

# HIGIENE PERSONAL

**ACTIVIDAD 3** Desarrollar la estrategia Intervención familiar en modos, condiciones y estilos de vida saludables a los grupos que pertenecen a los clubes de la salud zona rural (Murillo, Bajo San Francisco, Arcón, Cabuyal, La Loma, La Trina, La U) para realizar 2 intervenciones de manera presencial, a cada grupo, con una duración de 2 horas cada encuentro para trabajar los temas: • Alimentación y Nutrición (Incremento de consumo de frutas, verduras y alimentación saludable).

- Comportamientos del movimiento (Actividad física, tiempo sedentario y sueño).
- Higiene y limpieza.
- Prevención de las enfermedades (Transmisibles y No transmisibles) e inmunizaciones.
- Defectos de la visión, dieta saludable y salud visual.
- Prevención consumo de drogas, alcohol y tabaco. En la última intervención se debe realizar una actividad lúdica (rumbaterapia, rompecabezas, adivinanzas para cada grupo, desde los usos de la medicina ancestral y sabiduría propia, ley de origen, cosmovisión y cosmogonía, usos y costumbres espirituales. Se debe utilizar todas las medidas de bioseguridad frente al COVID-19.

Fecha 26 de Septiembre de 2022

Hora 1:00 pm

Lugar Comunidad La Loma

Responsable Luz Enida Otagri Leon

Tema: Higiene y limpieza

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se da inicio al desarrollo de la actividad con una pequeña armonización colocando el espacio a los buenos espíritus para que permitan el desarrollo de la actividad.

Posterior, la Medica Tradicional Luz Enidia mediante dialogo de saberes realizan el

conversatorio sobre la importancia de la Higiene personal y limpieza del hogar.

## **Higiene personal**

Se trata de mantener el cuerpo limpio y sano. Una buena higiene personal puede hacer que seas menos propenso a las enfermedades. La falta de estas medidas de higiene puede provocar algunos padecimientos como la sarna, la micosis, la influenza, COVID-19, enfermedades diarreicas, caries dental, entre otras.

### **Tipos de higiene personal**

La idea de higiene personal que cada persona tiene es diferente. Las siguientes categorías son un buen lugar donde empezar a construir buenos hábitos de higiene:

#### **Higiene en el baño**

Lávate las manos después de usar el baño. Frota con jabón durante 20 a 30 segundos y asegúrate de limpiar entre los dedos, en la parte posterior de las manos y debajo de las uñas. Enjuágate con agua tibia y seca con una toalla limpia.

Si no tienes cerca agua corriente o jabón, un desinfectante para manos a base de alcohol también funcionará. Usa uno que sea al menos 60 por ciento alcohol.

#### **Higiene en la ducha**

La preferencia personal puede determinar con qué frecuencia deseas ducharte, pero la mayoría de las personas se beneficiarán de una ducha al menos cada dos días. Ducharte con jabón ayuda a eliminar las células muertas de la piel, las bacterias y los aceites.

También debes lavarte el cabello al menos dos veces por semana. El champú ayuda a eliminar la acumulación de piel y protege contra los residuos grasos que pueden irritar la piel.

#### **Higiene de las uñas**

Recorta tus uñas regularmente para mantenerlas cortas y limpias. Cepilla debajo con un cepillo de uñas o un paño para eliminar la acumulación, la suciedad y los gérmenes.

Arreglar tus uñas ayuda a prevenir la propagación de gérmenes en la boca y otras aberturas del cuerpo. También debes evitar morderte las uñas.

#### **Higiene de los dientes**

Una buena higiene dental es algo más que dientes blancos como perlas. El cuidado de los dientes y las encías es una manera inteligente de prevenir las enfermedades de las encías y las caries.

Cepilla tus dientes al menos dos veces al día durante 2 minutos. Intenta cepillarte después de despertarte y antes de acostarte. Si puedes, cepíllate también después de cada comida. Usa hilo dental entre los dientes diariamente, y pregúntale a tu dentista sobre el uso de un enjuague bucal antibacteriano.

Estos dos pasos pueden ayudar a prevenir la caries dental y eliminar las bolsas donde pueden acumularse bacterias y gérmenes.

### **Higiene durante una enfermedad**

Si no te sientes bien, debes tomar medidas para evitar que los gérmenes se propaguen a otros. Esto incluye cubrirte la boca y la nariz al estornudar, limpiar las superficies compartidas con una toallita antibacteriana y no compartir utensilios ni aparatos electrónicos. Además, desecha los pañuelos sucios inmediatamente.

### **Higiene de las manos**

Los gérmenes en las manos pueden entrar fácilmente en el cuerpo a través de la boca, la nariz, los ojos o los oídos. Lávate las manos:

cuando manipules alimentos

antes de comer

si tocas basura

cuando estornudes

cada vez que toques un animal

Asimismo, lávate las manos después de cambiar el pañal de un bebé, ayudar a alguien más a limpiarse, o al limpiar un corte o una herida.

### **Limpieza en el hogar**

La higiene y el orden del hogar son tan importantes como la propia higiene personal. La limpieza es una de las acciones más necesarias, la cual debe realizarse en los espacios que recorreremos y, sobre todo, en los que habitamos. La limpieza es lo que nos garantiza evitar bacterias, parásitos y/o virus que puedan ser contaminantes, pero se encarga de evitar cualquier tipo de suciedad. Según especialistas de la salud, se considera que tener un entorno

limpio e higiénico de manera constante es uno de los elementos más importantes y esenciales para la salud de la una persona.

**La limpieza del hogar es esencial para nuestra salud.** Una limpieza diaria es capaz de acabar con sustancias y condiciones ambientales que pueden afectar a nuestra salud como pueden ser las alergias, provocadas por ácaros, polvo o pelos de mascotas entre otras muchas partículas.

**Elimina la suciedad interior.** La limpieza y el orden son esenciales para terminar con la suciedad que se acumula en las superficies y en el ambiente interior del hogar. Muchas veces esta contaminación es mayor en la casa que en el exterior, por lo que, además de limpio, el hogar también necesita estar ordenado y ventilado.

**Comodidad y mejor humor.** Una casa limpia y ordenada proporciona a sus habitantes mayor sensación de bienestar, por lo que supone también supone un aspecto positivo para mejorar nuestro humor y nuestras sensaciones.

Cualquier objeto puede propiciar el desarrollo de un virus o bacteria, por eso es necesario darle mucha importancia a la higiene de todo el hogar, sobre todo de determinadas habitaciones como el baño y la cocina, las cuales están expuestas a mayores cantidades de suciedad día a día.

Posterior a esta explicacion dada por la medica tradicional Luz Enidia forma grupos donde a cada uno se les entrego una sopa de letras con palabras e imágenes con respeto al tema tratado, el cual debian buscar las palabras en la sopa de letras, ya que a traves de esta actividad lo que se busca es contruir conomientos y fortalecer los que se tiene de manera creativa y el trabajo en equipo.

Al finalizar esta actividad se brindo un espacio del juego para activar la mente de los asistentes mediante Bingo. Todos se sintieron muy contentos con la actividad y solicitaron realizar acompañamiento mas de seguido como tambien dijeron que los temas tratados fueron de suma importancia porque conocen hogares que la higiene es poca esto no es favorable ni para la salud que habitan en ella.

Se da por terminada la actividad a las 3 pm.

## REGISTRO FOTOGRAFICO Y ASISTENCIAS



