

I CONGRESO IBEROAMERICANO DE DOCENTES

CONGRESO VIRTUAL DEL 26 NOVIEMBRE AL 08 DICIEMBRE DE 2018

ALGECIRAS (CÁDIZ) DEL 06 AL 08 DICIEMBRE DE 2018

Actas del Congreso Iberoamericano de Docentes

Estudio de los hábitos de higiene en el alumnado de
bachillerato

Francisca Lucía Toledo Lucas

ISBN: 978-84-948417-0-5

Edita **Asociación Formación IB.**

Coordinación editorial: **Joaquín Asenjo Pérez, Óscar Macías Álvarez, Patricia Ávalo Ortega y Yoel Yucra Beisaga**

Año de edición: **2018**

Presidente del Comité Científico: **César Bernal.**

El I Congreso Iberoamericano de Docentes se ha celebrado organizado conjuntamente por la Universidad de Cádiz y la Asociación Formación IB con el apoyo del Ayuntamiento de Algeciras y la Asociación Diverciencia entre otras instituciones.

<http://congreso.formacionib.org>



red
iberoamericana
de docentes



formaciónib))

Estudio de los hábitos de higiene en el alumnado de bachillerato.

Francisca Lucía Toledo Lucas.

IES Reyes de España, Linares (Jaén).

ftoledo@ugr.es

Resumen.

Los centros educativos tienen que ser promotores y difusores de la salud, fomentando en el alumnado actitudes que promuevan hábitos y conductas saludables. Se trata de un proceso de formación a fin de que la persona adquiera conocimientos, actitudes y hábitos básicos; es decir, de responsabilizar al alumnado y prepararlo para que adopte un estilo de vida lo más sano posible, a través de la adquisición de hábitos y prácticas saludables.

El objetivo de este trabajo es doble:

- Conocer los hábitos de higiene que presenta el alumnado de un centro público situado en Linares (Jaén).
- Utilizar una metodología inclusiva, implicando al propio alumnado en la búsqueda y transmisión de conocimientos.

Se realizó una encuesta a un total de 47 alumnos/as de 1º Bachillerato. Los resultados mostraron que el 91% se duchaba diariamente, que el lavado de manos lo realizan, sobre todo, antes de cada comida, y que menos de la mitad se lavaban los dientes 3 veces/día.

Se seleccionaron 9 alumnos/as para trabajar en 4 grupos: Higiene Alimentaria, Higiene Personal, Higiene Ambiental y Profilaxis de enfermedades infecciosas; e impartieron los conocimientos adquiridos al resto del alumnado de bachillerato. Tras finalizar las sesiones teórico-prácticas, aproximadamente, un tercio del grupo ha considerado que no realiza de manera correcta el baño ni el lavado de dientes. Y el principal hábito de higiene que han considerado cambiar es la forma de lavarse las manos.

Como conclusiones destacan la comprobación de que existen algunos déficits de higiene en el grupo encuestado y el papel crucial del alumnado tanto en su propia formación como en la de sus compañeros/as.

Introducción.

La Organización Mundial de la Salud define la Educación para la Salud como el proceso educativo dirigido a dotar a las personas y a la comunidad de la capacidad de aumentar su control sobre los factores que tienen influencia sobre su salud, destacando, principalmente, la prevención de enfermedades infecciosas.

Los diferentes hábitos de higiene personal son una cuestión de responsabilidad individual que se van adquiriendo a través del proceso de educación. Los centros educativos tienen que ser promotores y difusores de la salud, fomentando en el alumnado actitudes que promuevan hábitos y conductas saludables. Se trata de un proceso de formación a fin de que la persona adquiera conocimientos, actitudes y hábitos básicos; es decir, de responsabilizar al alumnado y prepararlo para que adopte un estilo de vida lo más sano posible, a través de la adquisición de hábitos y prácticas saludables.

Los estudios que se realizan en los centros educativos sirven como punto de partida para planificar actuaciones futuras, ya que indican la existencia de situaciones y hábitos de riesgo que pueden tener consecuencia en la edad adulta (Martínez-Sabater et al., 2013; Sánchez Moreno, Sánchez Estévez, Cánovas, Barceló y Marset, 1993). De manera que permitan concretar los problemas relativos a la higiene más importantes y se puedan establecer los contenidos competenciales a desarrollar por el alumnado en relación a cada uno de ellos (Fernández-Manzano, Talavera, Furió y Gavidia, 2014).

Objetivos.

El objetivo de este trabajo es doble:

- Conocer los hábitos de higiene que presenta el alumnado de un centro público situado en Linares (Jaén).
- Utilizar una metodología inclusiva, implicando al propio alumnado en la búsqueda y transmisión de conocimientos.

Metodología.

En primer se elaboró una encuesta (figura 1) para valorar los hábitos de higiene de un grupo de 47 alumnos/as de 1º de Bachillerato de un centro público de Linares (Jaén). Fue cumplimentada de manera anónima e incluía los siguientes ítems:

ENCUESTA SOBRE HÁBITOS DE HIGIENE
(la encuesta es ANÓNIMA)
Completa con una X donde corresponda

SEXO: masculino femenino **EDAD:**

1. ¿Cuántas veces te duchas por semana?
 menos de 1 vez 1 vez 2-3 veces a diario cuando sudo

2. ¿Cuántas veces te lavas el pelo por semana?
 menos de 1 vez 1 vez 2-3 veces a diario cuando sudo

3. ¿En qué momentos te lavas las manos?

	Siempre	A veces	Nunca
Antes de la comida			
Al llegar a casa			
Tras ir al baño			
Otra (indica cual):			

4. ¿Cuántas veces te lavas los dientes al día?
 menos de 1 vez 1 vez 2 veces 3 veces

5. ¿En qué momento te los lavas?
 tras las comidas antes de dormir al levantarme

6. ¿Cada cuánto tiempo me cambio de ropa interior?
 a diario cada 2-3 días cuando pasan más de 3 días
 cuando veo que está sucia o huele mal

Figura 1: Encuesta sobre hábitos de higiene.

Se seleccionó a grupo de 9 alumnos/as que realizaron un trabajo de investigación y formación sobre los siguientes temas:

- Higiene Alimentaria.
- Higiene Personal.
- Higiene Ambiental.
- Profilaxis de enfermedades infecciosas.

A continuación realizaron unos talleres teórico-prácticos sobre dichos temas con el resto del alumnado de 1º de Bachillerato.

Por último se elaboró una nueva encuesta que completaron los 47 alumnos/as participantes para que, con los nuevos conocimientos adquiridos, valorar si sus hábitos de higiene eran correctos y los cambios que consideraban oportuno cambiar.

Resultados y discusión.

Los principales resultados obtenidos en la encuesta inicial para el conocimiento de los principales hábitos de higiene se muestran a continuación:

El 90% del alumnado encuestado se ducha a diario, mientras que el 10% restante lo hace 2-3 veces por semana. Según Potter y Perry (2003) el baño diario es fundamental para mantener el cuerpo sano, si bien otros autores afirman que hay que ducharse, al menos, 3 veces por semana (Salas y Marat, 2000).

En la frecuencia de lavado de pelo hay una inversión de resultados, ya que un 81% lo realiza 2-3 veces por semana, siendo mucho menos frecuente el lavado diario (19%), esto concuerda con Navarro, Díaz y López (2009), que recomiendan que el lavado de la cabeza se realice, como norma general, cada 2 ó 3 días.

Con respecto al lavado de manos, Concepción (2004) recomienda que se haga 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 al baño, complementándolo con el cuidado de las uñas. En este estudio se observa que, aproximadamente, 3/4 partes del grupo se lava las manos antes de cada comida y tras ir al baño (tabla 1). Es un dato positivo, pero hay que potenciar la mejora en 25% restante que no lo hace.

Tabla 1: ¿En qué momentos de lavas las manos? (%).

	Siempre	A veces	Nunca
Antes de cada comida	75	25	0
Al llegar a casa	30	55	15
Tras ir al baño	72	23	5
Tras tocar al perro	100	0	0

En las figuras 2 y 3 aparecen los porcentajes obtenidos con respecto a la higiene dental. Hay que resaltar que menos de la mitad del alumnado encuestado (43%) se lava los dientes 3 veces/día. Y que el momento del día en que lo realizan suele ser tras las comidas (64%). Según el informe MINSA (2012) hay que cepillarse los dientes después de cada comida y antes de ir a dormir, recomendando, además, seguir tres pasos para un cepillado correcto.

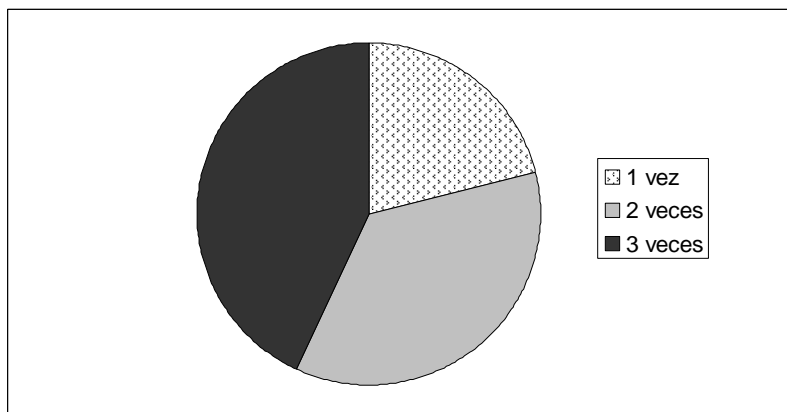


Figura 2: ¿Cuántas veces te lavas los dientes al día? (%).

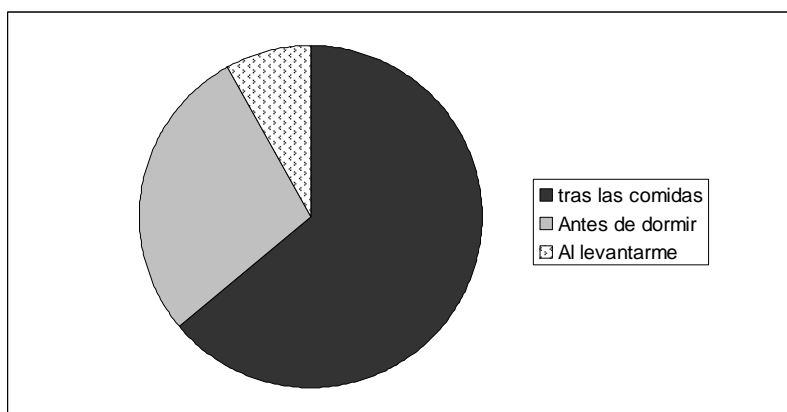


Figura 3: ¿En qué momentos de los lavas? (%).

El último ítem de la encuesta reveló que el 96% del grupo cambia su ropa interior a diario, y el 4% cada 2-3 días.

Una vez analizado estos datos, los temas sobre los que recibieron información a través de sus propios/as compañeros/as, sobre Higiene Alimentaria, Higiene Personal, Higiene Ambiental y Profilaxis de enfermedades infecciosas, efectuando algunas simulaciones, como el proceso de lavado de manos o dientes. Tras la realización de esta actividad, un 36% del alumnado consideró que no realizaba el baño de la manera correcta y un 25% que no lo hacía con el lavado de dientes. Como reflexión final, el 52% del alumnado participante consideró que debía cambiar alguno de sus hábitos de higiene, destacando la manera de lavarse las manos.

Conclusiones.

- Existen algunos déficits de higiene en el grupo encuestado, sobre todo a nivel de higiene dental y en el lavado en manos.
- Para solventar estas carencias, ha sido crucial el papel del alumnado tanto en su propia formación como en la de sus compañeros/as.
- Tras la información recibida, más de la mitad del grupo se ha propuesto mejorar alguno de sus hábitos.

Bibliografía.

Concepción, C. (2004). *Programa Educación para la Salud*. Santa Cruz de Tenerife, España: Instituto de formación médica continuada de Tenerife.

Fernández-Manzano, L., Talavera, M., Furió, C., y Gavidia, V. (2014). La higiene en el currículo escolar de la Educación Obligatoria española. *Didáctica de la Ciencias Experimentales y Sociales*, 28, 243-262.

Martínez-Sabater, A., Marzá, A., Llorca, J., Martínez-Puig, C., Escrivá, G., y Blasco, M. (2013). Hábitos de salud en escolares en ámbito urbano y rural. *Enfermería global*, 29, 158-169.

Navarro, A., Díaz, P., y López, A. (2009). *Así soy. Así me gusto*. Madrid, España: Ministerio de Sanidad y Política Social.

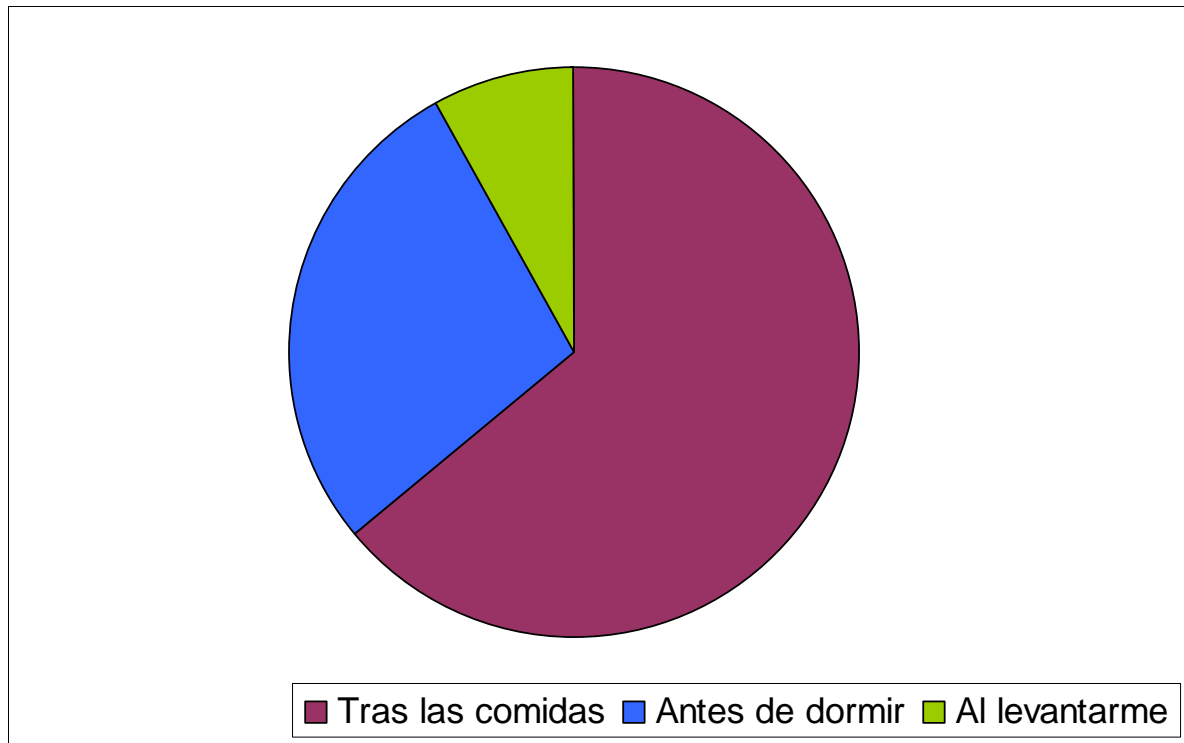
Potter P., y Perry A. (2003). *Fundamentos de Enfermería. Quinta edición. Tomo 1*. Madrid, España: Editorial Harcourt/ Océano.

Salas, C., y Marat, L. (2000). *Educación para la salud*. Naucalpan, México: Pearson Educación.

Sánchez-Moreno, A., Sánchez-Estévez, V., Cánovas, J., Barceló, M.L., y Maset, P. (1993). Dimensiones educativas y sanitarias en la educación para la salud en la escuela:

una experiencia participativa y global en dos zonas de salud de Murcia. *Revista Sanitaria de Higiene Pública*, 67, 293-304.

te presenta el alumnado de 1º Bachillerato de un ce
a, implicando al propio alumnado en la búsqueda



¿En qué momentos te lavas los dientes?

**METODOLOGÍA
Y
RESULTADOS**

**Talleres te
impa**

- F
- F
- F
- P

