salud también se indica cómo mantener el aseo y la salud del recién nacido o nacida

Asegurar la salud de las madres, niños y niñas recién nacidos y nacidas debe ser una prioridad de toda la población.

Si por alguna circunstancia en el momento del parto no se puede acudir al hospital o al Centro de Salud, hay que contar con la asistencia de una partera reconocida y asegurar las condiciones de higiene para cuidar la salud de la madre y del recién nacido.

## La higiene de los alimentos

Kare tiene alimentos limpios y frescos porque no quiere enfermar a nadie.



Para evitar las enfermedades Kare consume alimentos limpios, bien lavados y cocinados, sobre todo las carnes.

Siempre mantiene limpia la cocina, ollas, platos y mesa donde prepara y come los alimentos.

Para comer se lava bien las manos, utiliza la mesa y aleja a los animales.

Hay que mantener limpia y tapada la comida, fuera del alcance de las moscas, ratas, ratones y otros animales.

## La alimentación sana

Tere nos enseña, porque es importante comer sano.

Comer sano sube las defensas del cuerpo ayudándolo a protegernos de las enfermedades, ayuda a tener energía, buen ánimo, ahorra gastos médicos y nos ayuda a sentirnos felices.

Debemos comer muchos vegetales y frutas, de todos los colores. Es mejor comer y chupar la fruta en vez de tomarla en jugos. Al cocinar las verduras o las frutas perdemos parte de la calidad del alimento.

Es mejor comer granos y cereales integrales, evitando el consumo excesivo de harinas. Al combinar ciertos granos se obtiene una mejor alimentación.

Por algo nuestras abuelas y abuelos comían chochos con tostado, arroz con menestra, choclos con habas.



¿Sabías que la carne, el pollo y el pescado no son nuestra única fuente de proteínas? Todos los granos que vienen en una vaina son una excelente fuente de proteínas.

### Envase de Aceite

Debemos evitar la manteca y el uso excesivo de aceite.



### Vaso de Agua

Debemos tomar agua segura o aguas aromáticas, evitando las bebidas azucaradas.

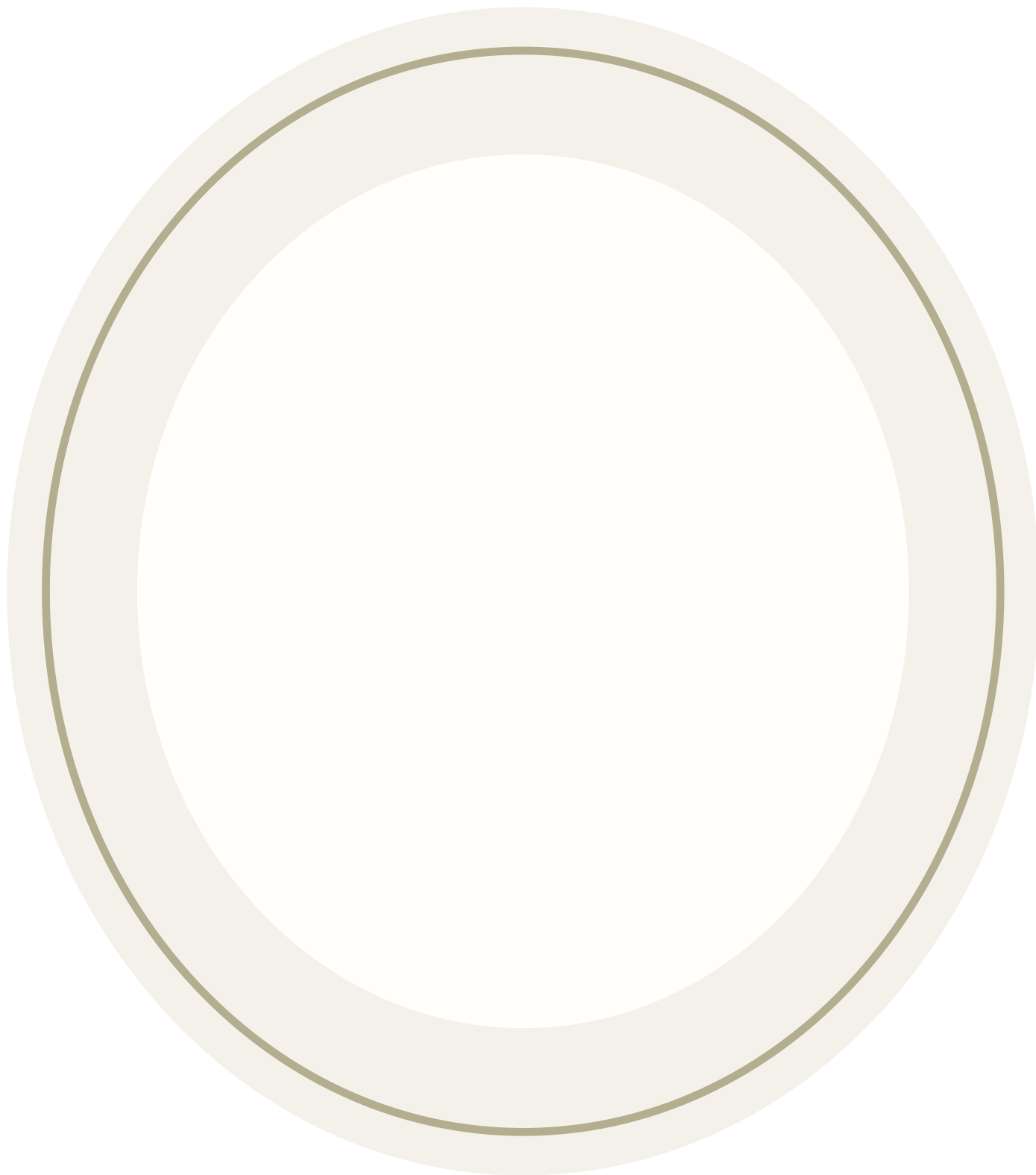


Para una buena salud debemos tener una buena alimentación

Si no nos acordamos de los pasos para obtener agua segura podemos revisar la página 5 (cinco) de esta guía.

## ejercicio

Dibuja como podrías combinarlos de acuerdo al plato para comer saludable.



### El ambiente natural

Don Jairo cuida y protege el lugar donde vive, su casa, la tierra, los árboles, las quebradas, los esteros, las vertientes de agua y los animales.



Él mira con tristeza a vecinos que Cortan los árboles y queman la paja, porque destruyen nuestro ambiente natural.

Además ha visto que en la comunidad vecina botan basura en las quebradas, ríos y caminos, hay plásticos, latas, animales muertos, aguas servidas, químicos, medicinas caducadas, detergentes y otros contaminantes.

Don Jairo está preocupado porque la mayoría de enfermedades que afectan a las personas son causadas por gérmenes y parásitos que aparecen con la suciedad y la falta de aseo.

#### ¿SABÍAS QUE?

Según las Naciones Unidas, a nivel mundial alrededor de **1.600 millones de personas dependen de los bosques para su sustento**, incluidos 70 millones de personas indígenas.

## La letrina o baño familiar

Julián ha construido su propio baño y nos cuenta que:



El buen uso y mantenimiento de la letrina o baño es demostración de buenas costumbres.

Toda familia debe tener su propia letrina o baño junto a la casa o dentro de la misma, lo importante es que siempre esté aseada.

Para instalar la letrina o baño familiar es necesario tener agua para el aseo y una ventilación adecuada.

Las excretas de los seres humanos expuestas al aire contaminan: las fuentes de agua, el aire, el suelo y los alimentos.

### ¿SABÍAS QUE?

Según las Naciones Unidas a nivel mundial **2,400 millones de personas carecen de acceso a servicios básicos de saneamiento**, como retretes o letrinas.

## Los usos y cuidados del baño familiar

La profesora Rosita siempre mantiene la letrina o baño familiar limpio y seco porque barre todos los días.



Luego de usar la letrina o baño familiar se lava las manos con suficiente agua y jabón.

En la casa de la profesora Rosita, la letrina o baño familiar permanece siempre con la puerta cerrada para evitar el ingreso de los animales.

Los hijos e hijas de Rosita aprendieron desde niños y niñas a usar correctamente la letrina o baño familiar.

Los papeles utilizados en el baño los pone en un recipiente o basurero y luego los entierra.

Debemos utilizar nuestras letrinas y baños familiares para lo que fueron construidas, no son bodegas ni cuartos para guardar los animales.

## Las zanjas de infiltración

María nos comparte sus saberes:



Hay que depositar las aguas grises en un sumidero sanitario (zanjas de infiltración), para evitar encharcamientos que producen mal olor y son foco de contaminación del suelo, aire, agua y alimentos, son criadero de zancudos y otros mosquitos por lo que la salud de la familia se expone a enfermedades. Las aguas que llegan a las zanjas de infiltración atraviesan unos filtros naturales y se purifican.

### ¿Qué necesitamos para construir una zanja de infiltración?

Grava gruesa, grava fina. 4 tuberías de 50 mm perforadas cada 0.10m en la parte inferior de la tubería, 1 tubería de 50mm, 5 conectores de tubería.

Las aguas grises se conducirán a la zanja por medio de una tubería de 50 milímetros, con una pendiente mínima del 2%.

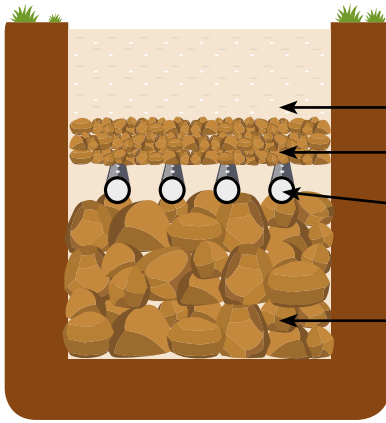
### ¿Cómo la construimos la zanja de infiltración?

El tamaño y diseño de zanja de infiltración depende de la cantidad de agua gris que diariamente recibe y del tipo de suelo. Para una casa típica de familia de campo se puede hacer de la siguiente manera:

Primero hay que excavar un hueco de:

- 4.50m de largo
- 1.00m de ancho
- 0.60m de profundidad

La disposición sanitaria de estas aguas servidas, es un deber de todos y todas.



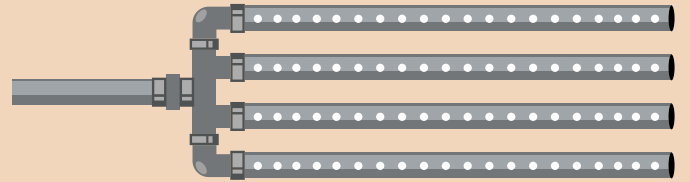
Luego hay que rellenar el hueco con:

- Rellenar los últimos 0.25m con el mismo material de excavación.
- 0.10m de grava fina
- Tender las 4 tuberías perforadas, separadas cada 0.20m con pendiente del 0,5 % y rellenar con grava gruesa hasta cubrir las tuberías.
- 0.20m de grava gruesa.

¿Qué debemos considerar?

- ▶ La zanja deberá construirse a 5 metros de la casa y a 15 metros de una tubería de agua potable o de un río.
- ▶ Si es que tenemos árboles, la zanja deberá estar construida a 3 metros de un árbol.

Vista desde abajo de las tuberías

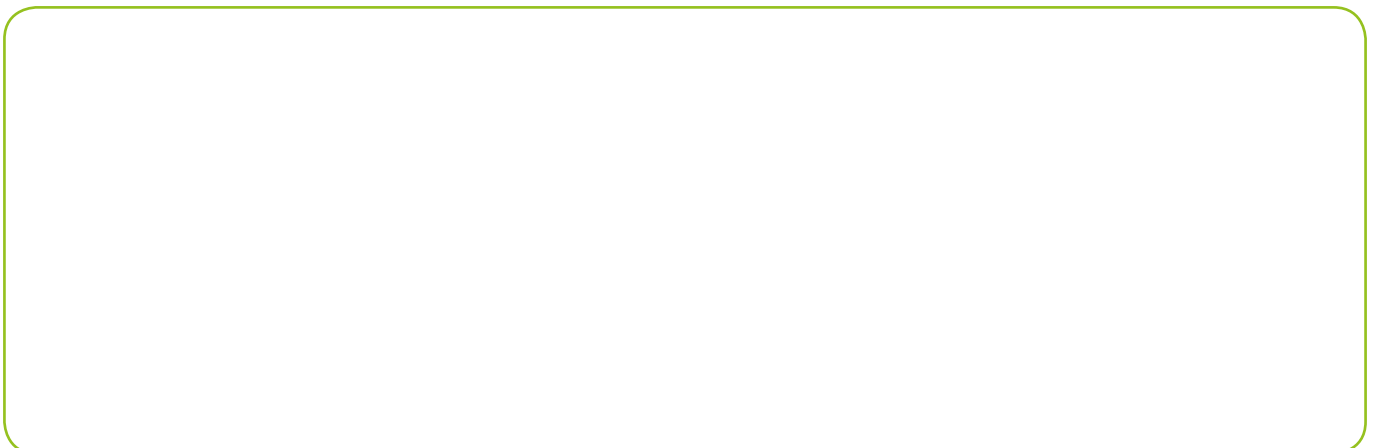


### ¿SABÍAS QUE?

Según las Naciones Unidas más del 80% de las aguas residuales resultantes de actividades humanas se vierten en los ríos o el mar sin ningún tratamiento, lo que provoca su contaminación.

## ejercicio

Dibuja la zanja de infiltración en tu terreno, con la ubicación de tu casa, árboles, quebradas y accesos a tu vivienda.



## El estiércol, disposición y utilización

Killa, nuestra amiga que estudia agronomía, nos enseña que el estiércol mal manejado es un peligro para la salud y no sirve como abono.

La compostera es un recipiente donde se descompone la materia orgánica con el objetivo de obtener un abono ecológico (el compost) para nutrir a nuestras plantas.



El estiércol fresco cerca de la vivienda da un feo aspecto, mal olor, facilita la reproducción de moscas y pueden causar enfermedades graves.

En el estiércol de los animales se encuentran miles de microbios que nos pueden enfermar.

En el estiércol las moscas ponen sus huevos y se reproducen rápidamente.

Por esto Killa, tiene corrales alejados de la vivienda donde recoge el estiércol y lo coloca en una compostera para facilitar la descomposición antes de utilizarlo como abono orgánico en la sementera.

## La zanja sanitaria

A Manuelito, como no le gusta la basura ha construido su zanja sanitaria donde deposita cada día todos los desperdicios y la basura de la casa.



### ¿Cómo debemos construir una zanja sanitaria?

La zanja sanitaria se construye excavando un hueco en el suelo:

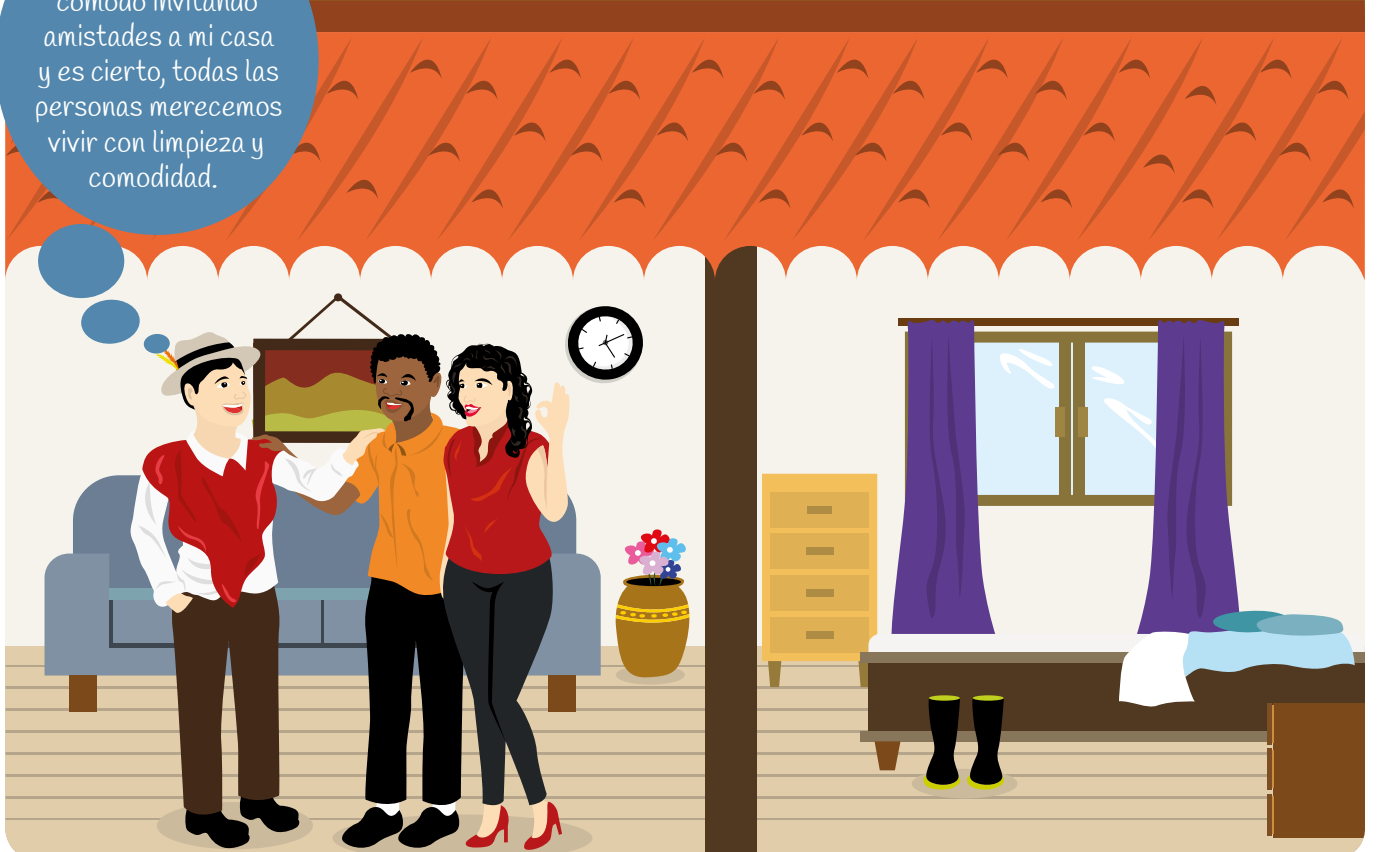
- 1,00 m de largo
- 1,00 m de ancho
- 0,60 m de profundidad

Toda familia, escuela o casa comunal debe tener su propia zanja sanitaria.

**Tenemos derecho a una vida digna, y es nuestra responsabilidad mantener los ambientes limpios.**



Ahora me siento más cómodo invitando amistades a mi casa y es cierto, todas las personas merecemos vivir con limpieza y comodidad.



**La casa limpia, además de verse bonita, nos ayuda a evitar enfermedades causadas por la suciedad.**

## ¡Para cuantas cosas sirve el agua!

San Francisco de Asís, el santo de la ecología, trataba a todas las criaturas de Dios como hermanas y hermanos.

Alababa a Dios (“Laudato sí”) por la  
“hermana agua,  
que es muy humilde  
útil, preciosa y casta”

El Papa Francisco en su encíclica “Laudato sí” nos indica: “El agua potable y limpia representa una cuestión de primera importancia, porque es indispensable para la vida humana y para sustentar los ecosistemas terrestres y acuáticos” (28).

La misma encíclica, después de tratar sobre la menor disponibilidad de agua dulce y segura en ciertas regiones del mundo, toca el tema “de la calidad del agua disponible para los pobres, que provoca muchas muertes todos los días.

Entre los pobres son frecuentes las enfermedades causadas por el agua. (...) La diarrea y el cólera, que se relacionan con servicios higiénicos y provisión de agua inadecuados, son un factor significativo de sufrimiento y de mortalidad infantil” (29).

La limpieza de nuestro cuerpo y la limpieza de nuestro habitat deben ser símbolo de la belleza interior de las personas que buscan quererse, ser felices y vivir en paz.

**Bepi Tonello**

**Asesor del Grupo Social Fondo Ecuatoriano Populorum Progressio**

 medicusmundi



**fepp**  
CONSTRUCCIONES  
agua vivienda



GARAPENERAKO  
LANKIDETZAREN  
EUSKAL AGENTZIA  
AGENCIA VASCA DE  
COOPERACIÓN PARA  
EL DESARROLLO

**Grupo Social fepp**  
FONDO ECUATORIANO POPULORUM PROGRESSIO

