

Hogar Saludable

Definición:

Sea grande o pequeño el hogar, es el lugar donde transcurre gran parte de la vida de las personas, en el los niños y niñas crecen, conviven y comparten en familia. En el hogar, las personas duermen, descansan y estrechan sus relaciones afectivas y de apoyo mutuo. Algunas veces también sirve como lugar de trabajo. El hogar es un lugar importante para el desarrollo del ser humano. En ella las personas pueden sentirse bien, tranquilas, protegidas, seguras, saludables. El hogar para cada persona, según sus propias creencias, debe ser cómodo, agradable, seguro, bonito, acogedor y armónico.

Un hogar saludable es aquél que brinda seguridad y protección, ofrece intimidad, es confortable y contribuye al bienestar de cada una de las personas que lo habitan. Ésta incluye no sólo la casa, sino también la familia misma, el entorno inmediato y la comunidad.

Tema 1: El hogar como espacio vital

Ubicación de la vivienda:

Es indispensable identificar todo aquello que puede ocasionar daño a la vivienda o a la salud de la familia que la habita, estas son las amenazas del entorno. Así mismo determine qué tan expuesta y vulnerable está la familia a los daños o pérdidas que pueden presentarse como consecuencia de dichas amenazas. Esto le facilita tomar decisiones para proteger y mejorar la salud de dicha familia.

La vivienda debe instalarse con el menor riesgo por inundación, ubíquela alejada de los cauces de los ríos. Si ya ocupa una vivienda que está sobre los cauces de un río, es conveniente pensar en su reubicación. Si su vivienda se inunda, no sólo pierde su infraestructura y bienes, sino que la familia puede enfermar o morir. Si en el lugar hay zonas de deslizamientos, evite ubicar la vivienda sobre ellas, busque un lugar seguro donde ubicarla. Lo más importante es que la familia esté protegida y segura mientras esté en la vivienda.

Aleje su vivienda de sitios como botaderos de basura, depósitos de residuos químicos o de lugares contaminados con aguas sucias ya sea de la propia vivienda o del vecindario. Estas son algunas amenazas del entorno que pueden causar enfermedades graves o la muerte.

Distribución de espacios en la vivienda:

Participe del proceso de construcción y la distribución de espacios en su vivienda, si ya fue construida tome las medidas necesarias para adecuar los espacios y así brindar comodidad y privacidad a todos los miembros de la familia que la habita.

Distribuya los espacios dentro de la vivienda para cada actividad: separe la cocina y el comedor de las habitaciones, separe los servicios sanitarios de la vivienda.

Si utiliza leña para cocinar, deje la cocina por fuera de la vivienda; si usa estufa a gas, garantice que haya ventilación permanente para evitar accidentes o intoxicaciones por la aspiración de gases. Si el sanitario es tipo letrina o baño seco, también debe estar por fuera de la vivienda.

Todos los espacios de la vivienda deben tener suficiente ventilación, para ello puede utilizar ventanas, calados, celosías o cedazos. Si va a construir elija techos altos para facilitar la circulación de aire en la vivienda.

Materiales:

Para construir o mejorar su vivienda, elija materiales que brinden protección física respecto al clima y al ambiente:

- Use materiales que impidan el ingreso de aguas de lluvias a la vivienda.
- Use materiales que faciliten su mantenimiento y limpieza.
- Use pinturas naturales, acrílicas y de base acuosa.
- Use pegamentos o adhesivos naturales.

Evite materiales que pueden ser tóxicos o dañinos para la salud:

- No use materiales a base de asbesto.
- No use pinturas que contengan plomo.
- No use ni almacene en la vivienda: solventes, ácidos, o productos inflamables.

¿Cómo evitar accidentes en la vivienda?

Los accidentes en la vivienda se pueden prevenir, para ello es necesario identificar los riesgos y tomar precauciones. En general los niños y niñas son los más expuestos a accidentes en el hogar.

Evite que los niños y niñas:

- Manipulen encendedores, fósforos, gasolina u otros combustibles, con estos materiales pueden generar incendios o intoxicaciones.
- Jueguen con medicamentos, venenos o plaguicidas, pueden intoxicarse.
- Manipulen cuchillos, tijeras, martillos, serruchos, cuchillas de afeitar, agujas de cocer o similares sin la supervisión de los padres o encargados, con éstos pueden ocasionarse heridas.
- Manipulen dispositivos eléctricos o introduzcan sus dedos en los tomacorrientes, con ello pueden ocasionar incendios o quemaduras.
- Jueguen con bolsas plásticas, pueden ahogarse.
- Permanezcan en la cocina, pueden ocasionarse quemaduras.
- Tengan acceso a cisternas, tanques o cualquier depósito de agua que haya en la vivienda, pueden resultar ahogados.

Otras recomendaciones para prevenir accidentes en el hogar son:

- Haga pisos firmes y de fácil limpieza, por ejemplo en cemento o madera, así evitará caídas.
- Almacene en lugar seco, fuera del alcance de los niños el botiquín y los medicamentos que contenga.

Tema 2: Agua para consumo en la vivienda.

La calidad del agua para consumo es indispensable para la vida y la salud de las personas.

Hay distintas formas de obtener el agua para la vivienda, por ejemplo, de manera directa de fuentes cercanas como pozos, quebradas, ríos, lagunas, cascadas y la lluvia, o por la tubería del sistema de agua de la comunidad. Cualquiera que sea la forma de obtenerla, es importante mantenerla libre de contaminantes y almacenarla higiénicamente.

La basura, los excrementos humanos y de animales y los plaguicidas, contienen sustancias que contaminan el agua y por eso es muy importante procurar que las familias, comunidad y autoridades locales protejan sus fuentes de agua.

Todos podemos cuidar las fuentes de agua y evitar su contaminación. En el hogar, la familia puede usar el agua potable para:

- Tomar diariamente.
- Preparar los alimentos.

Para otras actividades no es indispensable que el agua sea potable, esto en casos como:

- Lavado de manos.
- Limpiar o asear pisos, cocina, utensilios de cocina, baño y habitaciones.
- Regar plantas y jardines.

¿Cómo se puede ahorrar el agua en el hogar?

- No deje abierta la llave, si no es necesario.
- Repare cualquier fuga de agua que haya en la vivienda.
- Use balde o regadera manual, para asear pisos y regar jardines.
- Aproveche el agua lluvia, por ejemplo, en el lavado de los frentes o fachadas de la vivienda, para el aseo del sanitario o para regar las plantas.

No utilice más agua de la necesaria. El agua es un recurso vital y se puede agotar.

¿Cómo tratar el agua en la vivienda?

El agua para consumo humano debe ser clarificada, filtrada y desinfectada. El agua no tratada contiene microbios y bacterias, consumirla en ese estado produce enfermedades o en el peor de los casos la muerte. Por eso es muy importante conocer el proceso de purificación del agua. Los métodos caseros de tratamiento del agua comprenden la clarificación, filtración y desinfección.

Clarificación o sedimentación:

El objetivo de esta acción, es lograr que se asiente la turbidez del agua hasta que esté lo más clara posible.

Filtración:

Es la acción por la cual el agua ya clarificada es pasada por un filtro donde quedan atrapadas las partículas de tierra y los microorganismos. Hay diferentes tipos de filtros.

Desinfección:

Es la acción mediante la cual se hierve o se agrega cloro al agua ya clarificada.

- Hervir el agua. Es la forma más segura y efectiva de desinfectar el agua en el hogar.
- Cloración. En el hogar también se puede utilizar la cloración del agua, para ello siga las instrucciones de dosificación recomendadas (1 gota de cloro para 1 litro de agua. En situaciones de emergencia 2 gotas de cloro para 1 litro de agua).

Recomendaciones para almacenar y conservar agua de buena calidad para el consumo. Las vasijas o recipientes donde se mantiene el agua deben:

- Estar limpias y tapadas (se recomiendan recipientes de boca angosta como los cántaros, esto con el objetivo de impedir la introducción de recipientes y manos para servir el agua).
- Estar en un lugar limpio, sobre una superficie impermeable, lejos del contacto directo con el suelo.
- Estar lejos de las basuras y del contacto con animales.
- Estar libres de sustancias peligrosas, asegurarse que no hayan contenido plaguicidas, gasolina, pinturas, medicamentos u otras sustancias venenosas.

Tema 3: Adecuada disposición de excretas y aguas sucias.

Las excretas:

Son las mismas heces o materia fecal. En ellas siempre hay microbios, parásitos y huevos de parásitos que causan enfermedades graves como el cólera, la amebiasis y otras infecciones graves como la disentería que puede ocasionar la muerte.

Las aguas sucias:

Son las que salen de los baños al descargar el inodoro o el lavamanos.

Estas aguas también son producto del aseo de la vivienda y en las ciudades son conducidas al sistema de alcantarillado.

¿Cómo se puede proteger a la familia de problemas asociados a las excretas y las aguas sucias?

- Asegúrese que el agua y los alimentos que se consumen no están contaminados con excrementos o con aguas sucias.
- Lávese siempre las manos, con agua y jabón, luego de usar el sanitario.
- Lávese siempre las manos, al tocar algún elemento contaminado con excrementos.

Cuando los insectos pisan las excretas, transportan en sus patas y cuerpos los microbios, parásitos y huevos que luego dejan sobre los alimentos. Por eso hay que lavar muy bien los alimentos y conservarlos en recipientes con tapadera.

¿Cómo eliminar las excretas de forma segura?

Son varias las formas de eliminar correctamente las excretas. La familia puede elegir entre estas opciones la que mejor se acomode a su condición y preferencia:

- El sanitario. Se utiliza comúnmente en las ciudades que cuentan con servicio de alcantarillado.
- La letrina sanitaria. Se usa con mayor frecuencia en áreas rurales. Debe construirse en lugares secos, a 25 o más metros de distancia del aljibe o fuente de agua, y a un nivel más bajo de dichas fuentes.
- El sanitario ecológico seco. También se utiliza en áreas rurales, aunque puede ser adaptado para áreas urbanas en las que no se dispone aún de agua y alcantarillado.

¿Por qué deben controlarse las aguas sucias producidas por el lavado?

Como son las aguas que salen del lavado, contienen gran cantidad de jabón, que las hace contaminantes. Si estas aguas se estancan, se convierten en criaderos de mosquitos. Por esta razón se deben canalizar y manejar adecuadamente, para ello se puede disponer de canaletas y trampas de grasas o sumideros.

Tema 4: Los residuos sólidos en el hogar.

El manejo inadecuado de residuos sólidos es uno de los factores más importantes de contaminación, deteriora el ambiente y pone en riesgo la salud de las familias.

¿Qué son los residuos sólidos?

Son todos aquellos desechos, desperdicios o residuos, comúnmente llamados basura, producidos por la propia familia. La gran cantidad de microorganismos que crecen y se desarrollan en la basura resultan perjudiciales para la salud.

¿Cómo se clasifican los residuos o basuras?

Orgánicos: Se descomponen fácilmente en el ambiente, por lo tanto se convierten en una fuente importante para la proliferación de moscas, roedores y hábitat de cucarachas. Cáscaras y desperdicios de comida pueden utilizarse en procesos de compostaje.

Inorgánicos No se descomponen fácilmente y requieren de mucho tiempo para su degradación natural. Residuos como cartón, papel, botellas de vidrio y plástico, tarros, latas, ollas viejas, pueden aprovecharse en reciclaje por ejemplo en macetas.

¿Cómo manejar los residuos sólidos en el hogar?

Los residuos sólidos se deben manejar de forma higiénica y adecuada en el interior de la vivienda y en sus alrededores o al sacarlos para su disposición final, a fin de no ocasionar problemas ambientales o riesgos para la salud.

Arrojar residuos sólidos en cualquier parte (calles, lotes vacíos o a cielo abierto) genera la aparición de basureros. Los basureros producen problemas sanitarios e impactos negativos en el ambiente. La recolección y adecuada disposición de residuos sólidos protegen la salud y ayudan a conservar el medio ambiente.

El manejo adecuado de residuos sólidos tiene varios pasos:

Almacenamiento: Utilice recipientes con tapa de fácil limpieza, de esta forma evitará la presencia de roedores o moscas. Evite que los animales domésticos tengan contacto con el recipiente.

Recolección: La forma más común de eliminar la basura es entregándola al camión recolector. Si existe servicio de recolección domiciliar de basura, lo recomendable es sacarla de la escuela al lugar indicado, en el horario y día de recolección. Cuando las personas arrojan basuras indiscriminadamente a la calle, se generan grandes riesgos no solamente para la salud humana sino para el ambiente.

Tratamiento y disposición:

Si no existe servicio de recolección, se debe:

- Llevar los residuos sólidos generados en la vivienda a un foso o hueco.
- Tapar muy bien los residuos sólidos depositados en el hueco con una capa de ceniza, cal y/o tierra de por lo menos 20 centímetros de grosor.
- El foso o hueco debe tener una cubierta que evite que el agua de lluvia o los animales puedan entrar en él.

Aprovechamiento:

Especialmente, los residuos orgánicos pueden aprovecharse para compostaje de abono y utilizarlo en huertas familiares, comunitarias o escolares.

Nunca reutilice envases que hayan contenido sustancias peligrosas, plaguicidas, gasolina, pinturas o medicamentos.

Realice, con la comunidad, jornadas de recolección de inservibles como llantas, botellas, electrodomésticos en desuso, y coordine con la autoridad local la disposición final de los mismos.

Tema 5: Manejo de plagas.

Las plagas también se conocen como vectores, y son capaces de transmitir enfermedades al ser humano, al transportar gérmenes desde ambientes contaminados.

- Los vectores más comunes en el hogar son: mosquitos o zancudos, moscas, cucarachas, pulgas, piojos, garrapatas, roedores como la rata y en algunos casos los murciélagos.
- Las formas de transmisión de enfermedades por los vectores son: por picaduras, mordeduras, contaminación directa de alimentos o infectando heridas.

- Algunos criaderos de vectores se localizan en las propias viviendas. Los charcos formados por agua de lluvias, grises o de lavado y el agua almacenada sin tapar, favorecen el crecimiento de mosquitos que transmiten enfermedades como el dengue, la chikungunya y el paludismo.
- Las moscas y cucarachas pisan excrementos y basuras para luego posarse sobre los alimentos contaminándolos y transmitiendo enfermedades.
- La contaminación generada por las ratas, desencadena enfermedades como la leptospirosis.

¿Qué medidas de control de vectores deben tenerse en cuenta en la vivienda?

Las medidas de control o precauciones que deben adoptarse en el hogar para prevenir la contaminación y enfermedades transmitidas por vectores son:

En las instalaciones de la vivienda:

- Instale cedazo en puertas y ventanas.
- Tape grietas y huecos en paredes, techos y pisos.
- Evite apilar tejas o maderas en la vivienda.
- Evite los depósitos de agua como floreros, frascos, llantas, masetas, tanques sin tapa u otros utensilios inservibles que acumulen agua.
- Evite convivir con animales en el interior de la vivienda.
- Pinte las paredes de la vivienda con tonos claros (principalmente las paredes internas).

En los alrededores de la vivienda:

- Identifique y controle los criaderos de mosquitos y otros vectores cercanos a la vivienda.
- Evite la acumulación de basuras cerca de la vivienda.
- Mantenga aseados los alrededores de la vivienda y podada la vegetación.
- Haga mantenimiento y adecuado aseo a letrinas o baños secos.

En los hábitos personales:

- Evite la acumulación de desperdicios de alimentos en la cocina de la vivienda.
- Deposite la basura en recipientes de plástico o materiales fuertes a prueba de roedores y manténgalos tapados.

Tema 6: Higiene en el hogar.

La vivienda, por humilde y sencilla que sea, debe mantenerse limpia, ordenada y bonita para hacer de ella un lugar agradable donde convivir. Los espacios en la vivienda (dormitorios, cocina, patios, baños) deben mantenerse limpios, iluminados, ventilados, libres de mosquitos y zancudos. Asear y ordenar la vivienda previene la presencia y proliferación de bacterias patógenas y de animales que transmiten enfermedades. Es importante que alrededor de la vivienda, se tomen medidas para mantener aseado y sin basura el entorno.

En caso de obtener el agua para consumo, de pozos o manantiales, se debe cuidar dicha fuente. Evite sumergirse en ella o bañar animales y mascotas.

¿Cómo cuidar la higiene del Cuerpo?

El autocuidado y el amor a sí mismo ayudan a mantener el cuerpo sano. El cuidado del cuerpo es fundamental para que la persona se sienta bien. Los hábitos de higiene son muy sencillos y fáciles de practicar:

- Báñese el cuerpo diariamente con agua y jabón, frote sobre todo algunas partes como la cabeza, las orejas y los genitales, donde se requiere mayor cuidado porque allí se acomodan más fácilmente parásitos y microbios.
- Lávese las manos con agua y jabón, al salir del baño y antes de consumir alimentos.
- Mantenga las uñas cortas y limpias.
- Cepíllese los dientes después de cada comida.
- Use ropa limpia.

Acuda inmediatamente al centro de salud en caso de ser mordido por cualquier animal en la vivienda o fuera de ella.

¿Cómo almacenar y conservar los alimentos en el hogar?

Para reconocer el buen estado de los alimentos y conservarlos apropiadamente es importante que:

- Consuma alimentos sanos, sin rastro de golpes o mordeduras de animales.
- Manipule con cuidado los alimentos, almacénelos y consérvelos en recipientes limpios, secos y con tapa.

- Procure que los estantes donde almacena los alimentos y utensilios de cocina estén limpios, ventilados, secos y cerrados para que no entren ratas e insectos.
- Los alimentos deben consumirse recién preparados. No los guarde por mucho tiempo después de su preparación.
- Revise y tenga en cuenta siempre, las fechas de vencimiento de los alimentos comprados o preparados en el hogar. Existen enfermedades producidas por consumir alimentos contaminados o en mal estado, como las intoxicaciones alimentarias, las cuales se presentan de manera repentina, con náuseas, cólicos, vómitos, a menudo acompañadas de diarrea y escalofrío.

Higiene en la preparación de los alimentos en el hogar:

La preparación de los alimentos requiere de importantes hábitos de higiene para evitar enfermedades:

- Mantenga limpia la superficie donde se preparan los alimentos.
- Lave cuidadosamente los ingredientes durante la preparación de los alimentos, especialmente las frutas y verduras.
- Cocine bien y completamente cada alimento.
- Mantenga los alimentos tapados y protegidos de insectos y roedores.
- Separe los alimentos crudos de los alimentos cocinados.

Tema 7: Dinámica familiar y comunitaria.

En la familia se fortalecen los valores que se transmiten a hijos e hijas. Estos valores llegan a la gente del barrio, los amigos de la escuela y a todo el entorno comunitario. Estos valores incluyen:

- La solidaridad.
- El respeto por sí mismos, por los demás y por el entorno.
- El sentido de justicia y equidad.
- La libertad.
- La responsabilidad.

También se fortalece la forma de:

- Ver el mundo.
- Afrontar los problemas.
- Relacionarse con el medio ambiente.
- Comprender y actuar frente a la violencia y las guerras.
- Proceder en la sociedad.

¿Cómo ejercer la libertad?

Las personas libres son autónomas, responsables, valientes y sinceras

- La libertad se ejerce participando activamente en la sociedad, expresando las ideas y ayudando en la toma de decisiones que afectan la vida personal, familiar y social.
- La libertad se ejerce promoviendo en las familias y comunidades otros valores como la honradez, la solidaridad, el respeto y la responsabilidad.

¿Cómo ejercer la justicia?

Justo es quien es honesto, responsable, tolerante, agradecido, humano y compasivo.

- La justicia se ejerce diferenciando en la propia familia y comunidad lo que está bien de lo que está mal.
- La justicia es posible participando y realizando el control social sobre todas las acciones del Estado y de la propia comunidad.

¿Cómo ejercer la solidaridad?

Solidario es quien es entusiasta, leal, firme, generoso, compasivo y fraternal.

- La solidaridad es posible al reflexionar sobre los problemas que existen en la comunidad, con los miembros de la familia y los miembros de la comunidad.
- La solidaridad se ejerce poniéndose en el lugar del otro.
- La solidaridad se ejerce colaborando en la solución de los problemas que afectan a otros o a la comunidad.

¿Cómo ejercer la responsabilidad?

Responsable es quien es consciente, reflexivo, juicioso, trabajador, confiable.

- La responsabilidad se ejerce siendo críticos del propio actuar.
- La responsabilidad se ejerce asumiendo las consecuencias de los actos propios.
- La responsabilidad se ejerce pensando cómo las propias decisiones pueden afectar a otras personas, a la familia o a la comunidad.

¿Cómo ser más respetuosos?

Respetuoso es quien es sencillo, atento, considerado, cordial, solidario.

- Se es más respetuoso cuando se trata a los demás con consideración por el ser humano que representa.
- Se es más respetuoso cuando se considera y valora a los demás y al medio ambiente.
- Se es más respetuoso al valorar a la familia, a la naturaleza y a la comunidad.

Recursos familiares y comunitarios, redes de apoyo social

- Es importante que en la escuela se enseñe a identificar las redes de apoyo social comunitarias, es decir que los alumnos identifiquen a las personas, familias, organizaciones o instituciones con las cuales puede interactuar para buscar soluciones a problemáticas de su escuela, familia o comunidad.

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Este documento ha sido adaptado a partir de los contenidos de:

1. Manual Educativo Nacional Hacia una Vivienda Saludable – Que Viva mi Hogar, publicada por el Área de Desarrollo Sostenible y Salud Ambiental de la Organización Panamericana de la Salud – Colombia 2010.