

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

TESIS

**“PRACTICAS DE HIGIENE PERSONAL SEGÚN ESTUDIANTES DE 4^{TO} Y 5^{TO} DE
PRIMARIA EN LA INSTITUCION EDUCATIVA MARIA REICHE NEWMAN N^{RO} 1254,
ATE VITARTE - 2015”.**

PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

PRESENTADA POR:

GUERRERO HERRERA, MARIA AMPARO

ASESORA:

MG. MONICA ELIZABETH ZUMAETA RIVERA

LIMA, PERU 2018

**“PRACTICAS DE HIGIENE PERSONAL SEGUN ESTUDIANTES DE 4^{TO} Y
5^{TO} DE PRIMARIA EN LA INSTITUCION EDUCATIVA MARIA REICHE
NEWMAN N^{RO} 1254, ATE VITARTE - 2015”**

RESUMEN

La presente investigación tuvo como Objetivo: Determinar las prácticas de higiene personal según estudiantes de 4to y 5to de primaria en la Institución Educativa Maria Reiche Newman Nro. 1254, Ate Vitarte – 2015. Es una investigación descriptiva transversal, se trabajó con una muestra de 90 estudiantes, para el recojo de la información se utilizó un Cuestionario de alternativa múltiple de 18 ítems, organizado por las dimensiones: Higiene de la cara, corporal, calzado y vestido. La validez del instrumento se realizó mediante la prueba de concordancia del juicio de expertos obteniendo un valor de (0,871); la confiabilidad se realizó mediante el alfa de Cronbach con un valor de (0,913). La prueba de Hipótesis se realizó mediante el estadístico Chi Cuadrado con un valor de 29,0 y un nivel de significancia de $p < 0,05$.

CONCLUSIONES:

El nivel de prácticas de higiene personal de los estudiantes del 4to y 5to de Primaria en la Institución Educativo María Reiche Newman N° 1254 Ate-Vitarte, son Inadecuadas. Estos niveles de prácticas se presentan por las respuestas que se señalan: En la dimensión higiene de la cara, se frotan los ojos con las manos, asimismo no saben cómo hacer la higiene de sus ojos, además no usan pañuelo para limpiarse las secreciones de la nariz. También se introducen el dedo a la nariz, No se cepillan los dientes todos los días. En la dimensión higiene corporal, no se lavan las manos después de ir al baño, cuando lo hacen no se demoran más de 1 minuto en lavarte las manos, no se cortan las uñas de las manos 1 vez por semana, además, no se bañan todos los días. En la dimensión, higiene en el vestido y calzado, no se cambian de ropa interior todos los días, no lavan el uniforme escolar 2 veces por semana, asimismo no se cambian las medias todos los días.

PALABRAS CLAVES: *Prácticas de higiene personal, higiene corporal, rostro, calzado y vestido*

ABSTRACT

The present investigation had like Objective: To determine the practices of personal hygiene according to students of 4th and 5th of primary in the Educational Institution Maria Reiche Newman Nro. 1254, Ate Vitarte - 2015. It is a transversal descriptive investigation, it was worked with a sample of 90 Students, for the collection of information, a multiple choice questionnaire of 18 items was used, organized by the dimensions: Face, body, footwear and dress hygiene. The validity of the instrument was carried out by means of the test of concordance of the expert judgment obtaining a value of (0,871); Reliability was carried out using Cronbach's alpha with a value of (0.913). The hypothesis test was carried out using the Chi square statistic with a value of 29.0 and a level of significance of $p < 0.05$.

CONCLUSIONS:

The level of personal hygiene practices of 4th and 5th grade students in the Maria Reiche Newman Educational Institution No. 1254 Ate-Vitarte, are Inadequate. These levels of practice are presented by the responses indicated: In the hygiene dimension of the face, they rub their eyes with their hands, they also do not know how to do the hygiene of their eyes, they also do not use a handkerchief to cleanse their secretions. nose. They also introduce their finger to their nose. They do not brush their teeth every day. In the body hygiene dimension, do not wash your hands after going to the bathroom, when they do not take more than 1 minute to wash your hands, do not cut the nails of the hands once a week, also, do not bathe everyday. In the dimension, hygiene in the dress and shoes, do not change underwear every day, do not wash the school uniform twice a week, likewise do not change the stockings every day.

KEYWORDS: *Personal hygiene practices, body hygiene, face, shoes and clothing.*

ÍNDICE

Pág.

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESÚMEN

i

ABSTRAC

ii

ÍNDICE

iii

INTRODUCCIÓN

v

CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

1

1.2. Formulación del problema

3

1.3. Objetivos de la investigación

3

1.3.1. Objetivo general

3

1.3.2. Objetivos específicos

4

1.4. Justificación del estudios

4

1.5. Limitaciones

5

CAPITULOII: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

6

2.2. Base teórica

11

2.3. Definición de términos

46

2.4. Hipótesis

46

2.5. Variables

46

2.5.1. Definición conceptual de las variables

47

2.5.2. Definicion operacional de la variable

47

2.5.3. Operacionalización de la variable

48

CAPITULOIII: METODOLOGIA	
3.1. Tipo y nivel de investigación	49
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	49
3.3. Población y muestra	50
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	51
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	51
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	51
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	53
CAPÍTULO V: DISCUSION	59
CONCLUSIONES	63
RECOMENDACIONES	65
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	66
ANEXOS	
Matriz	
Instrumento	

INTRODUCCIÓN

La higiene es un subsistema que está relacionado directamente con la sociedad ya que esta interactúa constantemente, construyendo y reproduciendo casi de manera espontánea en la vida cotidiana de la gente como resultado de los procesos de comunicación, educación y su relación es de vital importancia en el desarrollo del ser humano. La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, no es solamente mantener el cabello bien peinado y cepillarse los dientes; es importante para la salud y la seguridad de las familias, escuela o lugar donde se encuentran o se desarrollan diariamente. Las prácticas de higiene personal dependen de uno mismo para tomar o realizar acciones y responsabilidad con respecto al cuidado de sí mismo.

La higiene personal en los niños es un hábito que se desarrolla desde los hogares, con el objetivo de brindar a las personas las mejores condiciones de salud para evitar enfermedades. Sin embargo la falta de hábitos de higiene personal básicos en los estudiantes en diversos niveles educativo, desencadena graves problemas, no solo por la mala apariencia o malos olores entre los alumnos, sino porque se vuelven un potencial foco de transmisión de bacterias, virus, gérmenes, patógenos, causantes de diversas enfermedades incrementando la morbilidad y mortalidad en la población de niños y adolescentes.

En la escuela el niño aprende a relacionarse con su entorno, compartiendo hábitos y costumbres, creando en ellos una cultura de salud, con una alimentación adecuada, descanso, recreación y maduración física, se puede lograr una adecuada conservación de salud, pues los niños están en el proceso de desarrollo y maduración física como mental, por lo que deben ser atendidas para evitar o combatir alteraciones en el organismo ocasionados por gérmenes o bacterias que enferman al cuerpo originando trastornos en el desarrollo y deficiencias en la escolaridad.

CAPITULO I PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) 2009, una inadecuada práctica de higiene personal ligada a la falta de servicios básicos; constituye una de las principales causas de morbilidad, infecciones de la piel por proliferación de los gérmenes; especialmente en los escolares de edad temprana, ya que es considerada como la población que menos atención sanitaria requiere, por tal motivo una situación preocupante es que se les deja de lado, pues si observamos detenidamente son un grupo el cual está expuesto a mayores riesgos. ⁽¹⁾

En el Perú, el Ministerio de Salud en el año 2012 da a conocer que la higiene personal es el acto básico del cuidado del cuerpo para el mantenimiento de la salud y consiste en el baño diario, lavado de cabello, lavado de manos, limpieza y corte de uñas y cepillado de dientes. Los responsables de este problema son aquellas personas que no cuidan adecuadamente su imagen. ⁽²⁾

En el Colegio “María Reiche Newman” Ate Vitarte, Lima- Perú, se podría decir que posiblemente los estudiantes no apliquen una buena práctica de higiene personal por el desconocimiento y por el poco interés por parte de los padres y alumnos acerca de la importancia del cuidado de su cuerpo, además de que estamos expuestos a un ambiente contaminado, la falta de dinero, los hábitos y costumbres, ideologías, idiosincrasia, religión, según como hayan sido educados y de acuerdo a su historia. Una de las consecuencias es la alta prevalencia de gastrointestinales, infecciones urogenitales, parasitosis, pediculosis, baja autoestima, adolescente señalado como objeto de burlas de los demás compañeros y el desprecio de sus amigos será una constante. Aunque sea una excelente persona en los demás aspectos. La familia juega un papel muy importante, puesto que el hijo tiende a hacer aquello que ve, aunque el personal de salud promocióne el cuidado de la salud tanto en la comunidad, instituciones educativas y se hable sobre higiene y se tenga establecida una serie de prácticas, difícilmente llegarán a formar parte de su estilo de vida si sus padres con sus comportamientos no contribuyen en ello.

Por ello, hablar sobre las prácticas de higiene en estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa “Maria Reiche Newman”, nos lleva reflexionar sobre las deficiencias en charlas, programas o campañas que incentiven y promuevan las prácticas de higiene personal con la finalidad reducir la incidencia de enfermedades estomacales y desnutrición infantil. Por lo que nos formulamos lo siguiente:

1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA

1.2.1 PROBLEMA GENERAL

¿Cuáles son las prácticas de higiene personal según estudiantes de 4to y 5to de primaria en la Institución Educativa Maria Reiche Newman Nro. 1254, Ate Vitarte - 2015?

1.2.2 PROBLEMAS ESPECIFICOS:

¿Cuáles son las prácticas de higiene personal según estudiantes de 4to y 5to de primaria en la Institución Educativa Maria Reiche Newman Nro. 1254, Ate Vitarte – 2015, Según la dimensión de higiene del rostro?

¿Cuáles son las prácticas de higiene personal según estudiantes de 4to y 5to de primaria en la Institución Educativa Maria Reiche Newman Nro. 1254, Ate Vitarte – 2015, Según la dimensión de higiene corporal?

¿Cuáles son las prácticas de higiene personal según estudiantes de 4to y 5to de primaria en la Institución Educativa Maria Reiche Newman Nro. 1254, Ate Vitarte – 2015, Según la dimensión de higiene del vestido y calzado?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar las prácticas de higiene personal según estudiantes de 4to y 5to de primaria en la Institución Educativa Maria Reiche Newman Nro. 1254, Ate Vitarte – 2015.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Identificar las prácticas de higiene personal según estudiantes de 4to y 5to de primaria en la Institución Educativa Maria Reiche Newman Nro. 1254, Ate Vitarte – 2015, Según la dimensión de higiene del rostro.

Identificar las prácticas de higiene personal según estudiantes de 4to y 5to de primaria en la Institución Educativa Maria Reiche Newman Nro. 1254, Ate Vitarte – 2015, Según la dimensión de higiene corporal.

Identificar las prácticas de higiene personal según estudiantes de 4to y 5to de primaria en la Institución Educativa Maria Reiche Newman Nro. 1254, Ate Vitarte – 2015, Según la dimensión de higiene del vestido y calzado.

1.4. JUSTIFICACION DEL ESTUDIO

El proyecto de investigación es de suma importancia, ya que permite realizar un análisis crítico de la realidad, que busca alternativas de solución para contribuir al desarrollo de programas, estrategias y políticas que puedan afrontar esta problemática, tomando en conocimiento la gran importancia que tienen las prácticas de higiene personal en los alumnos de primaria, brindándoles los conocimientos necesarios, logrando el desarrollo integral del niño. Esta investigación será de gran aporte a los profesionales de enfermería, ya que ellos son quienes proporcionan información, ejecutan y promueven las mejoras continuas en planes y proyectos que permitan al niño evitar enfermedades que no contribuyan a su desarrollo.

Este proyecto de investigación se realiza con la finalidad de contribuir al bienestar familiar, social y gubernamental de nuestro país, inspirando a otros para lograr una réplica a nivel nacional, esta información también podrá ser considerada para contrastar datos en futuros proyectos de investigación para

alumnos de enfermería, profesionales del sector salud y autoridades de las localidades, etc.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACION

- Poco tiempo para aplicar el cuestionario, ya que en algunos casos no disponían de tiempo para realizar las encuestas.
- La distancia desde mi centro laboral hasta el lugar de la investigación.
- La falta de cooperación de algunos alumnos o padres de familia.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.1.1 Antecedentes internacionales

BAUTISTA ANDRES, Jesús Alberto, Realizo la investigación titulada “Fortalecimiento de los hábitos de higiene personal para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de la Institución etnoeducativa – Sede Indígena Santa Martha”, Segovia - 2015, El propósito de este artículo es implementar estrategias que contribuyan al mejoramiento de presentación personal, Los impactos son significativos ya que la población objeto de acción no es numerosa. La comunidad etnoeducativa me colaborado en actividades de refuerzo de las actividades de clase para sus hijos e hijas. Según sus enfoques y procedimientos la educación es medio para alcanzar bienestar social a nivel personal y sociocultural. Las actividades generan impactos sociocultural e intercultural si mantienen respeto mutuo de sus formas de ver el mundo. La etnoeducación está llamada a ser reguladora de lo interno y el externo Para realizar una evaluación sistémica requiere de profundizar en la indagación sobre

esta temática. En términos generales el proyecto ha generado impactos positivos, aunque la comunidad al principio fue apática a esta iniciativa pero con el transcurso del tiempo y las respectivas socializaciones de las actividades la ha apropiado como suya. ⁽³⁾

PEREZ ,G; MUÑON, L; Realizaron un estudio titulado “Intervenciones de enfermería para la adquisición de hábitos de higiene”, Ecuador - 2012, cuyo objetivo fue determinar las intervenciones de enfermería en la adquisición de hábitos de higiene para mantener la salud y prevenir enfermedades; la población general de estudio es de 114 niños inscritos en la Escuela No 12 “Evaristo Vera Espinoza”, se aplicó la metodología investigación - acción, correlacionando; tiene un enfoque cuantitativo, para la recolección de datos se utilizó como instrumento la encuesta aplicada a los sujetos a investigar y la técnica de entrevista. Se llega a la conclusión que: “ el 70% de los niños llegaron a captar científicamente sobre los hábitos de higiene por medio de charlas y talleres, el 20% aprendió por videos y el 10 % de trípticos; en los padres se encontró que el 65% llevan conocimientos incorrectos, mientras el 35% lo practica correctamente, esto indica que los escolares tenían pocos conocimientos sobre los hábitos de higiene, enseñados por sus padres con muchas deficiencias, los escolares optan como mejor estrategia de aprendizaje talleres, charlas educativas, se logró ampliar los conocimientos, se analizó que es de gran importancia las intervenciones de enfermería; además se deja como propuesta un programa donde se implemente talleres, charlas educativas, donde sean partícipes el personal de salud, padres de familia y niños de toda la escuela”. ⁽⁴⁾

PARADA, E; realizo un estudio titulado “Proyecto educativo sobre higiene personal”, Ecuador - 2011, la investigación tuvo como objetivo general incrementar el nivel de conocimientos sobre higiene personal, para disminuir la presencia de enfermedades, la población de estudio estuvo constituida por el total de 55 niños y niñas, de la escuela fiscal mixta Abdón Calderón Muñoz de la comunidad. El diseño de investigación es de tipo observacional transversal, aplicado en el proyecto educativo sobre higiene personal, para la recolección de datos se aplicó una encuesta de conocimientos y prácticas. Se llegó a las conclusiones: El proyecto educativo ha logrado en un 90%, incrementar los conocimientos de los niños, además del grupo de estudio se pudo establecer las características socio demográficos la que se pudo identificar edad, genero, tipo de vivienda, número de personas con la que viven los niños y las niñas, la combinación y aplicación de metodologías, técnicas, materiales educativos y dinámicas, permitieron que los niños y niñas se mantengan participativos y se logre una mayor comprensión sobre la higiene personal. ⁽⁵⁾

2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES

MENDIGURE, J; HUAMAN, S y otros; Realizaron un estudio titulado “Efectividad de un programa de intervención educativa para la disminución de diarreas infantiles” Lima – 2015, El Objetivo general de esta investigación es probar la efectividad de un programa de intervención educativa para reducir las diarreas infantiles, en la localidad de Miguel Grau, Chaclacayo. En la muestra participaron 165 madres y cuidadores de niños a través de un muestreo aleatorio por conglomerados. A través de un diseño pre experimental, que incluyeron mediciones antes y después del programa mediante una entrevista semiestructurada, una guía de observación y análisis microbiológico, se evaluaron los resultados del programa. Se

concluye que: el 80% de las madres y cuidadores de niños y manipuladores de alimentos en comedores populares mejoraron sus conocimientos y prácticas con relación al lavado de manos, higiene personal, manipulación de los alimentos, manejo domiciliario del agua segura y los residuos sólidos. Además el lavado de los alimentos antes de su consumo, la utilización del agua directamente de la red, disponer de un ambiente exclusivo para la preparación de los alimentos, el lavado de manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos y antes de su consumo, resultaron los factores de protección y núcleos centrales en la prevención de las diarreas. ⁽⁶⁾

SANCHEZ, E; Realizo el estudio titulado “Programa educativo para promover la higiene personal”, Chiclayo - 2012. El objetivo general de la investigación fue evaluar los efectos de un Programa Educativo para promover la higiene personal. La población estuvo conformada por 144 estudiantes del primer grado de educación secundaria de instituciones educativas estatales urbano y urbano marginales de la ciudad de Chiclayo, la metodología fue mixta, cuasi experimental. Se llega a la conclusión que: Las sesiones desarrolladas fueron consideradas según los estudiantes como “muy buenas”, en relación especialmente a las técnicas de higiene; ya que se evidenció en un inicio antes de aplicar el programa un 50% de los estudiantes no practican la higiene personal, tienen escasas habilidades y conocimientos para una adecuada higiene de la cara, higiene corporal del calzado y del vestido. La temática de las sesiones desarrolladas fue motivadora para que los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la institución educativa, asuman adecuados hábitos de higiene; teniendo en cuenta que la falta de aseo es la causa principal de las enfermedades de la piel, parasitarias, de la boca, etc.; estas enfermedades podría influir

desfavorablemente en su apariencia personal y también en su rendimiento académico. ⁽⁷⁾

RUIZ, J; Realizo el estudio titulado “Hábitos de higiene personal en los estudiantes de la Escuela de Educación de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo”, Lima - 2010. La presente investigación pretendió como objetivo general identificar y precisar los hábitos de higiene personal que practican los estudiantes de dicha institución. La población estuvo conformada por 236 estudiantes, la muestra constituida por 72 de ellos. El tipo de investigación se trabajó con un enfoque cualitativo- cuantitativo y se orientó a un diseño descriptivo. Se aplicó la técnica de la encuesta y la de entrevista para obtener la información requerida. Las conclusiones obtenidas de la investigación: favorecieron para obtener información sobre los hábitos de higiene que practican los estudiantes de la Escuela de Educación, un 55 % si practican hábitos de higiene pero desconociendo la forma adecuada, el tiempo, la frecuencia y el material utilizado en el aseo personal. Los estudiantes universitarios como futuros docentes necesitan formación en los hábitos de higiene personal que repercuta favorablemente en la escuela, lugar donde impartirán sus saberes y de esta manera contribuir en la prevención y promoción de la salud individual, familiar y de la comunidad en general ⁽⁸⁾

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1 HIGIENE

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud, refiere Cacho (2009). Su objetivo es mejorar la salud, conservarla y prevenir las enfermedades. Higiene es el conjunto de normas y prácticas tendientes a la satisfacción más conveniente de las necesidades humanas así como a la prevención de enfermedades en general. ⁽⁹⁾

La higiene, además de la limpieza que aumenta la sensación de bienestar personal y facilita el acercamiento de los demás y en consecuencia, mejora las relaciones interpersonales, comprende otros aspectos como el ejercicio físico, la alimentación, el sueño, la higiene personal y del entorno.

Parada (2011), brinda normas para mantener la salud del cuerpo, la higiene procura el bienestar del hombre. Enseñándole a preservarse de los agentes que pueden alterar su salud mediante el mantenimiento de su integridad física, intelectual y psíquica. ⁽¹⁰⁾

La higiene es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo para tener una buena imagen, la higiene personal depende de cada persona puesto que es cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación correspondiente a los padres, personal de salud y a los profesores; estos grupos son los indicados para promover el aseo en casa y en la escuela.

HÁBITOS DE HIGIENE

Uno de los aprendizajes más importantes de la primera infancia son los hábitos de higiene. Inicialmente son los padres quienes los van conformando, pero más adelante es en la escuela donde se pueden volver a aprender en un entorno distinto, que permite al niño comprender mejor el significado de esos hábitos y adquirir una responsabilidad creciente sobre su propia salud. ⁽¹¹⁾ Para Remes (2007) los hábitos de higiene se encuentran vinculadas con el Estilo de Vida que se define como "el conjunto de pautas de conducta y hábitos cotidianos de una persona". En concordancia con esta idea se entiende que estas conductas vienen a ser una forma de vivir, se relaciona con los aspectos de la salud. Se observan tres elementos básicos de los hábitos de salud: la alimentación, la higiene y el sueño.

Entre los hábitos de salud un componente fundamental son los hábitos de higiene, éstos tienen como objeto colocar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio individuo, lo cual, va a ser fundamental en la prevención de enfermedades.

IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS DE HIGIENE

La importancia se puede atribuir a una asociación temporal entre el estado de la higiene personal y la incidencia de las enfermedades. El análisis de un factor común, el grado de limpieza, continúa siendo un indicativo coherente del nivel de salud. La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad. ⁽¹²⁾

La higiene trata sobre las medidas para prevenir y mantener un buen estado de salud. La práctica de las normas de higiene, con el transcurso del tiempo, se hace un hábito.

De allí la relación inseparable de los Hábitos de Higiene. Es conveniente para el aprendizaje, práctica y valoración de los hábitos de higiene que los adultos den el ejemplo a los niños, niñas y jóvenes con la práctica cotidiana de adecuados hábitos de higiene, para que se consoliden los conocimientos conceptuales, actitudinales y procedimentales sobre el tema. ⁽¹³⁾ Lo más interesante de esto radica no sólo en la relación inversa que existe entre pobreza e higiene. Lo realmente revelador es que la solución de los problemas higiénicos no está determinada – exclusivamente- por la inversión en infraestructura básica de saneamiento ambiental (agua potable, sistemas de acueducto y alcantarillado), sino por una educación integral. Los hábitos higiénicos guardan relación con las demás actividades fundamentales que a diario ocupan al niño: comer, dormir, jugar, control de esfínteres y mantener el cuerpo limpio y convenientemente vestido. La mayor parte de estos hábitos son adquiridos en los primeros 3 ó 4 años de vida. Una vez establecidos no se olvidan jamás.

Ventajas de los hábitos higiénicos:

Los hábitos higiénicos presentan las siguientes ventajas:

- Contribuyen al bienestar físico del organismo.
- Colaboran con el bienestar psíquico del niño/a.
- Son elementos esenciales en el comportamiento adecuado del individuo.

- Permiten economizar tiempo y esfuerzo intelectual en el cumplimiento de una serie de actos rutinarios de la vida diaria.

CONSEJOS BÁSICOS PARA INCULCAR HÁBITOS DE HIGIENE

El proceso de inculcar hábitos higiénicos en los niños se facilita si se toman en cuenta seis consejos básicos que deberán seguir los padres y los educadores: ⁽¹⁴⁾

1. Predicar con el ejemplo. Tanto en la higiene personal como en la del hogar.
2. Inculcar hábitos desde pequeños. Repetir y repetir y repetir el porqué de la higiene.
3. Regularidad. Los hábitos deben repetirse diariamente.
4. Entorno propicio. Los artículos de higiene personal deben estar al alcance de los niños; jabón, pasta dental, papel higiénico, etcétera.
5. El aseo debe ser grato. No amenazar con castigos, sino mostrarle los beneficios que obtendrá.
6. Creatividad. Si un método para crear hábitos higiénicos no da resultado, además de pacientes, debemos ser creativos e inventar tácticas nuevas.

HIGIENE ESCOLAR

La higiene en la actividad física de los niños y adolescentes tiene la tarea de proteger, fortalecer la salud y mejorar el desarrollo físico de la generación en crecimiento. Es necesario organizar la forma de vida de los estudiantes, la actividad escolar y el medio ambiente para crear las condiciones más favorables para su normal desarrollo y eliminar las posibles influencias perjudiciales. ⁽¹⁵⁾

Material personal

La cantidad de ropa debe ser la adecuada en cada momento climático de la temporada: chándal en invierno y ropa escasa (camiseta y pantalón en el resto de la temporada). Las prendas que tienen contacto directo con la piel, camiseta y calcetines, sean de hilo o de lana, para evitar alergias en algunos casos, y porque favorecen la transpiración. Son preferibles las sudaderas, que carecen de cremalleras y permiten una gran movilidad, además de procurar calor en las sesiones con ambiente frío, al típico chándal. Siempre que sea posible el equipo debe estar limpio cada día, al menos los medias, el pantalón y la camiseta, de igual modo que la ropa interior. Las zapatillas deben ser sin tacón y de material que permita la transpiración. Como su nombre indica es un calzado deportivo, debemos acostumbrar a nuestros alumnos que lo utilicen fundamentalmente para ello. Es recomendable disponer de calzado de calle para el resto de las clases. Las zapatillas deben exponerse al sol para su secado, evitando la proliferación de hongos.

Instalaciones

Las pistas, salas o gimnasios donde se realicen actividades físicas deben estar limpias y sin irregularidades (agujeros, piezas cuarteadas, piedras, cristales, agua) que puedan originar alguna lesión. Se debe recordar que las porterías, canastas u otro tipo de material fijo deben estar convenientemente anclados. Si disponemos de vestuarios deben estar limpios y convenientemente desinfectados y deben procurar que los alumnos se puedan cambiar de ropa con cierta intimidad.⁽¹⁶⁾

TIPOS DE HIGIENE

- Higiene Persona.
- Higiene Buco-Dental
- .Higiene en el Hogar.
- Higiene en los Alimentos.
- Higiene escolar.

2.2.2 HIGIENE PERSONAL

Higiene personal

Se le llama aseo personal o higiene personal al acto, generalmente autónomo, que un individuo realiza para mantenerse limpio y libre de impurezas en su parte externa. En algunas personas, bien sea por algún tipo de impedimento físico, se les dificulta. Para el aseo personal suelen usarse productos químicos tales como jabón, aceites, cremas, champú, entre otros.

El aseo personal es muy recomendado por la ciencia médica. Ayuda a prevenir infecciones y otras molestias, especialmente cutáneas. ⁽¹⁷⁾

Los trabajadores deben lavarse las manos periódicamente durante el día. En algunos trabajos, la ley exige que se laven las manos periódicamente. Es importante lavarse las manos después de usar los servicios sanitarios y antes o después de ciertas actividades.

Higiene buco-dental

La higiene dental nos permitirá prevenir enfermedades en las encías y evitará en gran medida la caries. Pero una higiene dental se debe realizar de la forma y con las herramientas adecuadas. Además, se deberá dedicar el debido tiempo para que sea efectiva. Lo ideal es cepillarse los dientes después de cada comida (desayuno, almuerzo

y cena). Es imprescindible hacerlo a fondo al menos una vez al día. La producción de saliva y los movimientos linguales contribuyen a remover la placa bacteriana de las superficies bucales durante la vigilia. Durante el sueño disminuyen la producción de saliva y los movimientos linguales, por lo que se favorece la formación de placa bacteriana si no se ha realizado una buena higiene dental. Así, nunca podemos olvidarnos de lavar los dientes antes de acostarnos y en caso de que sólo podamos limpiar los dientes una vez al día, en este momento será imprescindible. ⁽¹⁸⁾

Higiene en el hogar

Cuando se habla de higiene del hogar se tiende a pensar solo en la limpieza diaria de la casa, pero en la práctica este concepto es mucho más amplio y corresponde a la suma de todas las medidas tendiente a prevenir infecciones, sus transferencias y en definitiva cuidar la salud de los integrantes del hogar. ⁽¹⁹⁾ Hay más gérmenes en el estropajo de la cocina que en la taza del baño. La desinfección es un procedimiento que nunca debe saltarse al momento de limpiar, de lo contrario el ciclo de la higiene no está completo y se corre el riesgo de contaminar.

Higiene en los alimentos

Higiene de los alimentos incluye cierto número de rutinas que deben realizarse al manipular los alimentos con el objeto de prevenir daños potenciales a la salud. Los alimentos pueden transmitir enfermedades de persona a persona así como ser un medio de crecimiento de ciertas bacterias (tanto en el exterior como en el interior del alimento) que pueden causar intoxicaciones alimentarias.

⁽²⁰⁾

Higiene escolar

La Higiene Escolar, desde el punto de vista científico, tiene un objeto claramente definido: la relación del educando con su ambiente. En el contexto de esta relación, ejercen su influencia múltiples factores que la Higiene Escolar estudia para descubrir leyes, regularidades, principios y reglas que aseguren la conservación y el fortalecimiento de la salud de los niños y las niñas, en el caso de la educación de la infancia temprana. ⁽²¹⁾

2.2.3 HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE ESCOLAR

La enseñanza escolar propone la apropiación de rutinas, prácticas, información de dudosa filiación con las ciencias, las prácticas sociales existentes extra-muros y aun los propósitos expresados formalmente en los currículos. Las prácticas escolares suelen proponer "artefactos" en el sentido de invenciones generadas por las propias prácticas escolares cuyo sentido no aparece apoyarse en algún referente extra-muros. ⁽²²⁾

Así es pues que es una preocupación corriente la de relacionar las prácticas escolares con los fines que supuestamente debe perseguir la escuela. ⁽²³⁾ Porque la institución escolar deja de ser una fase intermedia que media entre diversos aspectos de la cultura y los sujetos para crear una cultura propia que se transforma en un fin en sí misma. Las prácticas escolares implican un quiebre en la cotidianeidad de los sujetos... pero éste finalmente parece resultar un obstáculo sino más bien su razón de ser: la escolarización implica que el sujeto se someta a un régimen específico que pretende una ruptura clara con formas de cognición: habla, comportamiento, etc.

Sintetizando, diremos que las prácticas correspondientes a las instituciones escolares, se distinguen de otros hechos de la vida social puesto que: ⁽²⁴⁾

- a. Constituyen una realidad colectiva
- b. Delimitan un espacio específico
- c. Actúan en unos límites temporales determinados
- d. Definen los roles de docente y discente
- e. Predeterminan y sistematiza contenidos
- f. Proponen formas de aprendizaje descontextualizado.

2.2.4 DIMENSIONES SOBRE HIGIENE PERSONAL

Higiene de la cara

- a) Higiene de los ojos:

Kozier et al. (2005) refieren que en el cuidado de los ojos, debe considerarse que las secreciones secas que se han acumulado en las pestañas tienen que ser ablandadas y retiradas, colocando una bolita de algodón estéril humedecida en agua destilada o suero fisiológico estériles sobre el borde de los párpados. ⁽²⁵⁾

Asimismo, Dueñas (2001) manifiesta que aunque los ojos tienen un mecanismo propio de limpieza, construido por el sistema lacrimal se deben lavar diariamente con agua, especialmente al levantarse para eliminar las legañas producidas durante el sueño.

Como medida de protección de los ojos se debe leer con buena luz, no leer en vehículos en movimiento ya que provoca variaciones continuas en la distancia entre el ojo y el texto; no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Los ojos son

órganos muy delicados y no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos.

Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas. Por otro lado los dedos, así como los pañuelos, toallas y otros objetos de uso personal, suelen ser los vehículos frecuentes de la infección de la conjuntiva, membrana que tapiza el globo ocular en su parte exterior ojo externo. Simultáneamente al lavado de la cara, se efectúa el de los ojos, oídos y fosas nasales. Los ojos se higienizan normalmente por sí mismos, mediante la secreción lagrimal. Esta es constante y arrastra las partículas de polvo que se adhieren a la conjuntiva. Al lavarse la cara se procede a limpiar con agua sola el contorno del orificio palpebral, quitando de las pestañas, lagañas y polvo, sin restregar los párpados, porque provoca irritación. ⁽²⁶⁾

La Higiene de los ojos se complementa, cuidando que la luz no los irrite y protegiéndolos con anteojos o máscaras, cuando se manipula con determinadas sustancias químicas de acción cáustica, vidrio, metal. Para evitar problemas de visión es recomendable mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista al estudiar, leer, ver televisión o trabajar con computadoras.

b) Higiene de la nariz:

Swapan y Sanjay (2007) refieren que “casi todas las infecciones del tracto respiratorio superior se transmiten de persona a persona, a menudo por contacto con las manos, lo que requiere la necesidad de lavarlas como medida preventiva”. Las personas pueden retirar las secreciones de la nariz soltando aire a presión suavemente sobre un pañuelo. Si no consigue eliminar las secreciones nasales, se debe

usar una toallita mojada o un aplicador con punta de algodón empapado en agua o suero fisiológico.⁽²⁷⁾

Kozier et al. (2005) y Potter y Perry (2003) reportan que la higiene de las secreciones nasales, debe limpiarse suavemente con un pañuelo y cuando los poros externos están cubiertos con costras de secreciones secas, deben asearse con un bastoncillo de algodón humedecido en agua destilada o suero fisiológico.

Dueñas (2001). La nariz, además de tener una función fundamental en el sentido del olfato, interviene en la respiración, la limpieza de este órgano consiste en la eliminación del moco y las partículas retenidas con el paso del aire. Esta acción debe hacerse utilizando un pañuelo limpio y tapando alternativamente una ventana nasal y luego la otra y sin expulsar el aire con mucha fuerza.

La higiene de la nariz es fundamental para lograr una buena respiración y para evitar las infecciones ocasionadas por patógenos existentes en el ambiente; que pueden ingresar a través de la respiración y también por el contacto de las manos con la nariz. La higiene se reduce al uso del pañuelo. No son aconsejables los lavajes nasales, a excepción por indicación médica con líquidos como el suero fisiológicos, por ejemplo. Además de los estados congestivos que el agua fría en los niños/as puede provocar en la mucosa nasal, se corre riesgo de que el agua arrastre partículas o gérmenes que puedan penetrar en la trompa de Eustaquio que es la que comunica la faringe con la caja del tímpano.

c) Higiene bucal:

La OMS ha definido la salud oral como “un estándar de los tejidos orales que permite que un individuo coma, hable y socialice sin incomodidad o vergüenza, lo cual contribuye al bienestar general” (Ireland, 2008, p.151).⁽²⁸⁾

La única forma de mantener los dientes sanos y limpios es cepillándolos luego de cada comida y antes de ir a dormir. Es necesario, usar siempre la pasta dental. Recomienda seguir tres pasos para un cepillado correcto: cepillar con movimientos de arriba abajo en el maxilar superior, tanto dentro como fuera, cepillar con movimientos de abajo arriba en el maxilar inferior, tanto dentro como afuera y cepillar la parte plana de los dientes.

Dueñas (2001) refiere que para tener una boca sana se debe asumir el buen hábito de lavarse después de cada comida y fundamentalmente a la hora de acostarse. Cada cepillado debe durar 3 minutos como mínimo.

Asimismo, manifiesta que los dientes sirven principalmente para morder y masticar los alimentos, forman parte del aspecto de la cara y de la expresión de las emociones y también son útiles para hablar normalmente. Indica la técnica adecuada de cepillado que consiste en los siguientes pasos: coger el cepillo con las manos como si se tratara de un lápiz; poner pasta o dentífrico en la cabeza del cepillo; cepillar la parte delantera de arriba abajo; cepillar la parte lateral de arriba abajo; cepillar la parte interior de arriba abajo; coger un vaso de agua y enjuagarnos la boca, para eliminar los restos de pasta. También hace hincapié en el uso del hilo dental y en el flúor. “La micro flora oral residente es diversa y consiste en una amplia gama

de virus, micoplasmas, bacterias, levaduras e incluso, ocasionalmente, protozoarios” Asimismo, indican que los protozoarios recolectados de la boca son las Trichomonas y Entamoeba gingivalis.

Potter y Perry (2003) mencionan que la higiene bucal regular es necesaria para mantener la integridad de las superficies dentales y para prevenir la gingivitis o inflamación de las encías. El cepillado debe hacerse después de las comidas y antes de acostarse. El cepillo dental debe tener un mango recto y las cerdas lo suficientemente pequeñas para que alcancen a todas las áreas de la boca. Lo mejor es la superficie de cepillado redondeada con las cerdas suaves de nylon dirigidas en varias direcciones. Las cerdas suaves y redondeadas estimulan las encías sin causar sangrado. Por ello, se deben cepillar minuciosamente todas las superficies de los dientes con una pasta dental con flúor. El empleo del hilo dental retira la placa y el sarro que hay entre los dientes. ⁽²⁹⁾

(Kozier et al., 2005) la técnica adecuada del cepillado consiste en sostener el cepillo contra los dientes con las cerdas en un ángulo de 45°. Las puntas de las cerdas exteriores deben apoyarse contra y penetrar bajo la cisura gingival, mover las cerdas hacia atrás y hacia delante, utilizando un movimiento vibratorio o de vaivén, desde las cisuras de las coronas de los dientes, repetir hasta que todas las superficies exteriores e interiores de los dientes y los surcos de las encías estén aseadas, limpiar las superficies mordedoras moviendo el cepillo hacia atrás y hacia adelante sobre ellas, con pasadas cortas. Si la lengua está saburral, se debe cepillar suavemente, enjuagar la bocal repetir los pasos anteriores hasta que la boca

quede sin dentífrico, ni partículas de alimento y usar el hilo dental señalan.⁽³⁰⁾

Asimismo, Ireland (2008) sostiene que “en los adolescentes debe modificarse su técnica de cepillado si se considera que ésta es inapropiada”. La higiene bucal no debe ser descuidada, ya que no solamente desempeña una función clave en la prevención y control de la caries dental y de la enfermedad periodontal, sino también permite que un individuo coma, hable y socialice sin incomodidad o vergüenza, lo cual contribuye al bienestar general; para ello se requiere aplicar la técnica adecuada del cepillado considerando la limpieza de los dientes después de las comidas y en especial antes de acostarse y utilizando el material necesario y el tiempo apropiado.

⁽³¹⁾

La higiene dentaria barre los residuos y los microbios que provocan las caries y la enfermedad periodontal. Por donde pasan eficazmente el cepillo dental y el hilo, no se producen caries ni sarro. La buena higiene bucal proporciona una boca que luce y huele saludablemente. Esto significa que: Sus dientes están limpios y no hay restos de alimentos. Las encías presentan un color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental.

El mal aliento no es un problema constante. Una de las cosas más importantes que usted puede hacer por sus dientes y encías es mantener una buena higiene bucal. Los dientes sanos no sólo le dan un buen aspecto a su persona y lo hacen sentirse bien, sino que le permiten hablar y comer apropiadamente. La buena salud bucal es importante para su bienestar general.

Los cuidados preventivos diarios, como el cepillado y uso de hilo dental, evitan problemas posteriores, y son menos costosos que los tratamientos por una infección que se ha dejado progresar. En los intervalos entre las visitas regulares al odontólogo, hay pautas simples que cada uno de nosotros puede seguir para reducir significativamente el desarrollo de caries, las enfermedades de las encías y otros problemas dentales:

Cepílese en profundidad y use hilo dental por lo menos dos veces al día.

Ingiera una dieta equilibrada y reduzca las ingestas entre comidas.

Utilice productos dentales con flúor, inclusive la crema dental acorde a la edad de los niños/as.

Use enjuagues bucales fluorados si su odontólogo lo indica.

Asegúrese de que sus hijos menores de 12 años beban agua fluorada o si vive en una zona de agua no fluorada, adminístreles suplementos fluorados.

Una higiene bucodental óptima incluye:

Cepillado dental (cepillo + dentífrico).

Cepillado dental manual.

Cepillado dental automático.

El Dentífrico uso de cepillo interdental + hilo dental.

Uso de colutorio.

Cepillado dental manual:

Coloque el cabeza del cepillo formando un ángulo de 45° con las encías y realice pequeños movimientos circulares.

Cepillar de este modo las superficies interiores y exteriores siguiendo el contorno de las encías.

Colocar el cepillo sobre el diente y moverlo suavemente en dirección horizontal. Cepillar las superficies internas de los incisivos. Limpie la lengua con el cepillo. Notará su boca y su aliento más fresco.

Hilo dental:

Utilice aproximadamente 40 cm. de hilo. Enrolle los extremos del hilo alrededor del dedo central de las dos manos. Tense unos 2-3 cm. utilizando los dedos pulgares e índices.

Deslice el hilo suavemente entre los dientes en la línea de las encías con movimientos hacia delante y hacia atrás. Utilice un trozo limpio de hilo para la limpieza de cada diente y espacio interdental.

d) Higiene de los oídos:

Concepción (2004) y Dueñas (2001) tratan sobre el lavado diario de las orejas y el oído externo con agua y jabón. Además, sostienen que no se deben introducir objetos en los oídos como: ganchos, pinzas, palillos u otros. Los bastoncillos de algodón se deben utilizar sólo para secar los pliegues de la oreja pero nunca para la limpieza del oído medio, ya que empujarían la cera hacia adentro, lo cual contribuye a la formación de tapones. ⁽³²⁾

Por otro lado, Kozier et al. (2005) sostienen que la limpieza de las orejas se debe dar durante la ducha. No se debe usar palillos de dientes o bastoncillos de algodón para eliminar el cerumen, ya que pueden lesionar el conducto auditivo y perforar la membrana del tímpano; los bastoncillos de algodón pueden hacer que la cerilla se incruste en el conducto auditivo. La higiene del oído permite una mejor audición y debe hacerse aplicando adecuadamente las reglas indicadas por los autores mencionados. ⁽³³⁾

Es conveniente evitar que el agua entre a los oídos. No se deben introducir objetos como: ganchos, pinzas, palillos u otros. Su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta las recomendaciones del médico. Es conveniente quitar los depósitos de cera (cerumen) que se acumulan en el conducto auditivo externo y dificultan la percepción de los sonidos; para ello nunca se deben utilizar instrumentos duros ni punzantes. Toda dificultad debe ser consultada con el médico.

Higiene corporal

Es la base de la higiene individual. Es un factor importante para la conservación de la salud. Para realizarlo se necesita tener el concepto claro de la importancia del aseo del cuerpo, y la voluntad y disciplina para efectuarlo. La Higiene del cuerpo debe enseñarse al niño en el hogar, como factor importante en la formación de su personalidad. ⁽³⁴⁾

Esta enseñanza la debe continuar el maestro en la escuela, para robustecer lo enseñado en el hogar. El Aseo Corporal se refiere a la limpieza de la superficie del cuerpo humano y de las cavidades orgánicas que se abren en esa superficie.

a). Higiene de manos:

La OMS (2009) recomienda los siguientes los pasos para un adecuado lavado de manos como mojarse las manos; aplicar suficiente jabón para cubrir todas las superficies; frotarse las palmas de las manos entre sí; frotarse la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa; frotarse las manos de las manos entre sí, con los dedos entrelazados; frotarse el dorso de los dedos de una mano contra la

palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos; rodear el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotarse con un movimiento de rotación, y viceversa; frotarse la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa; enjuagarse las manos; secarlas con una toalla de uso personal; utilizar la toalla para cerrar el grifo y así nuestras manos son seguras. ⁽³⁵⁾

(Swapan y Sanjay, 2007. Las manos son el vehículo principal de transmisión de las infecciones. Refieren también que, “una de las medidas preventivas más eficaces es el lavado de las manos, especialmente cada vez que se manipulen los alimentos”.

Concepción (2004) recomienda el lavado de las manos al levantarse de la cama, después de tocar los animales, cada vez que estén sucias, antes de manipular alimentos, antes y después de curar cualquier herida y después de ir a los servicios higiénicos. Ello se complementa con el cuidado de las uñas.

El cumplimiento de las medidas adecuadas de higiene de las manos es importante por constituir esta parte del cuerpo un vehículo transmisor de gérmenes causantes de enfermedades como la conjuntivitis, el herpes e infecciones gastrointestinales. Por ello, hay que lavarlas siempre con agua y jabón, para prevenir estos males. ⁽³⁶⁾

Es imprescindible el lavado de manos

Después de:

Ir al baño/letrina.

Limpiar o cambiar los pañales a los niños.

Antes de:

Preparar la comida.

Alimentar a los niños.

Comer.

Para Lavarse las manos: Frótese las manos tantas veces como sea posible. Sostenga el recipiente que tiene el agua con la mano que no se haya empleado para limpiarse, para que los microbios de la mano sucia no contaminen el recipiente y se propaguen las enfermedades a otras personas.

Use un paño limpio para secarse las manos después de lavadas o dejarlas secar al aire (no usar su ropa para secarlas).

b). Baño:

Concepción (2004) y Salas y Marat (2000) recomiendan ducharse, al menos tres veces por semana, preferentemente por la noche, para ello se debe utilizar jabones de acidez similar a la de la piel (pH = 6) y que no irriten. ⁽³⁷⁾

Refieren Potter y Perry (2003) que el baño y el cuidado de la piel forman parte de la higiene total, la duración del baño de la persona y los métodos usados dependen de sus habilidades físicas, los problemas de salud y el grado de higiene requerido. Refieren que la piel, es un órgano activo que tiene las funciones de protección, excreción, regulación de la temperatura y sensibilidad.

El baño diario es fundamental para mantener el cuerpo sano, debe considerarse siempre la forma y el material que se requiere para su realización.

El baño diario y en cualquier época del año ha sido un factor decisivo para acabar con muchas enfermedades infecciosas. Es decir que la falta de higiene y de limpieza corporal favorece las infecciones (Pamplona, 2009).

Ciertos gérmenes dañinos y parásitos pueden ser transmitidos a causa de una pobre higiene en el baño.

A los padres se les recomienda especialmente que se aseguren que todos los miembros de la familia cumplan con la regla de aseo de manos después de utilizar el baño.

La primera línea de defensa contra la transmisión de enfermedades es el papel higiénico.

Las toallas de baño son personales, cada miembro de la familia debe tener una y se tiene que preocupar de secarla o dejarla extendida después de su uso. Todas las superficies del baño-incluida la grifería hay que limpiarlas y desinfectarlas.

Hay bacterias que existen en todas partes sin embargo, con seguridad son los niños los más propensos a coger infecciones por ello. De esta forma debes estar al tanto de cómo evitarlo, o cómo contrarrestar su dispersión. Tenemos claro el concepto y sus consecuencias, pero siempre consultar a un especialista no está de más. Los hongos deben ser vigilados con estricta higiene, porque son microorganismos que se reproducen muy rápidamente, y van quedando en la ropa, cobijas, todo lo que esté en contacto con la herida, por ello es debido seguir, sumo cuidado, para que no se propague, y no sea foco de infección para otros. ⁽³⁸⁾

c). Higiene del cabello:

El crecimiento, la distribución y el patrón del pelo pueden ser indicadores del estado de salud general de una persona. Los cambios hormonales, el estrés emocional y físico, el envejecimiento, la infección y ciertas enfermedades pueden afectar las características del pelo. (Potter y Perry, 2003).

Kozier et al. (2005) coinciden con los autores antes mencionados al referirse que el cabello refleja el estado de salud. También mencionan, sobre la frecuencia con la que una persona necesita lavarse el cabello depende de las actividades y de la cantidad de secreción sebácea que segrega el cuero cabelludo.

El cabello se ensucia con mucha facilidad porque retiene el polvo, las secreciones del cuero cabelludo y su descamación sostienen Dueñas (2001) y Concepción (2004).⁽³⁹⁾

Los autores indican que debe lavarse 2 ó 3 veces a la semana en función del tipo de cabello y tener en cuenta frotar con las yemas de los dedos, nunca con las uñas. Para un adecuado lavado de cabello se requiere de champú y agua limpia, evitar el uso de jabón de lavar ropa o detergente porque causa daño al cabello y la piel. Refiere que para lavarse el cabello, primero se humedece con agua limpia, se aplica el champú y se hace masajes en el cuero cabelludo con la yema y finalmente se enjuaga según (MINSA, 2012).

Navarro, Díaz y López (2009), recomiendan algunas pautas para mantener aseado nuestro cabello: el lavado de la cabeza debe realizarse, como norma general, cada 2 ó 3 días, el pelo se debe lavar con un champú lo más neutro posible, utilizar algún tipo de acondicionador, se puede utilizar una mascarilla hidratante una vez a

la semana para nutrir en profundidad el cabello. Éste debe cortarse cada mes y medio para mantener una forma de corte correcta. Usar el cabello recogido, el mayor tiempo posible. No utilizar peines, peinetas, ganchos, de otras personas. ⁽⁴⁰⁾

Así mismo, Parada (2011) comenta que es muy importante conocer que la higiene del cabello es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, no es solamente mantener el cabello bien peinado y cepillarse los dientes; es importante para la salud y la seguridad de las familias, mantener una buena higiene del sitio de trabajo, escuela o lugar donde se encuentran o se desarrollan diariamente porque nos brinda normas para mantener la salud del cuerpo y es gozar de la vida y hacerla más hermosa. Es por eso que el lavado del cabello debe ser de 2 a 3 veces por semana, pues los gérmenes que llegan a él encuentran grasa y el polvo atmosférico que se fija, crea la caspa, un medio propicio para la proliferación de enfermedades del cuero cabelludo. ⁽⁴¹⁾

El cuero cabelludo y los cabellos que se implantan en él, exigen una higiene prolija. Sobre todo en los niños para evitar que se instalen parásitos, como la pediculosis. Los cabellos a veces por su intensa: seborrea, y el contacto directo con el aire, se ensucian fácilmente con el polvo atmosférico. Por eso el lavado debe ser diario, pues los gérmenes que llegan a él encuentran en esa grasa, en el polvo atmosférico que se fija, y en la caspa, un medio propicio para su proliferación. Se recomienda el uso del pelo corto.

De este modo se facilita su higienización. La Higiene del cabello se completa por medio del cepillado, peinado y lavado con agua y champú. La simple limpieza mecánica con peine y cepillo arrastra los

productos depositados entre los cabellos. La limpieza química con jabón o lociones, tiene por objeto desengrasar la región del cuero cabelludo. Es importante recordar el uso individual de peine y cepillo.

d). Higiene de Genitales:

El aseo de las zonas de los genitales debe hacerse a diario. Con ello no solo se evitan los malos olores, sino la adquisición de infecciones y enfermedades. Como cuidar las partes íntimas de las niñas como:

(42)

Evitar prendas ajustadas y la ropa íntima de tejidos que dificulten la transpiración.

Lavar la ropa íntima con jabones poco agresivos y garantizar su correcto aclarado.

La vagina tiene sus propios mecanismos de auto limpieza y protección, por lo que las duchas vaginales no se recomiendan como medida rutinaria de higiene, a menos que formen parte de un tratamiento médico.

Para la limpieza de la zona íntima deben utilizarse productos con agentes limpiadores neutros que no alteren la acidez de la mucosa de los genitales.

Para la limpieza íntima se evitará el uso de esponjas o guantes, ya que éstos acaban siendo elementos con una elevada carga microbiana que pueden actuar como vector de infección.

Los perfumes y desodorantes íntimos son potencialmente irritantes, por lo que se debe evitar o moderar su uso. Los desodorantes tienen, además, el problema adicional de que, al eliminar olores, pueden estar enmascarando el principal síntoma de un proceso que requeriría un tratamiento.

La frecuencia de cambio de las toallas higiénicas o tampones durante la menstruación variará mucho en función de la cantidad de flujo de

cada mujer y del día del ciclo en que se encuentre. No obstante, en ningún caso debería exceder de más de 6 horas.

e). Higiene de los pies:

(Concepción, 2004) y (Dueñas, 2001). La limpieza de los pies es de gran importancia, ya que al estar poco ventilado por el uso del calzado es fácil que se acumulen en ellos el sudor que favorece la aparición de infecciones y mal olor. Hay que lavarlos diariamente y es fundamental un buen secado, sobre todo entre los dedos, para evitar el desarrollo de posibles enfermedades.⁽⁴³⁾ Las uñas se cortan frecuentemente y en línea recta para evitar encarnaduras. Se recomiendan lavarse los pies cada día con agua fría o tibia y usando un jabón o gel de pH ácido. La duración del lavado no será superior a 10 minutos, para evitar la maceración de la piel. Asimismo, para el calzado, deben utilizarse materiales naturales que permitan la transpiración, fundamentalmente cuero y sobre todo en verano, y no se debe usar cada día el mismo par de zapatos. Los calcetines y medias deben confeccionarse de materiales naturales y utilizar, especialmente en invierno, la lana y el algodón.

Potter y Perry (2003) reportan que la valoración de los pies implica un cuidadoso examen de todas las superficies cutáneas, incluyendo las áreas situadas entre los dedos y la planta de los pies. Los talones, las plantas y los costados de los pies tienen tendencia a la irritación a consecuencia del uso de zapatos ajustados.⁽⁴⁴⁾

Kozier et al. (2005) los pies merecen atención incluso cuando las personas están postradas en cama. Refieren también que, el cuidado de los pies consiste en lavarlos diariamente y secarlos bien, especialmente entre los dedos; utilizar cremas o lociones para

hidratar la piel o sumergir los pies en agua tibia, las lociones también ablandan los callos; previene o controla el olor desagradable debido a una transpiración excesiva; limar las uñas en línea recta en lugar de cortarlas; llevar zapatos que calcen bien, que no aprieten ni rocen ninguna zona; evitar caminar descalzo, ya que pueden producirse lesiones e infecciones; hacer ejercicios con los pies varias veces al día para estimular la circulación.

Swapan y Sanjay (2007) expresan que se debe “evitar caminar con los pies desnudos debido a que ésta es una posible vía de infección”. (Pamplona, 2009). Los pies están sometidos a mucha presión y requieren, además de higiene, de una vigilancia continua para detectar oportunamente lesiones. La higiene de los pies requiere de baño diario, masaje con crema hidratante, cortar las uñas regularmente y en línea recta.

La higiene de los pies evita los malos olores y previene infecciones que podrían conllevar a alterar la salud de las personas; es necesario aplicar la técnica correcta y los medios necesarios para asearlos. ⁽⁴⁵⁾

Esta parte del cuerpo, a pesar de estar protegida por medias y zapatos, requiere una higiene diaria a base de agua y jabón. Sometidos a movimiento durante gran parte del día, su transpiración es abundante. La falta de higiene de los pies es campo propicio para el desarrollo de enfermedades de la piel. Entre ellas la micosis, afecciones producidas por hongos, hongos que ingresan por los pies de los niños En los casos en que la transpiración de los pies es muy abundante, se aconseja el uso del talco. Las uñas de los pies, como las de las manos, se cortan al ras del pulpejo.

Higiene del vestido y del calzado

a). Higiene en el Vestido:

La ropa debe usarse holgada que no dificulte la circulación de la sangre, el material utilizado debe ser de fibras naturales, para evitar las alergias, sarpullidos y erupciones. Se recomienda también, usar pantalón corto que fortalece las piernas y permite un contacto con el aire y el sol, incluido el invierno y evitar que el traje se seque en el cuerpo (Concepción, 2004).

Dueñas (2001) señala que al igual que el cuerpo, y por estar en contacto con él, la ropa y el calzado deben ser objeto de especial atención.

Es indispensable cambiarse de ropa después de la ducha o baño. La ropa interior se debe cambiar diariamente, llevar ropas cómodas, no muy ajustadas de fácil lavado y adecuadas a cada momento y situación del día.

El cuerpo necesita del vestido para obtener protección física y abrigo refiere Pamplona (2009) además sostiene que, el vestido retiene las secreciones corporales, debe evitarse el uso de corsés, sujetadores apretados, pantalones vaqueros apretados y cuellos de camisa estrechos. ⁽⁴⁶⁾

Los hábitos de higiene en el vestido deben ser practicados desde los primeros años de vida, teniendo en cuenta que su desaseo o inadecuado uso puede contribuir a la manifestación de enfermedades. La vestimenta recubre y protege a la piel y brinda abrigo al cuerpo humano. El cuerpo se protege del polvo atmosférico,

del frío y del calor, con diferentes prendas de vestir. Entre ellas: vestidos, sombreros, zapatos, etc.

Esas prendas y otras que las complementan, deben fabricarse y usarse de acuerdo con preceptos higiénicos, que favorecen la salud.

Vestidos: clasificaremos los vestidos en:

Internos o ropa interior.

Externos o trajes.

La ropa interior debe ser holgada y construida con telas permeables al aire, que absorben la transpiración. Se aconsejan las de lana para el invierno. Absorben fácilmente y se secan con lentitud.

En cambio, las de algodón o hilo absorben y se secan con rapidez, provocando enfriamiento perjudicial al organismo. Esta es aconsejable para el verano. No son recomendables las prendas interiores confeccionadas con materiales sintéticos, que no absorben el sudor. ⁽⁴⁷⁾

Los trajes o vestidos de uso externo, deben responder a las siguientes características:

Ser permeables al aire y al agua: los trajes permeables al aire y al agua, permiten la renovación del aire que circula entre ellos y el cuerpo.

Además, favorecen la eliminación del vapor de agua, que la piel exhala al transpirar.

No ajustar el cuerpo: no deben ajustarse al cuerpo, para permitir así la circulación del aire a que nos hemos referido. Por otra parte los trajes ajustados, alteran la circulación periférica de la sangre.

En invierno evitar la pérdida de calor: para la confección de trajes que eviten la pérdida de calor en invierno, se tienen en cuenta los tejidos que se utilizan, el grosor de las telas y el color.

Por eso, en el invierno, son gruesos (porque así contienen en su trama mayor cantidad de aire. El aire es mal conductor del calor, por consiguiente la irradiación calórica del cuerpo se conserva), de colores oscuros (porque los colores oscuros absorben y mantienen mejor las irradiaciones solares) y confeccionados de preferencia, con telas de origen animal como pieles, lanas y sedas (porque son malos conductores de calor).

En verano favorecer la pérdida del calor: los vestidos que se usan en verano deben ser delgados (porque así contienen menos aire en su trama y es más fácil la eliminación del calor que irradia el cuerpo), claros (porque el color blanco y otros colores claros, rechazan o absorben escasamente, las irradiaciones solares) y de preferencia confeccionados con telas de fibras vegetales, como el algodón, cáñamo y lino (porque con fibras de origen vegetal, facilitan la irradiación del calor corporal).

Los vestidos deben ser cepillados diariamente y quitarles las manchas que lo ensucian. Este procedimiento higiénico los despoja del polvo y los gérmenes que se adhieren a ellos y pueden perjudicar la salud. A parte no olvidemos que, también, el individuo impresiona socialmente por la limpieza de sus vestidos. ⁽⁴⁸⁾

El uso de Sombreros: Si bien es cierto que en la actualidad el uso del sombrero ha decrecido, la razón funcional de su empleo es la de preservar a la cabeza del frío en el invierno y del sol en el verano. Deben confeccionarse con materiales blandos, ser livianos, flexibles, aireados, y no comprimir la cabeza para no alterar la circulación

periférica. En verano se aconseja el uso de sombreros de paja, blancos o claros.

b). Higiene en el Calzado:

La higiene del calzado toma en cuenta además del número, que se ajuste normalmente al pie, que sean de uso personal y no debe pasarse de una persona a otra. Además, no debe guardarse por mucho tiempo sin estrenar un calzado nuevo. Se recomienda el uso de sandalias en verano, que permiten una aireación mayor de los pies y reducen la acumulación del sudor, prefiriendo las de material no sintético (Concepción, 2004).⁽⁴⁹⁾

Según Pamplona (2009), el calzado debe ser flexible y cómodo para evitar las rozaduras, no debe comprimir el pie, el tacón no debe tener más de 2 ó 3 cm., se ha comprobado que a partir de esa altura se producen tensiones en los ligamentos, tendones y músculos de la pierna y del pie.

La higiene del calzado requiere tomar en cuenta el material para su confección, la talla y la estación. Por ello, debe utilizarse materiales naturales que permitan la transpiración, fundamentalmente cuero y también debe ser de uso personal.

Al calzado debe prestársele el máximo de atención. Su forma debe adaptarse a la forma del pie para evitar las deformaciones que produce cuando comprime.

La suela debe coincidir con la curvatura de la bóveda, sirviéndole de refuerzo para que no se aplane. El pie plano es un estado patológico que ocasiona una serie de secuelas; cansancio, dificultad en la

marcha, desviaciones en la columna vertebral, alteraciones en las articulaciones coxofemorales o de la cadera, etc. De los materiales utilizados el que mejor modela al pie es el cuero curtido. ⁽⁵⁰⁾

La altura de los tacos no debe ser mayor de 2cm.; sin embargo en el calzado femenino suelen medir varios cm., lo que es perjudicial. Los tacos altos provocan deformaciones de la columna vertebral, y afectan la posición normal de órganos internos. Por su parte el calzado corto y el de puntas estrechas deforman los dedos y desplazan los huesos de su posición correcta. El uso de sandalias debe ser transitorio. Su uso constante, favorece la formación del pie plano.

2.2.5 PRACTICAS DE HIGIENE PERSONAL

La práctica de la higiene personal es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación, correspondiente a padres y profesorado, por ello he de destacar que es un tema básico en el desarrollo de los programas de la educación para la salud. Cuando el niño/a acude a la escuela presenta unos hábitos de higiene, más o menos adquiridos en el domicilio familiar; en la escuela estos hábitos han de ser reforzados o sustituidos según su carácter. Para ello, en la escuela se deban dar una serie de condiciones, como son un medio ambiente adecuado (aire, agua y suelo, etc.), unos suficientes medios materiales para seguir una higiene personal (lavabos, retrete, papel, toallas, jabón, etc.), un ambiente favorecedor de trabajo (iluminación, ausencia de ruidos, etc.), y una organización adecuada de las actividades escolares. ⁽⁵¹⁾

2.2.6 ADOLESCENTES

La OMS define la adolescencia como la etapa que va entre los 10 u 11 años hasta los 19 años, y considera dos fases: la adolescencia temprana, de los 10 u 11 hasta los 14 o 15 años, y la adolescencia tardía, de los 15 a los 19 años. Sin embargo, la condición de juventud no es uniforme y varía según el grupo social que se considere. Etapa que se caracteriza por el crecimiento y cambios físico hormonal y desarrollo psicológico, y es la fase del desarrollo humano situada entre la infancia y la edad adulta. Esta transición es tanto física como psicológica por lo que debe considerarse un fenómeno biológico, cultural y social. ⁽⁵²⁾

La selección de este grupo de población en la investigación es justamente porque es aquí, donde ocurren los cambios físicos y biológicos, pero de forma no igual; y todos atraviesan diferentes cambios hormonales, motivo en que los adolescentes tienden por lo general a ser inestables, como lo puede ser con su cuidado personal, es por ello que a través de esta investigación determinaré cuáles son las prácticas de la higiene personal en los escolares adolescentes, esto permitirá ver si tienen los conocimientos necesarios acerca del tema y si los están aplicando adecuadamente en su vida diaria tanto en casa como en el colegio.

2.2.7 ROL DE LA ENFERMERA EN EL AUTOCUIDADO

La educación del paciente se define como una experiencia de aprendizaje utilizando una combinación de métodos como la enseñanza, asesoramiento, técnicas de modificación de conductas que influyan el conocimiento de los pacientes. Se dice que es un proceso interactivo que permite a los pacientes participar activamente en el cuidado de la salud, entregándoles información acerca sobre los servicios disponibles y su uso. ⁽⁵³⁾

La clave es que la persona entienda la importancia de la prevención de una enfermedad y su impacto. El hecho de aprender a reconocer signos de alarmas puede ayudar a consultar más rápidamente, ya que, por ende, es fundamental conseguir una buena comunicación con los profesionales que constituyen el equipo enfermero.

Uno de los aspectos que marca el futuro sanitario relacionado con el autocuidado es el incremento de la esperanza de vida, el cual no afecta solo a enfermos crónicos y personas de avanzada edad, también a aquellos que sufren patologías menores y la enfermería desempeña un papel clave en este sentido.

Se trabaja básicamente los aspectos de prevención y promoción de la salud incidiendo en la modificación de estilos de vida: alimentación, ejercicio, higiene, hábitos de sueño, etc, evitando así que los pacientes lleguen a padecer una enfermedad, además, sobre los propios pacientes crónicos, se fomenta más el desarrollo del autocuidado para que puedan controlar, conocer y responsabilizarse de su enfermedad. Lo que se pretende desde la enfermería es capacitar al paciente para que conozca su enfermedad y saber cómo actuar en casos puntuales. En caso de la especialidad en Atención Primaria, el primer contacto con el paciente es mediante una entrevista en la que pretende establecer qué tipo de conocimientos tiene y en base a estos trabajan unos aspectos u otros. ⁽⁵⁴⁾

En este sentido la enfermería tiene el gran reto de cuidar y enseñar a la gente a que se cuide. Consensuar con el equipo formado por estos profesionales sanitarios y saber cuáles son sus necesidades, convertirse en “su” guía, liderando el autocuidado, que es algo que en la actualidad, a raíz de la estrategia de cronicidad, de las

características de la población y de sus necesidades, está en continuo auge.

2.2.8 TEORIA DE ENFERMERIA: DOROTHEA OREM

El origen del concepto de Autocuidado se encuentra en la salud pública, específicamente, en la práctica de la enfermería. Desde este ámbito, el autocuidado ha sido definido como “aquellas actividades que realizan los individuos, las familias, o las comunidades, con el propósito de promover la salud, prevenir la enfermedad, limitarla cuando existe o restablecerla cuando sea necesario”.⁽⁵⁵⁾

A principio de los años ochenta, el autocuidado como parte de un concepto sobre el estilo de vida, se refería a actividades de salud no organizadas y a las decisiones sobre la salud tomadas por individuos, en el contexto normal de la vida cotidiana de las personas. El autocuidado es, “definitivamente, el recurso sanitario fundamental del sistema de atención de salud. El autocuidado como comportamiento social es básicamente el conjunto de medidas que toman las personas para mejorar su propia salud y bienestar en el seno de las actividades cotidianas.”⁽⁵⁶⁾

De acuerdo con el concepto de la OMS nos dice: El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud, estas prácticas son de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece.

Orem, en su teoría de enfermería sobre el autocuidado, lo define como "la práctica de actividades que una persona inicia y realiza por su propia voluntad para mantener la vida, la salud y el bienestar" ; afirma, por otra parte, que "el autocuidado es la acción que realiza una persona madura a fin de cuidar se a sí misma en el ámbito donde se desenvuelve, y que las personas comprometidas con su autocuidado se preparan y capacitan para actuar deliberadamente sobre los factores que afectan su funcionamiento y desarrollo". Rebolledo en su análisis según el Modelo de Autocuidado de Dorothea Orem, señala que "la salud se relaciona con la estructura y funciones normales, ya que cualquier desviación de la estructura o del funcionamiento se denomina correctamente una ausencia de salud en el sentido de unidad integral; el ser humano es considerado como unidad que funciona biológica, psicológica y socialmente".⁽⁵⁷⁾

A pesar de los diversos modelos planteados como la solución para alcanzar el desarrollo, el autocuidado como una práctica de dimensión individual y colectiva es una herramienta para avanzar en los objetivos del desarrollo humano pues permite que el proceso de cuidados no sea un hecho aislado y limitado a medicación y atención, sino que supera el ámbito Biológico y se adentra en la subjetividad de cada individuo para hacer posible el reconocimiento de su especificidad, promover el autoestima y autonomía para llegar a un estado en el que su autocuidado sea el resultado de una valoración individual, que recupera el valor de las acciones correctivas y que promueva la generación de una nueva conciencia respecto de lo saludable y lo no saludable. Para llegar hacia esta nueva conciencia colectiva requiere de un proceso de promoción e inserción de un nuevo sentido para el autocuidado.

2.2.9 TEORIA DE ENFERMERIA: MADELEINE LEININGER

Madeleine Leininger es la fundadora de la enfermería transcultural y líder en la teoría de los cuidados a las personas y de la enfermería transcultural. Fue la primera enfermera profesional con preparación universitaria en enfermería que obtuvo un doctorado en Antropología Cultural y Social. ⁽⁵⁸⁾

La teoría de Leininger se basa en las disciplinas de la antropología y de la enfermería. Ha definido la enfermería transcultural como un área principal de la enfermería que se centra en el estudio comparativo y en el análisis de las diferentes culturas y subculturas del mundo con respecto a los valores sobre los cuidados, la expresión y las creencias de la salud y la enfermedad y el modo de conducta. El propósito de la teoría era describir las particularidades y las universalidades de los cuidados humanos según la visión del mundo, la estructura social y así poder descubrir formas de proporcionar cuidados culturalmente congruentes a personas de culturas diferentes o similares para mantener o recuperar su bienestar, salud o afrontamiento con la muerte de una manera culturalmente adecuada como se menciona.

El objetivo de la teoría es mejorar y proporcionar cuidados culturalmente congruentes a las personas que les sean beneficiosas, se adapten a ellas y sean útiles a las formas de vida saludables del cliente, la familia o el grupo cultural. La teoría de Leininger afirma que la cultura y el cuidado son medios más amplios y holísticos para conceptualizar y entender a las personas, este saber es imprescindible para la formación y las prácticas enfermeras. ⁽⁵⁹⁾

Considerando lo mencionado, se relaciona esta teoría con el tema a investigar, ya que busca determinar las prácticas de higiene personal

en los estudiantes de primaria de la Institución Educativa María Reiche Nro. 1254, Lima – 2015.

2.3. DEFINICION DE TERMINOS

HIGIENE CORPORAL

Se refiere a la limpieza de la superficie del cuerpo humano y de las cavidades orgánicas que se abren en esa superficie.

PRÁCTICAS DE HIGIENE

Es una cuestión de responsabilidad individual, que se adquiere a través de un proceso de educación en salud; y corresponde a padres, personal de salud y a los profesores la labor de inculcar las prácticas saludables.

ESTILO DE VIDA

Es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales. Referencia: definición modificada.

ESCOLARES ADOLESCENTES

El escolar comprende las edades entre 5 a 10 años y los adolescentes comprenden las edades entre 10 y 19 años (adolescencia temprana, media y tardía).

2.4 HIPOTESIS

Hp. Las prácticas de higiene personal según los estudiantes de 4to y 5to de primaria en la Institución educativa María Reiche Newman Nro. 1254, Ate Vitarte – 2015. Son inadecuadas.

Ho. Las prácticas de higiene personal según los estudiantes de 4to y 5to de primaria en la Institución educativa María Reiche Newman Nro. 1254, Ate Vitarte – 2015. No son Inadecuadas.

2.5 VARIABLES

2.5.1 DEFINICION CONCEPTUAL DE LA VARIABLE



PRACTICAS DE HIGIENE PERSONAL

Involucran tener el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo para gozar de una buena imagen, esta depende de cada persona.

2.5.2 DEFINICION OPERACIONAL DE LA VARIABLE



PRACTICAS DE HIGIENE PERSONAL

Involucran tener el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo para gozar de una buena imagen, esta depende de cada persona, considerado las prácticas de higiene personal que realizan los estudiantes de la Institución educativa Maria Reiche Nro., 1254, Ate Vitarte – 2015. Según las dimensiones de higiene en la cara, higiene corporal, higiene en el calzado y vestimenta.

2.5.3 OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE

Variable	Dimensiones	Indicadores
Prácticas de higiene personal	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Higiene de la cara ❖ Higiene corporal. ❖ Higiene en el calzado y vestido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ojos • Nariz • Boca • Oído • Manos • Baño corporal • Cabello • Pies • Genitales • Uniforme escolar • Zapatos

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACION

El presente estudio de tipo cualitativo, descriptivo simple porque permite presentar la información obtenida tal y como se presenta en la realidad, de diseño no experimental porque no hay manipulación de variables, de corte transversal porque se mide en un solo momento y en un espacio determinado, prospectivo porque se obtienen nuevos datos, con un enfoque cuantitativo; en razón a que se puede cuantificar los datos obtenidos y por número de variables es univariable.

3.2 DESCRIPCION DEL AMBITO DE INVESTIGACION

El presente proyecto de investigación se lleva a cabo en la Institución Educativa Publica Maria Reiche Newman Nro. 1254, ubicada en la Av. Monteverde Mz. X Lote 2, AA.HH “Maria Parado de Bellido”, Distrito Ate Vitarte, zona urbano marginal, tipo de gestión pública directa, UGEL Ate 06, se cuenta con los niveles de educación primaria y secundaria, con un total de 1000 alumnos aproximadamente, específicamente en el nivel primario cuenta con 500 alumnos de primero a quinto grado , la infraestructura es de material

noble, cuenta con los recursos básicos, se encuentra en área geográfica accesible al transporte público. Desde un enfoque de la salud pública se aplicó la investigación en los alumnos de 4to (B, C) y 5to (B) de primaria para determinar las prácticas de higiene personal.

3.3 POBLACION Y MUESTRA

La población está conformada por los Estudiantes de Educación Primaria del 4to y 5to grado de la I.E “María Reiche Newman” Ate Vitarte. N° 1254, ubicada en la avenida Monteverde AA.HH “María Parado de Bellido”, distrito de Ate Vitarte perteneciente a UGEL 06; siendo un aproximado de 90 alumnos entre las seis secciones del cuarto y quinto de primaria.

La muestra es de tipo probabilístico, ya que la muestra fue elegida de forma intencional, es decir, no todos los elementos de la población tienen la probabilidad de ser elegidos para formar parte de la muestra.

Criterio de Inclusión:

- ✚ Estudiantes de 4to y 5to de primaria del colegio María Reiche Newman.
- ✚ Estudiantes que estén matriculados en 4to y 5to de primaria del colegio María Reiche Newman.
- ✚ Estudiantes de 4to y 5to de primaria del colegio María Reiche Newman que deseen participar de forma voluntaria en la investigación.

Criterio de Exclusión:

- ✚ Estudiantes que no estén en 4to y 5to de primaria del colegio María Reiche Newman.

- ✚ Estudiantes que no estén matriculados en 4to y 5to de primaria del colegio María Reiche Newman.
- ✚ Estudiantes de 4to y 5to de primaria del colegio María Reiche Newman que no deseen participar de forma voluntaria en la investigación.

3.4 TECNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCION DE DATOS

El instrumento que se utiliza para la recolección de datos es la encuesta, como técnica la entrevista, que permite obtener información de fuente directa a través de 34 ítems para identificar las prácticas de higiene personal en los estudiantes de 4to y 5to de primaria de la Institución educativa Maria Reiche Newman Nro. 1254.

Dicho instrumento consta de introducción, instrucciones, datos generales de los participantes y el contenido; está conformado por 34 ítems, que corresponden a las siguientes dimensiones: higiene del rostro, higiene corporal, higiene del calzado y vestido.

3.5 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

La validez del instrumento se verifico con el Juicio de Expertos que fue conformado por 4 Licenciadas en Enfermería con experiencia en el área prevención y promoción de higiene personal. Para la confiabilidad del instrumento se realizó una prueba piloto y se aplicó el Coeficiente Alfa de Crombach.

3.6 PLAN DE RECOLECCION Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Para la recolección de datos se coordinó y realizó los trámites administrativos correspondientes con el Director de la Institución Educativo Maria Reiche Newman Nro.1254 de Ate Vitarte - 2015, mediante una carta de presentación de la autoridad máxima de la Escuela Profesional de Enfermeria, posteriormente se determinó el día de la aplicación del instrumento, con el

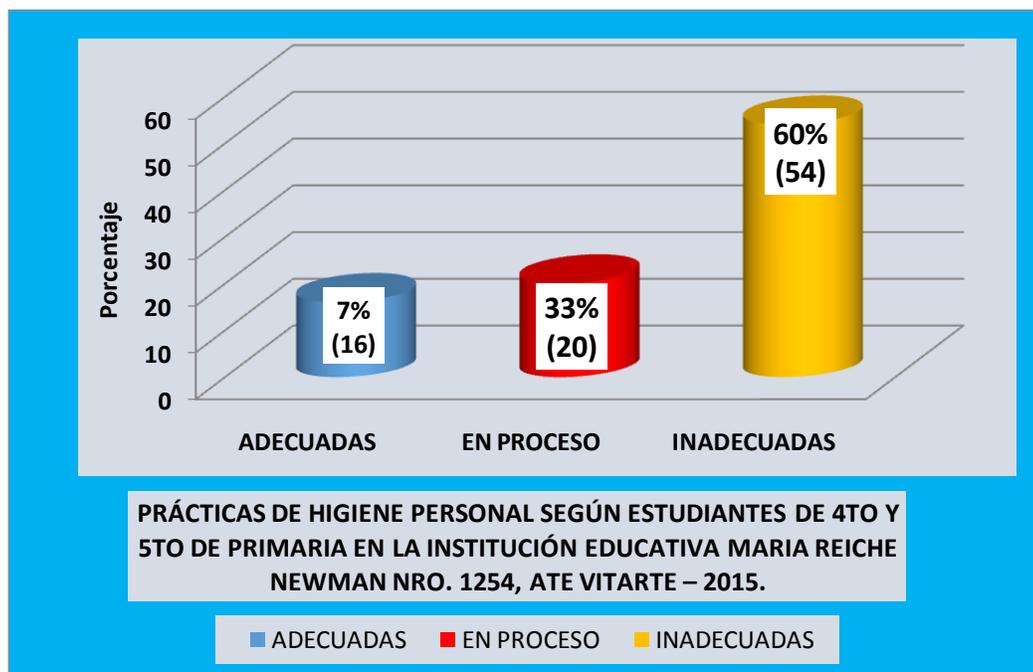
consentimiento informado se procede a dar las indicaciones y entregar los instrumentos. El tiempo que demandó resolver el cuestionario fue aproximadamente de 15 a 20 minutos.

La recolección de datos se inició en el mes de Mayo a agosto 2015 durante los días de clases. Los datos se procesarán a través de una tabla Matriz y Hoja de Codificación utilizando para ello el programa estadístico SPSS versión 17.0 y el programa Excel 2013, para la presentación de datos en tablas y gráficos para su correspondiente análisis e interpretación.

CAPITULO IV

GRAFICA 1

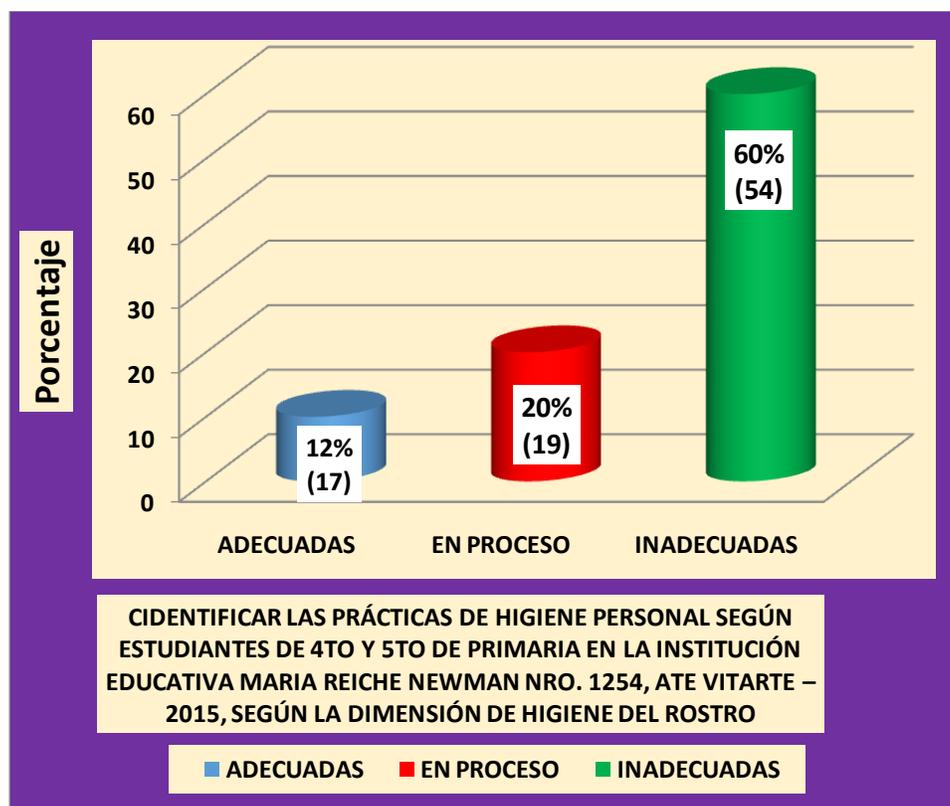
PRÁCTICAS DE HIGIENE PERSONAL SEGÚN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE PRIMARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIA REICHE NEWMAN NRO. 1254, ATE VITARTE – 2015.



Según los resultados presentados en la Grafica 1, el nivel de prácticas de higiene personal de los estudiantes del 4to y 5to de Primaria en la Institución Educativa María Reiche Newman N° 1254 Ate-Vitarte, son Inadecuadas en un 60%(54), En Proceso en un 31%(20) y Adecuadas en un 7%(16). Estos niveles de prácticas se presentan por las respuestas que se señalan: En la dimensión higiene de la cara, Se frotran los ojos con las manos, asimismo no saben cómo hacer la higiene de sus ojos, además no usan pañuelo para limpiarse las secreciones de la nariz. También se introducen el dedo a la nariz, No se cepillan los dientes todos los días, y Utilizan palitos de fósforo para limpiar sus oídos. En la dimensión higiene corporal, no se lavan las manos después de ir al baño, cuando lo hacen no se demoran más de 1 minuto en lavarte las manos, no se cortan las uñas de las

manos 1 vez por semana, además, no se bañan todos los días. En la dimensión, higiene en el vestido y calzado, no se cambian de ropa interior todos los días, no lavan el uniforme escolar 2 veces por semana, asimismo no se cambian las medias todos los días.

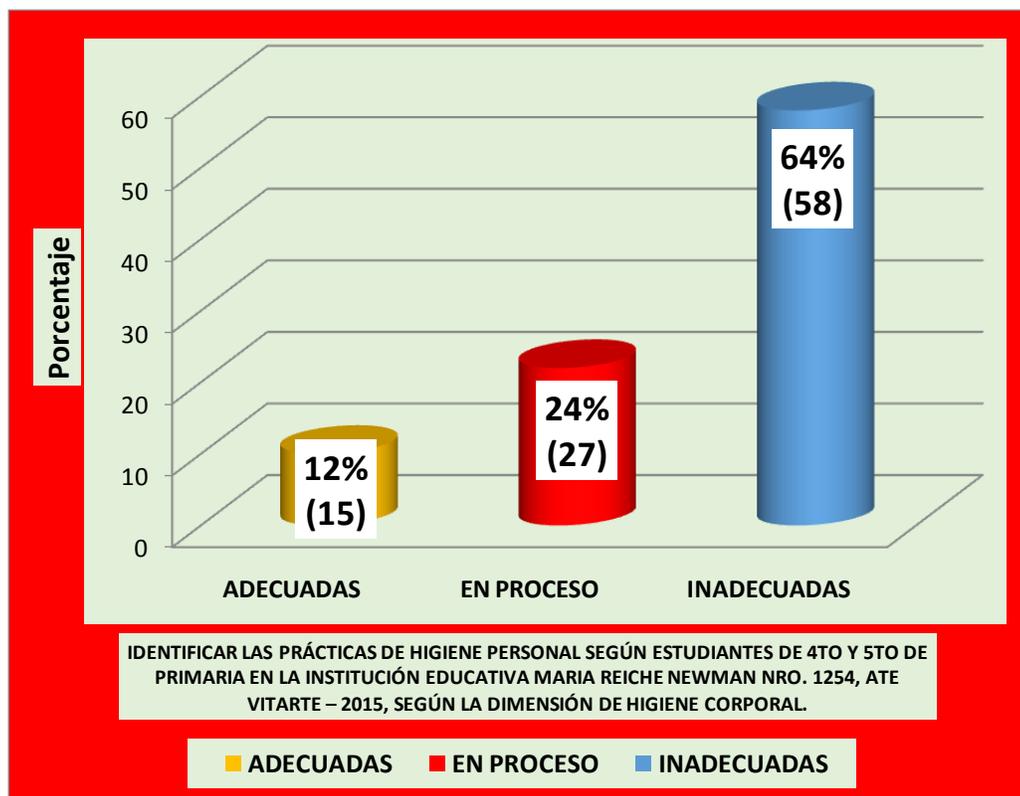
GRAFICA 2
IDENTIFICAR LAS PRÁCTICAS DE HIGIENE PERSONAL SEGÚN
ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE PRIMARIA EN LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA MARIA REICHE NEWMAN NRO. 1254, ATE VITARTE – 2015,
SEGÚN LA DIMENSIÓN DE HIGIENE DEL ROSTRO.



Según los resultados presentados en la Grafica 2, el nivel de prácticas de higiene del rostro de los estudiantes del 4to y 5to de Primaria en la Institución Educativa María Reiche Newman N° 1254 Ate-Vitarte, son Inadecuadas en un 60%(54), En Proceso en un 20%(19) y Adecuadas en un 12%(17). Estos niveles de prácticas se presentan por las respuestas que se señalan: En la dimensión higiene de la cara, Se frotran los ojos con las manos, asimismo no saben cómo hacer la higiene de sus ojos, además no usan pañuelo para limpiarse las secreciones de la nariz. También se introducen el dedo a la nariz, No se cepillan los dientes todos los días, No se cepillan los dientes con pasta dental, después del desayuno, almuerzo y comida, Tampoco cambian de cepillo dental cada 3 meses, y Utilizan palitos de fósforo para limpiar sus oídos.

GRAFICA 3

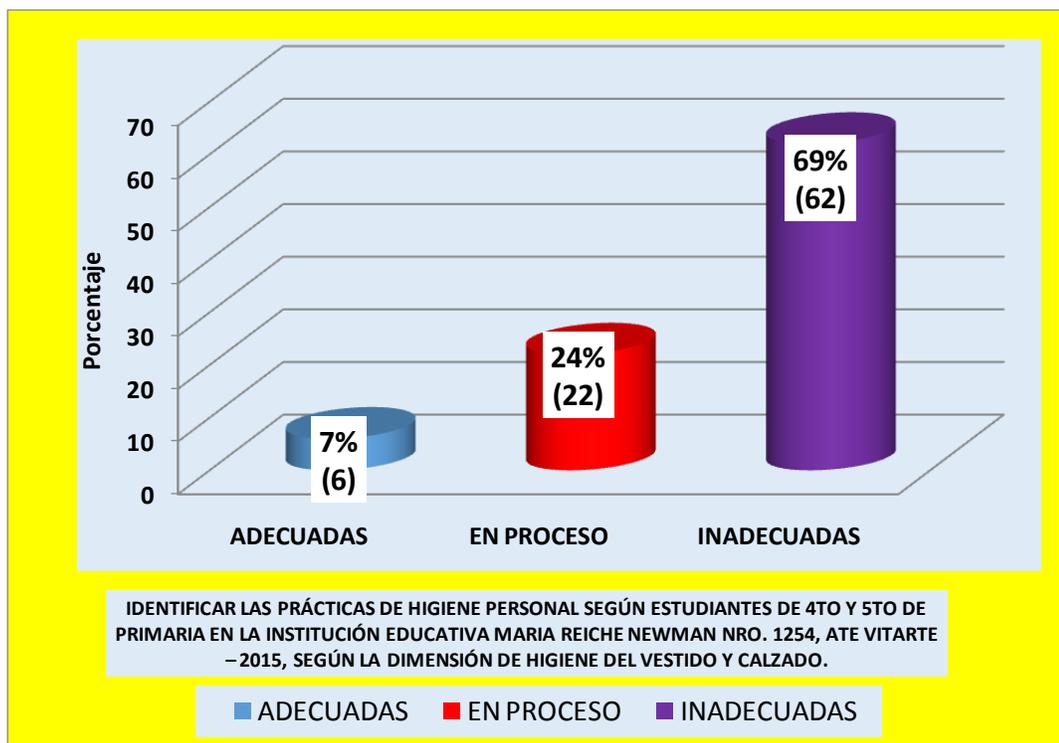
IDENTIFICAR LAS PRÁCTICAS DE HIGIENE PERSONAL SEGÚN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE PRIMARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIA REICHE NEWMAN NRO. 1254, ATE VITARTE – 2015, SEGÚN LA DIMENSIÓN DE HIGIENE CORPORAL.



Según los resultados presentados en la Grafica 3, el nivel de prácticas de higiene Corporal de los estudiantes del 4to y 5to de Primaria en la Institución Educativa María Reiche Newman N° 1254 Ate-Vitarte, son Inadecuadas en un 64%(58), En Proceso en un 24%(27) y Adecuadas en un 12%(15). Estos niveles de prácticas se presentan por las respuestas que se señalan. En la dimensión higiene corporal, no se lavan las manos después de ir al baño, cuando lo hacen no se demoran más de 1 minuto en lavarte las manos, no se cortan las uñas de las manos 1 vez por semana, además, no se bañan todos los días, tampoco se bañan 2 veces por semana, asimismo, no se lavan el cabello todos los días y no se cortan las uñas de los pies cada semana.

GRAFICA 4

IDENTIFICAR LAS PRÁCTICAS DE HIGIENE PERSONAL SEGÚN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE PRIMARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIA REICHE NEWMAN NRO. 1254, ATE VITARTE – 2015, SEGÚN LA DIMENSIÓN DE HIGIENE DEL VESTIDO Y CALZADO.



Según los resultados presentados en la Grafica 3, el nivel de prácticas de higiene del vestido y calzado, de los estudiantes del 4to y 5to de Primaria en la Institución Educativa María Reiche Newman N° 1254 Ate-Vitarte, son Inadecuadas en un 64%(58), En Proceso en un 24%(27) y Adecuadas en un 12%(15). Estos niveles de prácticas se presentan por las respuestas que se señalan: En la dimensión, higiene en el vestido y calzado, no se cambian de ropa interior todos los días, no lavan el uniforme escolar 2 veces por semana, asimismo no se cambian las medias todos los días, antes de salir a la calle o el colegio, no limpian y lustran sus zapatos todos los días y no se sienten cómodo (a) con sus zapatos escolares.

PRUEBA DE HIPOTESIS

Prueba de la Hipótesis General:

Hp. Las prácticas de higiene personal según los estudiantes de 4to y 5to de primaria en la Institución educativa María Reiche Newman Nro. 1254, Ate Vitarte – 2015. Son inadecuadas.

Ho. Las prácticas de higiene personal según los estudiantes de 4to y 5to de primaria en la Institución educativa María Reiche Newman Nro. 1254, Ate Vitarte – 2015. No son inadecuadas.

Ha ≠ Ho

$\alpha=0,05$ (5%)

Tabla 1: Prueba de la Hipótesis General mediante el Chi Cuadrado (X^2)

	Adecuadas	En Proceso	Inadecuadas	TOTAL
Observadas	16	20	54	90
Esperadas	30	30	30	
$(O-E)^2$	196	100	576	
$(O-E)^2/E$	6,5	3,3	19,2	29,0

De acuerdo a los resultados presentados en la Tabla 1, el valor obtenido del Chi Cuadrado Calculado (X_C^2) es de 29,0; siendo el valor obtenido del Chi Cuadrado de Tabla (X_T^2) de 5,53; como el Chi Cuadrado de Tabla es menor que el Chi Cuadrado Calculado ($X_T^2 < X_C^2$), entonces se rechaza la Hipótesis Nula (Ho) y se acepta la Hipótesis Alterna (Ha).

Siendo cierto que: Las prácticas de higiene personal según los estudiantes de 4to y 5to de primaria en la Institución educativa María Reiche Newman Nro. 1254, Ate Vitarte – 2015. Son inadecuadas.

DISCUSION DE RESULTADOS

OBJETIVO GENERAL

El nivel de prácticas de higiene personal de los estudiantes del 4to y 5to de Primaria en la Institución Educativa María Reiche Newman N° 1254 Ate-Vitarte, son Inadecuadas en un 60%(54), En Proceso en un 31%(20) y Adecuadas en un 7%(16). Estos niveles de prácticas se presentan por las respuestas que se señalan: En la dimensión higiene de la cara, Se frotran los ojos con las manos, asimismo no saben cómo hacer la higiene de sus ojos, además no usan pañuelo para limpiarse las secreciones de la nariz. También se introducen el dedo a la nariz, No se cepillan los dientes todos los días, y Utilizan palitos de fósforo para limpiar sus oídos. En la dimensión higiene corporal, no se lavan las manos después de ir al baño, cuando lo hacen no se demoran más de 1 minuto en lavarte las manos, no se cortan las uñas de las manos 1 vez por semana, además, no se bañan todos los días. En la dimensión, higiene en el vestido y calzado, no se cambian de ropa interior todos los días, no lavan el uniforme escolar 2 veces por semana, asimismo no se cambian las medias todos los días. Coincidiendo con BAUTISTA (2015), La comunidad etno educativa me colaborado en actividades de refuerzo de las actividades de clase para sus hijos e hijas. Según sus enfoques y procedimientos la educación es medio para alcanzar bienestar social a nivel personal y sociocultural. Las actividades generan impactos sociocultural e intercultural si mantienen respeto mutuo de sus formas de ver el mundo. La etnoeducación está llamada a ser reguladora de lo interno y el externo Para realizar una evaluación sistémica requiere de profundizar en la indagación sobre esta temática. En términos generales el proyecto ha generado impactos positivos, aunque la comunidad al principio fue apática a esta iniciativa pero con el transcurso del tiempo y las respectivas socializaciones de las actividades la ha apropiado como suya. Coincidiendo además con SANCHEZ, E; (2012). Se llega a la colusión que: Las sesiones desarrolladas fueron consideradas según los

estudiantes como “muy buenas”, en relación especialmente a las técnicas de higiene; ya que se evidenció en un inicio antes de aplicar el programa un 50% de los estudiantes no practican la higiene personal, tienen escasas habilidades y conocimientos para una adecuada higiene de la cara, higiene corporal del calzado y del vestido. La temática de las sesiones desarrolladas fue motivadora para que los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la institución educativa, asuman adecuados hábitos de higiene; teniendo en cuenta que la falta de aseo es la causa principal de las enfermedades de la piel, parasitarias, de la boca, etc.; estas enfermedades podría influir desfavorablemente en su apariencia personal y también en su rendimiento académico.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

El nivel de prácticas de higiene del rostro de los estudiantes del 4to y 5to de Primaria en la Institución Educativa María Reiche Newman N° 1254 Ate-Vitarte, son Inadecuadas en un 60%(54), En Proceso en un 20%(19) y Adecuadas en un 12%(17). Estos niveles de prácticas se presentan por las respuestas que se señalan: En la dimensión higiene de la cara, Se frotran los ojos con las manos, asimismo no saben cómo hacer la higiene de sus ojos, además no usan pañuelo para limpiarse las secreciones de la nariz. También se introducen el dedo a la nariz, No se cepillan los dientes todos los días, No se cepillan los dientes con pasta dental, después del desayuno, almuerzo y comida, Tampoco cambian de cepillo dental cada 3 meses, y Utilizan palitos de fósforo para limpiar sus oídos. Coincidiendo con

PEREZ ,G; y MUÑON, L; (2012), Se llega a la conclusión que: “ el 70% de los niños llegaron a captar científicamente sobre los hábitos de higiene por medio de charlas y talleres, el 20% aprendió por videos y el 10 % de trípticos; en los padres se encontró que el 65% llevan conocimientos incorrectos, mientras el 35% lo practica correctamente, esto indica que los escolares tenían pocos conocimientos sobre los hábitos de higiene, enseñados por sus padres con muchas deficiencias, los escolares optan como mejor estrategia de aprendizaje talleres, charlas

educativas, se logró ampliar los conocimientos, se analizó que es de gran importancia las intervenciones de enfermería; además se deja como propuesta un programa donde se implemente talleres, charlas educativas, donde sean partícipes el personal de salud, padres de familia y niños de toda la escuela”. Coincidiendo además con RUIZ, J; (2010). Las conclusiones obtenidas de la investigación: favorecieron para obtener información sobre los hábitos de higiene que practican los estudiantes de la Escuela de Educación, un 55 % si practican hábitos de higiene pero desconociendo la forma adecuada, el tiempo, la frecuencia y el material utilizado en el aseo personal. Los estudiantes universitarios como futuros docentes necesitan formación en los hábitos de higiene personal que repercuta favorablemente en la escuela, lugar donde impartirán sus saberes y de esta manera contribuir en la prevención y promoción de la salud individual, familiar y de la comunidad en general.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

El nivel de prácticas de higiene Corporal de los estudiantes del 4to y 5to de Primaria en la Institución Educativa María Reiche Newman N° 1254 Ate-Vitarte, son Inadecuadas en un 64%(58), En Proceso en un 24%(27) y Adecuadas en un 12%(15). Estos niveles de prácticas se presentan por las respuestas que se señalan. En la dimensión higiene corporal, no se lavan las manos después de ir al baño, cuando lo hacen no se demoran más de 1 minuto en lavarte las manos, no se cortan las uñas de las manos 1 vez por semana, además, no se bañan todos los días, tampoco se bañan 2 veces por semana, asimismo, no se lavan el cabello todos los días y no se cortan las uñas de los pies cada semana. Coincidiendo con PARADA, E; (2011) Se llegó a las conclusiones: El proyecto educativo ha logrado en un 90%, incrementar los conocimientos de los niños, además del grupo de estudio se pudo establecer las características socio demográficos la que se pudo identificar edad, genero, tipo de vivienda, número de personas con la que viven los niños y las niñas, la combinación y aplicación de metodologías, técnicas, materiales educativos y dinámicas, permitieron que los niños y niñas se

mantengan participativos y se logre una mayor comprensión sobre la higiene personal.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

El nivel de prácticas de higiene Corporal de los estudiantes del 4to y 5to de Primaria en la Institución Educativo María Reiche Newman N° 1254 Ate-Vitarte, son Inadecuadas en un 64%(58), En Proceso en un 24%(27) y Adecuadas en un 12%(15). Estos niveles de prácticas se presentan por las respuestas que se señalan: En la dimensión, higiene en el vestido y calzado, no se cambian de ropa interior todos los días, no lavan el uniforme escolar 2 veces por semana, asimismo no se cambian las medias todos los días, antes de salir a la calle o el colegio, no limpian y lustran sus zapatos todos los días y no se sienten cómodo (a) con sus zapatos escolares. Coincidiendo con MENDIGURE, J; HUAMAN, S y otros; (2015), Se concluye que: el 80% de las madres y cuidadores de niños y manipuladores de alimentos en comedores populares mejoraron sus conocimientos y prácticas con relación al lavado de manos, higiene personal, manipulación de los alimentos, manejo domiciliario del agua segura y los residuos sólidos. Además el lavado de los alimentos antes de su consumo, la utilización del agua directamente de la red, disponer de un ambiente exclusivo para la preparación de los alimentos, el lavado de manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos y antes de su consumo, resultaron los factores de protección y núcleos centrales en la prevención de las diarreas.

CONCLUSIONES

PRIMERO

El nivel de prácticas de higiene personal de los estudiantes del 4to y 5to de Primaria en la Institución Educativo María Reiche Newman N° 1254 Ate-Vitarte, son Inadecuadas. Estos niveles de prácticas se presentan por las respuestas que se señalan: En la dimensión higiene de la cara, Se frotan los ojos con las manos, asimismo no saben cómo hacer la higiene de sus ojos, además no usan pañuelo para limpiarse las secreciones de la nariz. También se introducen el dedo a la nariz, No se cepillan los dientes todos los días y Utilizan palitos de fósforo para limpiar sus oídos. En la dimensión higiene corporal, no se lavan las manos después de ir al baño, cuando lo hacen no se demoran más de 1 minuto en lavarte las manos, no se cortan las uñas de las manos 1 vez por semana, además, no se bañan todos los días. En la dimensión, higiene en el vestido y calzado, no se cambian de ropa interior todos los días, no lavan el uniforme escolar 2 veces por semana, asimismo no se cambian las medias todos los días. Se comprobó estadísticamente mediante el Chi Cuadrado con un valor de 29,0 y un nivel de significancia de valor $p < 0,05$.

SEGUNDO

El nivel de prácticas de higiene del rostro de los estudiantes del 4to y 5to de Primaria en la Institución Educativo María Reiche Newman N° 1254 Ate-Vitarte, son Inadecuadas. Estos niveles de prácticas se presentan por las respuestas que se señalan: En la dimensión higiene de la cara, Se frotan los ojos con las manos, asimismo no saben cómo hacer la higiene de sus ojos, además no usan pañuelo para limpiarse las secreciones de la nariz. También se introducen el dedo a la nariz, No se cepillan los dientes todos los días, No se cepillan los dientes con pasta dental, después del desayuno, almuerzo y comida, Tampoco cambian de cepillo dental cada 3 meses, y Utilizan palitos de fósforo para limpiar sus oídos.

TERCERO

El nivel de prácticas de higiene Corporal de los estudiantes del 4to y 5to de Primaria en la Institución Educativo María Reiche Newman N° 1254 Ate-Vitarte, son Inadecuadas. Estos niveles de prácticas se presentan por las respuestas que se señalan. En la dimensión higiene corporal, no se lavan las manos después de ir al baño, cuando lo hacen no se demoran más de 1 minuto en lavarte las manos, no se cortan las uñas de las manos 1 vez por semana, además, no se bañan todos los días, tampoco se bañan 2 veces por semana, asimismo, no se lavan el cabello todos los días y no se cortan las uñas de los pies cada semana.

CUARTO

El nivel de prácticas de higiene del vestido y calzado, de los estudiantes del 4to y 5to de Primaria en la Institución Educativo María Reiche Newman N° 1254 Ate-Vitarte, son Inadecuadas. Estos niveles de prácticas se presentan por las respuestas que se señalan: En la dimensión, higiene en el vestido y calzado, no se cambian de ropa interior todos los días, no lavan el uniforme escolar 2 veces por semana, asimismo no se cambian las medias todos los días, antes de salir a la calle o el colegio, no limpian y lustran sus zapatos todos los días y no se sienten cómodo (a) con sus zapatos escolares.

RECOMENDACIONES

El personal docente en la Institución Educativa María Reiche Newman N° 1254 Ate-Vitarte, deben recibir capacitación sobre temas de higiene personal, teniendo en cuenta que son los mediadores del proceso educativo para una formación integral de los estudiantes del 4to y 5to de Primaria.

- Difundir los resultados de la presente investigación dado la significatividad que tiene en bien de la prevención de las enfermedades y conservación la salud de los estudiantes del 4to y 5to de Primaria.
- Diseñar y aplicar programas educativos en salud para docentes, tutores, auxiliares, personal administrativo y padres de familia, en los diversos niveles educativos, poniendo énfasis en su relevancia para asumir estilos de vida saludables y por ende mejorar la calidad de vida de los estudiantes del 4to y 5to de Primaria.
- Implementar métodos para diagnosticar, procesar y evaluar la calidad de vida y la salud de los miembros de la comunidad educativa.
- Diseñar currículos, programas, unidades y sesiones significativas, que incluyan la educación para la salud como eje transversal, en el nivel Primaria, como la higiene personal, lavado de manos, escuelas saludables, gestión de riesgos y medio ambiente, así como otros temas relacionados con la salud de los estudiantes del 4to y 5to de Primaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- (1) (45) Alimentos e higiene, hábitos de Higiene personal y del medio. Consultada: Jun 2015. Disponible en:
<http://www.bvsde.paho.org/bvsdeescuelas/fulltext/entornosdocente/unidad6.pdf>
- (2) Dirección general de la promoción de la salud. Perú, 2015. Acceso: Mayo 2015. Disponible
en:<ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/compendio/pdf/147.pdf>
- (3) Bautista Andrés, Jesús Alberto, Segovia – 2015, “Fortalecimiento de los hábitos de higiene personal para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de la Institución etnoeducativa – Sede Indígena Santa Martha”.
- (4) Pérez, G; Muñón, L; Ecuador – 2012, titulado “Intervenciones de enfermería para la adquisición de hábitos de higiene”.
- (5)(46) (47) (48) Parada, E; Ecuador – 2011, titulado “Proyecto educativo sobre higiene personal”.
- (6) (49) (50) Mendigure, J; Huamán, S Y Otros; Lima – 2015, titulado “Efectividad de un programa de intervención educativa para la disminución de diarreas infantiles”.
- (7) Sanchez, E; Realizo el estudio titulado “Programa educativo para promover la higiene personal”, Chiclayo - 2012.
- (8) (9) (10) (20) Ruiz, J; Lima – 2010, titulado “Hábitos de higiene personal en los estudiantes de la Escuela de Educación de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo”.
- (11) (12) (13) (21) Hábitos de Higiene y sexualidad. Acceso (2015).disponible:
<http://www.eduteka.org/proyectos.php/2/16085>
- (14) (15) (16) Referencia: Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, OMS, Ginebra, 1986. http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf
- (17) (18) Novano, N. Guía para la implementación de proyectos de salud bucodental en el Área rural. Programa de salud Bucodental. Quito: MSP. 2006.

- (19) (22) (23) (24) (Organización Panamericana De La Salud. Higiene y Salud. Washington: OPS. 1998. 250p.
- (25) (26) Ministerio de Sanidad y Asistencia Social, Instituto Nacional de Higiene "Rafael Rangel". Manual de Procedimientos Analíticos y Medidas Sanitarias Especiales en Prevención a la Entrada del Cólera en Venezuela. Venezuela, 1999.
- (27) (40) (41) Promoción de la Salud a través de la Escuela, Informe de un Comité Experto de la OMS sobre Educación y Promoción de la Salud Integral en la Escuela, OMS, Serie de Informes Técnicos N°870.WHO, Ginebra, 1997.
- (28) (36) (37) Guía básica de higiene y cuidado del cuerpo, Gobierno de Mendoza, Ministerio de Salud, http://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/higiene_cuidado_cuerpo.pdf
- (29) (38) (39) Salud 180. El estilo de vida saludable. Acceso (2015). Disponible en: <http://www.salud180.com/salud-z/adolescencia>.
- (30) (33) (34) Buenos hábitos de aseo personal, Notas sobre Salud y seguridad, California. Childcare health program, http://cchp.ucsf.edu/sites/cchp.ucsf.edu/files/hygsp081803_adr.pdf
- (31) (32) (35) Actividades de promoción de salud y consejos preventivos, Higiene corporal, http://si.easp.es/psiaa/wp-content/uploads/2014/07/higiene_corporal.pdf
- (42) (43) (44) (51) (52) Pongoy, M. Educación para la salud. La educación para todos. 2ª.ed. Guayaquil Ecuador. 2007. 300p
- (53) (54) Rol de enfermería. Un enfoque decisivo para el cambio (2005) <http://www.unap.pe/enfermeria/enfermeria05/resumen0612.html> Acceso el 19 de febrero del 2013
- (55) (56) (57) (58) (59) Teoria de Dorothea Orem, Madeleine Leininger, <Http://Teoriasdeenfermeriauns.Blogspot.Pe/2012/06>.

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: “PRACTICAS DE HIGIENE PERSONAL SEGUN ESTUDIANTES DE 4^{TO} Y 5^{TO} DE PRIMARIA EN LA INSTITUCION EDUCATIVA MARIA REICHE NEWMAN N^{RO} 1254, ATE VITARTE - 2015”

BACHILLER: GUERRERO HERRERA, Maria Amparo

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSION	INDICADORES	METODOLOGÍA
¿Cuáles son las prácticas de higiene personal según estudiantes de 4to y 5to de primaria en la Institución Educativa Maria Reiche Newman Nro. 1254, Ate Vitarte - 2015?	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar las prácticas de higiene personal según estudiantes de 4to y 5to de primaria en la Institución Educativa Maria Reiche Newman Nro. 1254, Ate Vitarte – 2015.</p>	<p>HIPOTESIS</p> <p>Hp. Las prácticas de higiene personal según los estudiantes de 4to y 5to de primaria en la Institución educativa María Reiche Newman Nro. 1254, Ate Vitarte – 2015. Son las adecuadas.</p> <p>Ho. Las prácticas de higiene personal</p>	Prácticas de higiene personal	<p>❖ Higiene de la cara</p> <p>❖ Higiene corporal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ojos • Nariz • Boca • Oído • Manos • Baño corporal • Cabello • Pies • Genitales • Uniforme escolar • Zapatos 	El presente estudio de tipo cualitativo, descriptivo simple porque permite presentar la información obtenida tal y como se presenta en la realidad, de diseño no experimental porque no hay manipulación de variables, de corte transversal porque se mide en un solo momento y en un espacio

	<p style="text-align: center;">OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Identificar las prácticas de higiene personal según estudiantes de 4to y 5to de primaria en la Institución Educativa Maria Reiche Newman Nro. 1254, Ate Vitarte – 2015, Según la dimensión de higiene del rostro.</p> <p>Identificar las prácticas de higiene personal según estudiantes de 4to y 5to de primaria en la Institución Educativa Maria Reiche Newman Nro. 1254, Ate Vitarte – 2015, Según la dimensión de higiene corporal.</p> <p>Identificar las prácticas de higiene personal según estudiantes de 4to y</p>	<p>según los estudiantes de 4to y 5to de primaria en la Institución educativa María Reiche Newman Nro. 1254, Ate Vitarte – 2015. No son las adecuadas.</p>		<p>❖ Higiene en el calzado y vestido.</p>		<p>determinado, prospectivo porque se obtienen nuevos datos, con un enfoque cuantitativo; en razón a que se puede cuantificar los datos obtenidos y por número de variables es univariable.</p>
--	---	--	--	---	--	---

	5to de primaria en la Institución Educativa Maria Reiche Newman Nro. 1254, Ate Vitarte - 2015, Según la dimensión de higiene del vestido y calzado.					
--	---	--	--	--	--	--

ANEXO 2



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

ENCUESTA

Buenos días, mi nombre es Guerrero Herrera, Maria Amparo, soy estudiante de la Universidad Alas Peruanas, el presente proyecto de investigación titulado “Practicas de higiene personal según estudiantes de 4to y 5to de primaria en la Institución Educativa Maria Reiche Newman Nro. 1254, Ate Vitarte - 2015”

INSTRUCCIONES:

Marcar con un aspa (X), la respuesta correcta según lo que Ud. crea por conveniente. Este cuestionario es anónimo; solicitamos que responda con veracidad y precisión estas preguntas, agradeciendo de antemano su sinceridad y colaboración.

I. DATOS GENERALES:

Edad: _____ **Años**

Sexo: M F

Grado: _____

Sección: _____

CUESTIONARIO

HIGIENE DE LA CARA

1. **¿Pones en práctica la higiene personal?**
SÍ () NO ()

2. **¿Crees que es importante practicar la higiene personal?**
SÍ () NO ()

3. **¿Te lavas la cara al levantarte?**
SÍ () NO ()

4. **¿Te frotas los ojos con las manos?**
SÍ () NO ()

5. **¿Sabes cómo hacer la higiene de tus ojos?**
SÍ () NO ()

6. **¿Usas pañuelo para limpiarte las secreciones de la nariz?**
SÍ () NO ()

7. **¿Te introduces el dedo a la nariz?**
SÍ () NO ()

8. **¿Te cepillas los dientes todos los días?**
SÍ () NO ()

9. ¿Te cepillas los dientes con pasta dental, después del desayuno, almuerzo y comida?

SÍ () NO ()

10. ¿Cambias de cepillo dental cada 3 meses?

SÍ () NO ()

11. ¿Te limpias los oídos con una toalla después del bañarte?

SÍ () NO ()

12. ¿Utilizas palitos de fósforo para limpiar tus oídos?

SÍ () NO ()

HIGIENE CORPORAL

13. ¿Te lavas las manos después de ir al baño?

SÍ () NO ()

14. ¿Utilizas agua y jabón para lavarte las manos?

SÍ () NO ()

15. ¿Te demoras más de 1 minuto en lavarte las manos?

SÍ () NO ()

16. ¿Te cortas las uñas de las manos 1 vez por semana?

SÍ () NO ()

17. ¿Te bañas todos los días?

SÍ () NO ()

18. ¿Te bañas 2 veces por semana?

SÍ () NO ()

19. ¿Te bañas 1 vez por semana?

SÍ () NO ()

20. ¿Te lavas el cabello todos los días?

SÍ () NO ()

21. ¿Te lavas el cabello 2 veces por semana?

SÍ () NO ()

22. ¿Te lavas el cabello con champú?

SÍ () NO ()

**23. ¿Utilizas otro producto que no es shampu, para el lavado de tu
cabello?**

SÍ () NO ()

24. ¿Te cortas las uñas de los pies cada semana?

SÍ () NO ()

25. ¿La forma correcta del corte de las uñas, es recta?

SÍ () NO ()

26. ¿Empleas en el secado de los pies, papel toalla

SÍ () NO ()

27. ¿Cuándo vas al baño, te limpias los genitales de adelante hacia atrás?

SÍ () NO ()

28. ¿Sabes cómo hacerte el aseo genital?

SÍ () NO ()

HIGIENE EN EL VESTIDO Y CALZADO

29. ¿Te cambias de ropa interior todos los días?

SÍ () NO ()

30. ¿Lavas el uniforme escolar 1 vez por semana?

SÍ () NO ()

31. ¿Lavas el uniforme escolar 2 veces por semana?

SÍ () NO ()

32. ¿Te cambias las medias todos los días?

SÍ () NO ()

33. ¿Antes de salir a la calle o el colegio, limpias y lustras tus zapatos todos los días?

SÍ () NO ()

34. ¿Te sientes cómodo (a) con tus zapatos escolares?

SÍ () NO ()