

1

**AGUA  
SANEAMIENTO Y  
PROMOCIÓN DE LA HIGIENE**  
en emergencias

Guía  
Práctica



**Promoción de La Higiene**



## Agua, Saneamiento y Promoción de la Higiene

### Guía Práctica

## Promoción de la Higiene

*Principales estrategias para prevenir o limitar el riesgo de enfermedades*

**Proyecto: “Institucionalización y Capitalización de la Experiencia en Preparativos y Respuesta a Emergencias Wash en el Contexto del Escenario del Fen”.**

Ejecutado por  
Centro de Estudios y Prevención de Desastres - PREDES

Coproducción  
Oxfam América

#### Créditos:

**Coordinadora del Proyecto:**

Rosario Quispe Cáceres

**Adaptación de Contenidos:**

Arturo Liza Ramírez

**Diagramación:**

María Elena Mendoza Lugo

Este documento es una publicación del Fondo Editorial PREDES

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional N°

© **Centro de Estudios y Prevención de Desastres - Predes**

Martín de Porres 161 - San Isidro , Lima - Perú

Teléfonos : 051 - 2210251 - Rpc: 987958350

Email: [postmast@predes.org.pe](mailto:postmast@predes.org.pe)

Web: <http://www.predes.org.pe>

## La Salud

### ¿Que entendemos por salud?



Es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades ligeras, fuertes o graves (OMS 1946).

### ¿Por que nos enfermamos?

Generalmente, se entiende a la enfermedad como la pérdida de la salud, cuyo *efecto negativo* es consecuencia de la alteración del funcionamiento de nuestro organismo.



La enfermedad es un estado de afección causado por la alteración perjudicial de su estado de salud y puede ser provocado por diversos factores, producto de la interacción con el medio ambiente y la sociedad.

## La salud pública

La salud pública es la disciplina encargada de la **protección de la salud a nivel poblacional**. En este sentido, busca mejorar las condiciones de salud de las comunidades mediante la **promoción de estilos de vida saludables**, las campañas de concientización, la educación y la investigación.



## La promoción de la higiene

Es una estrategia planificada y sistemática que permite a las personas tomar medidas necesarias para prevenir o limitar el riesgo de enfermedades relacionadas con el agua, el saneamiento y la higiene.

Se trata de una forma práctica de fomentar la participación de la comunidad en el sentido de responsabilidad y seguimiento de los programas Agua, Saneamiento e Higiene.



La promoción de la higiene tiene como propósito garantizar instalaciones de agua, saneamiento e higiene disponibles, adoptando buenos hábitos y prácticas, sobre todo en emergencias.

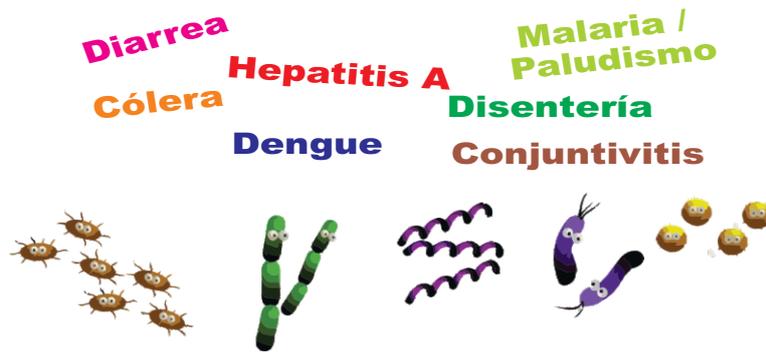


Para su implementación, existen tres factores claves:

- ⊙ El intercambio de información y conocimientos.
- ⊙ La movilización de las comunidades afectadas.
- ⊙ El suministro de materiales e instalaciones indispensables.

## Principales Riesgos para La Salud Pública

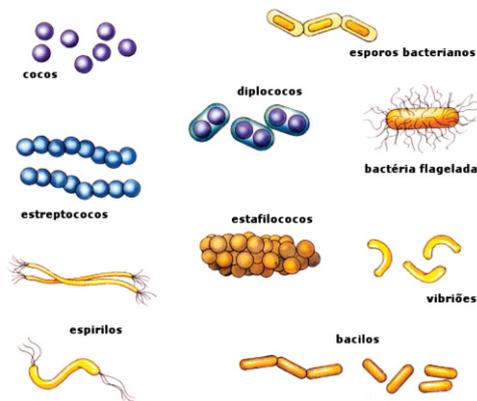
La prácticas inadecuadas en el manejo del agua, saneamiento y la higiene, pueden producirnos, entre otras, estas enfermedades:



*Enfermedades por presencia de microorganismos*

## Microorganismos

Los microorganismos son seres vivos, pequeños, que comen y eliminan desechos. Pueden ser bacterias, parásitos o virus; conocidos comúnmente como microbios, gérmenes ó agentes patógenos:



Se les llaman patógenos porque son causantes de enfermedades, la mayoría de veces por el consumo de agua y alimentos contaminados, así como por las malas prácticas de higiene.

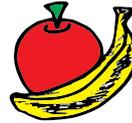
## Principales vías de transmisión de agentes patógenos



1. Aire



2. Agua



3. Alimentos



4. Contacto con otras personas o animales

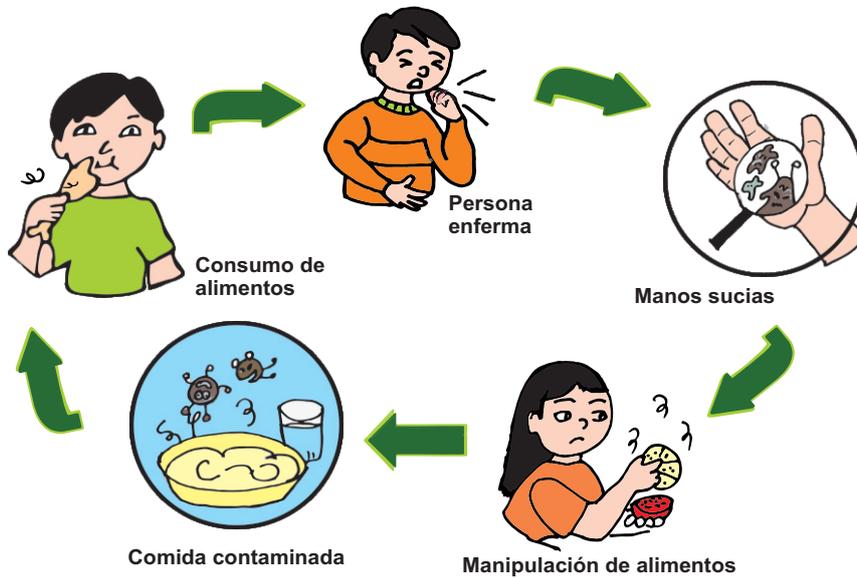


5. Manos



6. Vectores

## Mecanismo de transmisión de enfermedades



## Los factores fundamentales para evitar la transmisión de enfermedades son:

### Limpieza

Consiste en la eliminación de la suciedad.



Limpiar Periodicamente



Usar ropa limpia

### Higiene

Hábitos y costumbres de los seres humanos para mantener la salud.



Lavarse, cepillarse los dientes y peinarse todos los días



Bañarse diariamente

### Desinfección

Es la destrucción de agentes patógenos por medios físicos o químicos



## Medidas de higiene

### Aseo personal

1. Bañarse a diario después de realizar cualquier actividad en que exista riesgo de contaminación.
2. Lavar todas las partes del cuerpo minuciosamente con agua y jabón.
3. Cepillarse los dientes después de cada comida y antes de acostarse.
4. No compartir toallas, ropa interior o ropa de baño.
5. Mantener la ropa externa limpia y cambiar la ropa interior diariamente.
6. Pese al cansancio, es recomendable bañarse y cambiarse antes de acostarse.
7. Evitar el contacto con la suciedad, tome las medidas preventivas necesarias.
8. Cuando manipule alimentos, hay que tomar las medidas higiénicas adecuadas.



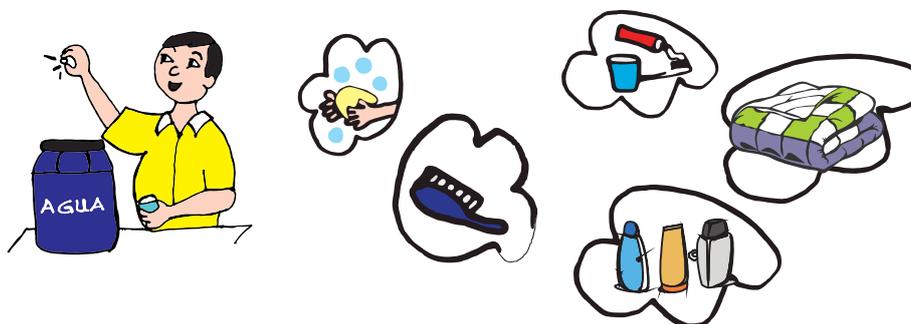
### Medidas para evitar infecciones

1. Evitar tocarse con las manos contaminadas los ojos, la nariz o la boca.
2. Taparse la boca y la nariz al toser y estornudar para evitar contagios. Si se tapa con la mano lavársela inmediatamente con agua y jabón.
3. Desinfectar objetos que puedan estar contaminados como perillas de puertas, agarraderas, auriculares de teléfonos, etc.
4. Evitar permanecer en lugares cerrados y llenos de gente durante períodos de epidemia.
5. Evitar ambientes fríos así como los cambios bruscos de temperatura.
6. Si usted o algún miembro de su familia tiene alguna enfermedad respiratoria, presenta fiebre, tos o dolor de garganta, debe lavar los utensilios que utilizó para comer inmediatamente luego de usarlos y desinfectar las llaves del lavadero.



## Selección y uso de artículos para la higiene en emergencias

La población afectada por desastres tiene acceso a artículos que garanticen una buena higiene, la salud, la dignidad y el bienestar de las personas.



### Lista de artículos de higiene esenciales por familia

- ⦿ Un recipiente para acarrear agua (10 – 20 litros)
- ⦿ Un recipiente para almacenar agua (tacho con tapa 20 litros a más)
- ⦿ Un lavatorio
- ⦿ Otros, según la disposición de artículos



Se debe de consultar con todos los hombres, las mujeres y los niños, sobre los principales artículos de higiene que necesitan.

## Lista de artículos de higiene por persona y por mes

- ⦿ 250g de jabón de baño
  - ⦿ 200g de jabón para lavar ropa
  - ⦿ Una Toalla
  - ⦿ Un cepillo dental
  - ⦿ 100g pasta dental
  - ⦿ 250ml de champú
  - ⦿ 250ml de loción para bebés y niños de hasta 2 años
  - ⦿ Toallas higiénicas para mujeres
  - ⦿ Máquina de afeitar para hombres
  - ⦿ Un peine
  - ⦿ Un cortaúñas
  - ⦿ Pañales y bacinicas\*
- \*según las necesidades de la familia.*



## Recuerda que...

Para hacer frente a los desastres, prevenir las enfermedades y garantizar el bienestar de la familia, es fundamental la PARTICIPACIÓN ACTIVA de la comunidad y la COORDINACIÓN EFECTIVA de TODOS los actores locales.

Promoviendo la Higiene  
Salvamos Vidas!



## Serie : Guías prácticas en Agua , Saneamiento y Promoción de la Higiene en Emergencias



Oxfam es una confederación internacional de 17 organizaciones que trabajan conjuntamente en 92 países como parte de un movimiento global por el cambio con el objetivo de construir un futuro libre de la injusticia de la pobreza.

Trabaja con herramientas innovadoras y eficaces para lograr que hombres y mujeres puedan salir de la pobreza por sí mismas y prosperar. Para ello, Oxfam genera alianzas claves con organizaciones e instituciones públicas y privadas, promueve estudios e investigaciones que sustentan las propuestas, fomenta la articulación de redes de sociedad civil a nivel nacional y regional, emprende campañas y fortalece las capacidades de líderes y lideresas para la incidencia.

[www.oxfam.org/es](http://www.oxfam.org/es)



El centro de estudios y prevención de desastres - PREDES es una institución no gubernamental sin fines de lucro, que tiene como objetivo contribuir a la reducción de la vulnerabilidad y a la mitigación de desastres en el país.

Considera que la gestión del riesgo de desastres es parte del proceso de desarrollo y tiene que ser asumida por todos los actores que hacen posible el desarrollo.

Trabaja en varias regiones del país , prioritariamente en las mas susceptibles a peligros , realizando estudios de riesgo, dando asistencia técnica , capacitando y promoviendo una acción concertada para reducir el riesgo de desastres.

[www.preDES.org.pe](http://www.preDES.org.pe)