

Para la Vida

Atención primaria de salud
«revitalizada»

unicef 

Dirección editorial

Zulma Ortiz

Especialista en Salud de UNICEF

Revisión y producción de contenidos

Alejandra Sánchez Cabezas

Consultora Salud UNICEF - Argentina

Producción de contenidos

Raquel Doño

Asociación Odontológica para Niños

Elsa Segura

Instituto Nacional de Parasitología.

ANLIS-CONICET

Revisión de contenidos

Adriana Duran

Consultora Área Salud UNICEF - Argentina

María Luisa Ageitos

Consultora Área Salud UNICEF - Argentina

Elena Duro

Especialista Área Educación UNICEF - Argentina

Gimol Pinto

Especialista Área Protección UNICEF - Argentina

Roberto Keklikian

Asociación Argentina de Perinatología (ASAPER)

Alberto Iñon

Asociación Prevención Trauma Pediátrico

Marcela Durrieu

Proyecto Ciudades por la Educación UNICEF. Municipalidad de Tigre

Malena Galmarini e Inés Pertino

Secretaría de Políticas Sanitarias y Desarrollo Humano.

Municipalidad de Tigre

Leandro Cahn, Arturo Mercado y Cecilia Magneres

Fundación Huésped

Flavia Raineri

Ministerio Salud Maternidad e Infancia Provincia de Buenos Aires

Madres Promotoras del Barrio Toba Cacique Pelayo, Fontana, Chaco

Asociación de Juventudes Indígenas Argentinas

Margarita Ramonet

Sociedad Argentina de Pediatría (SAP)

Jorge Vinacur

Sociedad de Obstetricia y Ginecología de Buenos Aires (SOGIBA)

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), septiembre de 2011

Para la Vida. Atención primaria de salud "revitalizada"

176 p, 16,5 cm x 22 cm

ISBN: 978-92-806-4588-4

Impreso en Argentina

Primera edición, septiembre de 2011

10.000 ejemplares

Diseño, diagramación e ilustración: Monoblock

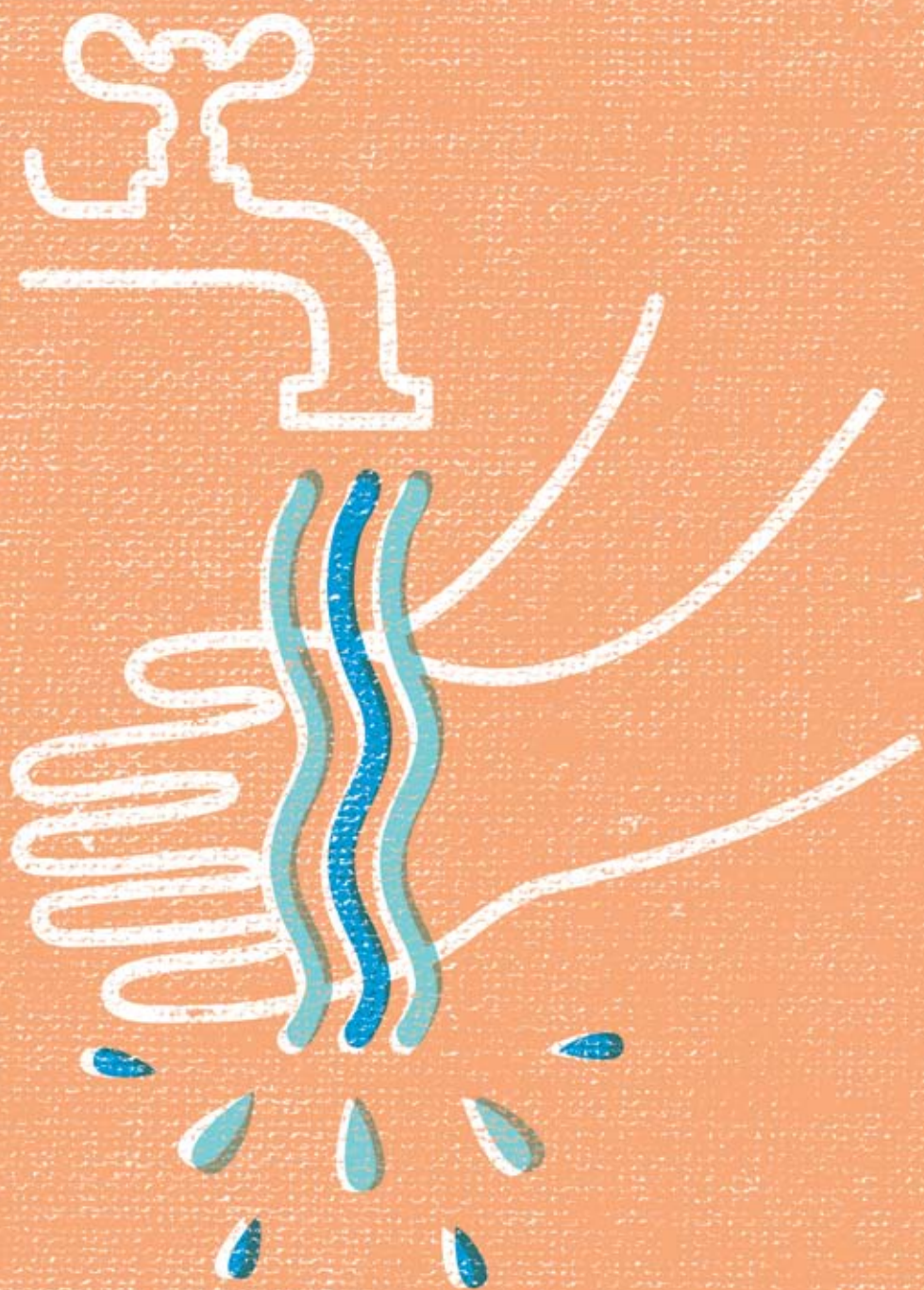
Edición, corrección: Dolores Giménez

Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí publicados, siempre y cuando no sean alterados, se asignen los créditos correspondientes y no sean utilizados con fines comerciales.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

buenosaires@unicef.org

www.unicef.org.ar



La higiene

9

Los niños y niñas de corta edad son más vulnerables que cualquier otro grupo de edad a los efectos nocivos del agua insalubre, del saneamiento precario y de la falta de higiene. Estos factores contribuyen al 88% de las muertes originadas por enfermedades diarreicas. El 80% de las muertes por diarrea se dan en los menores de 5 años.

La sencilla costumbre de lavarse las manos con jabón antes de preparar alimentos y después de ir al baño o cambiar los pañales a un bebe, puede reducir la incidencia de casos de diarrea en un 50%. Además, reduce enormemente el riesgo de contraer infecciones respiratorias, como la neumonía, y otras enfermedades, por ejemplo, algunas infecciones oculares.

Los progenitores y cuidadores deben lavarse las manos con agua y jabón en los siguientes momentos clave:

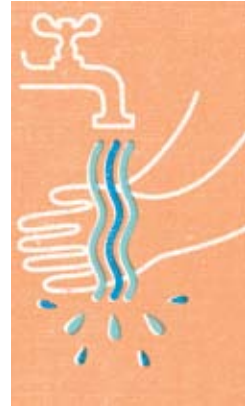
1. después de limpiar a un bebé, niño o niña de corta edad que haya defecado;
2. después de ayudar a un niño o niña a usar el baño;
3. después de haber usado ellos mismos el inodoro o letrina;
4. antes de manipular alimentos y de alimentar a los niños y niñas de corta edad; y
5. después de manipular basura.

Si no se dispone de jabón, puede emplearse ceniza y agua para lavarse. La materia fecal de animales y de humanos debería mantenerse alejada de las viviendas, los caminos, las fuentes de agua y las zonas infantiles de juego.

El uso de letrinas e inodoros junto con prácticas óptimas de higiene –en particular el lavado de las manos con jabón– constituyen herramientas de salud pública fundamentales. Sirven para proteger a los niños, niñas y sus familias a un bajo costo, y contribuyen a que el derecho de la infancia a una buena salud y a la nutrición sea una realidad.

Es importante que los gobiernos apoyen a las comunidades facilitándoles información sobre cómo diseñar y construir letrinas y/o inodoros que sean asequibles para las familias.

La higiene



1. Toda la materia fecal, incluida la de los bebés y los niños y niñas de corta edad, debe desecharse de forma segura.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Garantizar que todos los miembros de la familia usen un inodoro, una letrina o un orinal o escupidera (en el caso de los niños y niñas de corta edad) es la mejor manera de desechar la materia fecal. Si no hubiera inodoro, la materia fecal debe enterrarse.

Si no fuera posible utilizar una letrina o un inodoro, todas las personas deberían defecar siempre en lugares bastante alejados de los hogares, los caminos, las fuentes de agua y los espacios de juego de la infancia y luego enterrar la materia fecal. La materia fecal de animales también debe mantenerse alejada de las viviendas, los caminos y las zonas de juego de la infancia.

Es necesario limpiar los inodoros y utilizar su descarga de agua. Las letrinas también deben mantenerse limpias y tapadas, ya que de este modo atraerán menos moscas, y las personas se sentirán más estimuladas a usarlas. Por lo general, los gobiernos locales y las organizaciones no gubernamentales pueden asesorar a las familias y comunidades acerca de cómo diseñar y construir letrinas de bajo costo, y qué materiales se requieren para hacerlo.

En las zonas urbanas, gobiernos y comunidades deberían colaborar a fin de determinar cómo instalar letrinas o inodoros, sistemas de saneamiento o desagüe, y sistemas de abastecimiento de agua potable salubre y de recolección de basura frecuente.

2. Es necesario que todos los miembros de la familia, en especial los niños y niñas, se laven las manos con agua y jabón después de haber estado en contacto con materia fecal, antes de manipular o preparar alimentos.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

El lavado de las manos con agua y jabón elimina los gérmenes. Mojar los dedos con agua no es suficiente: es necesario frotarse ambas manos con agua y jabón y después enjuagarlas con agua.

Esto ayuda a impedir que los gérmenes y la suciedad pasen a la boca. Lavarse las manos puede evitar todo tipo de infecciones.

Es conveniente disponer agua y jabón cerca de la letrina o inodoro. De no haber jabón, puede emplearse agua y ceniza.

- Las manos deben lavarse siempre antes de preparar, servir o ingerir alimentos, y antes de alimentar a los niños y niñas.
- Los niños y niñas suelen meterse las manos en la boca, de modo que es importante que se laven las manos a menudo, en especial después de haber estado jugando con tierra o animales. También es importante lavarles el cuerpo a fin de evitar infecciones en la piel. Debería enseñárseles a los niños y niñas a lavarse las manos, frotando una contra otra con jabón, después de defecar y antes de comer, lo que ayuda a que estén protegidos contra las enfermedades.

Los niños y niñas contraen lombrices o parásitos con facilidad, que se alimentan de sus nutrientes y les impiden aumentar de peso. Las lombrices y sus huevos pueden hallarse en la materia fecal y en la orina de personas y animales, en las aguas y tierras superficiales y en la carne poco cocinada. Por todo lo dicho, para evitar que contraigan parásitos, los niños y niñas deben cumplir con algunas pautas:

- No jugar cerca de las letrinas o inodoros o de zonas donde se defeca.
- Usar siempre sandalias o zapatos, a fin de evitar que las lombrices penetren en el cuerpo a través de la piel de los pies.
- Los que vivan en zonas en que las lombrices son habituales, pueden recibir tratamiento con un medicamento para eliminar parásitos, entre dos y tres veces al año.

3. Lavarse el rostro y las manos con agua y jabón todos los días ayuda a prevenir las infecciones oculares.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Si un niño o niña tiene los ojos extremadamente secos o muy enrojecidos y doloridos, debería

ser examinado por un trabajador sanitario lo antes posible.

4. Toda el agua que las personas beban o utilicen deberá provenir de una fuente segura o purificarse.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Es importante que los recipientes que se emplean para transportar y almacenar agua estén limpios por dentro y por fuera, y cubiertos a fin de mantener el agua limpia. Para purificar el agua, se emplearán métodos de tratamiento doméstico como el hervido, el filtrado, la adición de lavandina (dos gotas de lavandina por litro de agua).

Los trabajadores de salud deben informarse acerca de los tipos de tratamiento doméstico del agua de que se dispone a nivel local. En las escuelas

también pueden obtener esta información.

Las fuentes de abastecimiento de agua segura son los sistemas de cañerías debidamente construidos y mantenidos, las fuentes de agua pública, los filtros de arena para estanques, los pozos excavados protegidos, los manantiales protegidos y la recolección de agua pluvial. Es conveniente evitar el agua proveniente de fuentes no seguras como ríos, embalses, lagos, estanques, riachuelos, canales, vías de irrigación, pozos y manantiales desprotegidos. De ser necesario, para que el

agua sea más segura pueden emplearse los métodos de tratamiento doméstico del agua referidos anteriormente.

Algunas de las medidas que pueden adoptar las familias y las comunidades **para proteger su suministro de agua** son las siguientes:

- revestir y cubrir los pozos de superficie, instalando una bomba manual y protegiendo el entorno inmediato contra los animales y el vandalismo;
- proteger los manantiales con una cerca;
- desechar la materia fecal y las aguas residuales (en especial las que proceden de las letrinas y de la limpieza doméstica) lejos de la fuente de agua;
- construir las letrinas a 15 metros de distancia, como mínimo, y por debajo del nivel de la fuente de agua;
- mantener siempre los bidones, cubos, jarras, cuerdas y recipientes empleados para extraer y almacenar agua lo más limpios posible, guardándolos en un lugar limpio, a distancia del suelo y de los animales;
- mantener a todos los animales lejos de las fuentes de agua potable y de las zonas habitadas por la familia;
- evitar el uso de pesticidas o sustancias químicas en todos los lugares cercanos a las fuentes de abastecimiento de agua.

Algunas de las medidas que pueden adoptar las

familias **para contar con agua segura** son las siguientes:

- almacenar el agua potable en un recipiente limpio y tapado;
- lavarse las manos con frecuencia, en especial antes de manipular el agua limpia almacenada;
- extraer el agua del recipiente con un cucharón o un tazón limpio;
- cubrir el recipiente del agua con una tapa;
- impedir que se metan los dedos o las manos en el recipiente o que se beba directamente de él;
- mantener a todos los animales alejados del agua almacenada.

Las **sustancias químicas, como pesticidas y herbicidas, pueden ser muy peligrosas**, incluso en cantidades pequeñas, **si entran en contacto con el suministro de agua o con los alimentos, las manos o los pies**. En consecuencia es importante tener en cuenta:

- No hay que emplear pesticidas y otras sustancias químicas en la proximidad del hogar o cerca de las fuentes de abastecimiento de agua.
- Las ropas y los recipientes que se emplean para manipular sustancias químicas no deben lavarse cerca de las fuentes de agua de abastecimiento doméstico ni usarse para guardar agua.
- Los productos químicos no deben almacenarse en los recipientes para el agua ni cerca de ellos, ni tampoco cerca de los alimentos.
- Nunca hay que guardar alimentos o agua en recipientes para pesticidas o fertilizantes.

5. Los alimentos crudos o las sobras pueden ser peligrosos. Los alimentos crudos deberán lavarse o cocinarse. Los alimentos cocidos deberán consumirse sin demora o recalentarse muy bien antes de consumirse.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Es importante que los alimentos, en especial la carne y el pollo, estén muy bien cocidos.

Si se guardan alimentos cocidos para otra comida, hay que mantenerlos tapados con el fin de ahuyentar a moscas e insectos, y después reca-

lentarlos muy bien antes de consumirlos, casi a temperatura de hervor.

Es bueno utilizar yogur, limón y vinagre en la preparación de los alimentos porque el ácido que contienen previene la proliferación de gérmenes.

- Los alimentos crudos y cocidos deben guardarse siempre por separado.
- Si es posible, usar utensilios diferentes para los alimentos que se consumen crudos y los que se cocinan o lavarlos muy bien antes de uno y otro uso.
- Debe prestarse especial atención cuando se preparan alimentos para los bebés y los niños y niñas de corta edad. Su comida debe estar recién hecha y consumirse de inmediato, y no dejarse al descubierto.
- La leche materna es la leche más segura (y la más nutritiva) para los bebés y los niños y niñas de corta edad. Cuando una mamá se extrae leche puede conservarla hasta ocho horas a temperatura ambiente en un recipiente limpio y tapado. Si a los niños y niñas mayores se les da leche de origen animal, ésta debe estar recién hervida o provenir de un recipiente cerrado de leche pasteurizada (como las leches comerciales).
- Todas las carnes deben cocinarse completamente.
- Las frutas y las verduras deberían pelarse o lavarse bien con agua limpia, sobre todo si las van a consumir crudas niños y niñas de corta edad. Las frutas y las verduras suelen tratarse con sustancias químicas como pesticidas y herbicidas, que pueden ser dañinas y alojarse en la cáscara.
- Antes y después de manipular alimentos crudos hay que lavarse las manos con agua y jabón.

6. Los alimentos, los utensilios y las superficies de preparación deberían mantenerse limpios y alejados de los animales. Los alimentos deberán guardarse en recipientes tapados.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Debería usarse una tabla distinta para la carne cruda y alimentos que se comerán sin cocinar (ensaladas, etc.) y lavar cuidadosamente todos los elementos antes de volver a usarlos.

Los gérmenes presentes en los alimentos pueden ingerirse y causar enfermedades.

Para evitar la contaminación es importante:

- conservar limpias las superficies de preparación de alimentos;
- mantener los cuchillos, utensilios de cocina, cazuelas y platos limpios y tapados; lávelos inmediatamente después de comer y póngalos a secar en un estante;
- lavar bien, todos los días, los trapos empleados para limpiar los platos y dejarlos secar al sol.
- guardar los alimentos en recipientes limpios y tapados a fin de protegerlos de insectos y animales;
- no emplear biberones ni tetinas, dado que pueden contener gérmenes que causan diarrea y son más difíciles de limpiar bien. Amamantar a los niños y niñas o alimentarlos empleando una taza limpia y de boca ancha y una cuchara. Si se usan biberones o tetinas, hervirlos después de cada uso.
- Usar una tabla y utensilios diferentes para alimentos que se ingieren crudos de los que se usan para manipular las carnes. También lavarlos bien antes y después de su uso.

7. Desechar la basura del hogar de forma segura contribuye a mantener el entorno cotidiano limpio y saludable, lo cual ayuda a prevenir enfermedades.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Las moscas, cucarachas, ratas y ratones, que se alimentan de desechos, como restos de alimentos y peladuras de frutas y verduras, pueden ser vehículo de propagación de gérmenes.

Si no existe un sistema de recolección de residuos a escala comunitaria, cada familia deberá tener una fosa de basura en la que pueda enterrar o quemar los desechos a diario.

8. La higiene es muy importante durante la menstruación. Es importante que las mujeres y las niñas dispongan de productos de higiene femenina limpios y secos.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Todas las mujeres y niñas deben disponer de un espacio íntimo y limpio en el que limpiarse, lavarse y secar sus paños durante su menstruación.

Si no usaran paños que se puedan lavar, es impor-

tante desechar las compresas con sangre cuidadosamente junto con otros residuos, o quemarlas. Durante la menstruación las mujeres pueden bañarse todas las veces que sea necesario, lavarse el pelo y realizar ejercicios físicos.