



UNICEF/95-0141/Charlton

**Por qué es importante actuar  
y compartir información  
sobre**



# La higiene

Más de la mitad de todas las enfermedades y las muertes en la primera infancia tienen como causa los gérmenes que se transmiten por vía bucal a través de la ingestión de alimentos o de agua o debido a unas manos sucias. Muchos de estos gérmenes provienen de la materia fecal de seres humanos y animales.

Muchas enfermedades, en particular la diarrea, pueden evitarse mediante buenas prácticas de higiene: depositando todas las materias fecales en un retrete o una letrina; lavándose las manos con agua y jabón o ceniza y agua después de defecar o tener contacto con las materias fecales de los niños y antes de alimentar a los niños o tocar los alimentos; y asegurando que las heces de los animales se mantienen alejadas de las viviendas, los caminos, los pozos y los lugares donde juegan los niños.

Todos los miembros de la comunidad tienen que trabajar juntos para construir y utilizar retretes y letrinas, proteger las fuentes de agua y eliminar de manera segura las aguas de deshecho y la basura. Es importante que los gobiernos apoyen a las comunidades ofreciéndoles información sobre letrinas y servicios higiénicos de bajo costo asequibles para todas las familias. En las zonas urbanas, es necesario el apoyo gubernamental para construir sistemas de saneamiento y de desagüe de bajo costo, y mejorar el abastecimiento de agua potable y de recolección de basura.



# Mensajes fundamentales

**Lo que todas las familias y comunidades  
tienen derecho a saber sobre**

## La higiene

1. Es preciso eliminar de una manera segura todas las materias fecales. El mejor sistema es mediante el uso de un retrete o una letrina.
2. Todos los miembros de la familia, inclusive los niños, tienen que lavarse completamente las manos con jabón y agua o ceniza y agua después de estar en contacto con excrementos, antes de manipular los alimentos y antes de alimentar a los niños.
3. Lavarse la cara con jabón y agua todos los días contribuye a prevenir las infecciones oculares. En algunas partes del mundo, las infecciones oculares pueden provocar tracoma, que a su vez puede causar ceguera.
4. Utilizar solamente agua que provenga de una fuente segura o esté purificada. Es preciso mantener siempre tapados los recipientes de agua para conservar el agua limpia.





5. Los alimentos crudos o las sobras pueden ser peligrosos. Los alimentos crudos deben lavarse o hervirse. Los alimentos cocinados deben comerse enseguida sin retraso o deben recalentarse completamente.
6. Hay que mantener limpios los alimentos, los utensilios y los lugares donde se prepare la comida. Es preciso guardar los alimentos en recipientes tapados.
7. La eliminación segura de todos los desperdicios domésticos ayuda a evitar las enfermedades.





## Información complementaria

# La higiene

**1. Es preciso eliminar de una manera segura todas las materias fecales. El mejor sistema es mediante el uso de un retrete o una letrina.**

Muchas enfermedades, especialmente la diarrea, provienen de los gérmenes que se encuentran en los excrementos humanos. Si estos gérmenes penetran en el agua o los alimentos, las manos, los utensilios o las superficies empleadas para preparar la comida, los seres humanos pueden ingerirlos y contraer enfermedades.

La medida más eficaz que pueden adoptar las familias para evitar la propagación de los gérmenes es eliminar las heces –tanto de los seres humanos como de los animales– de un modo seguro. Es preciso eliminar las heces en un retrete o una letrina. La letrina tiene que estar limpia. Hay que mantener las heces de los animales lejos de las viviendas, de los caminos y de las zonas donde juegan los niños.

Cuando no sea posible usar una letrina, todos los miembros de la comunidad deben defecar en un lugar alejado de las viviendas, senderos, depósitos de agua y de cualquier lugar donde jueguen los niños. Después de defecar hay que enterrar de inmediato las heces.

Todas las heces, incluso las de los recién nacidos, son portadoras de gérmenes y por tanto peligrosas. Si los niños defecan sin usar un retrete, letrina u orinal, las heces deben recogerse de inmediato para depositarlas en la letrina o enterrarlas.

Es preciso limpiar regularmente las letrinas. Las letrinas deben mantenerse cubiertas y hay que utilizar la descarga de agua en los retretes.



Los gobiernos locales y las ONG pueden ayudar a menudo a las comunidades a construir letrinas proporcionándoles asesoramiento técnico sobre el diseño y la construcción de letrinas de bajo costo.

**2. Todos los miembros de la familia, inclusive los niños, tienen que lavarse completamente las manos con jabón y agua o ceniza y agua después de estar en contacto con excrementos, antes de manipular los alimentos y antes de alimentar a los niños.**

Para eliminar los gérmenes de las manos es necesario lavárselas con agua y jabón o ceniza y agua. Enjuagarse los dedos no es suficiente; es preciso frotar ambas manos con jabón o ceniza. Esto impide que los gérmenes y la suciedad pasen a los alimentos o a la boca. Lavarse las manos puede evitar también una infección con parásitos. Es importante colocar el jabón y el agua o la ceniza y el agua cerca de la letrina o retrete.

- Es particularmente importante lavarse las manos después de defecar y después de limpiar a un lactante o a un niño que acaba de defecar. También es importante lavarse las manos después de tocar algún animal y después de manipular alimentos crudos.
- Es preciso lavarse siempre las manos antes de preparar alimentos, de servirlos o ingerirlos, y antes de alimentar a los niños. Es importante enseñar a los menores a lavarse las dos manos después de defecar y antes de comer para poder protegerlos contra la enfermedad.

Los niños se llevan a menudo las manos a la boca. Por ello es importante lavárselas con frecuencia y sobre todo después de que hayan estado jugando con tierra o con animales.

Los niños sufren a menudo infecciones de gusanos, que reducen los nutrientes del organismo. Los gusanos y sus huevos son visibles en las heces y la orina de los seres humanos y los animales, en la superficie del agua y de los suelos y en los alimentos cocinados de forma deficiente. Los niños no deben jugar cerca de las letrinas, los retretes o en las zonas donde se defeque. Cualquier persona que se encuentre cerca de las letrinas debe estar calzado para evitar que los gusanos penetren en el cuerpo a través de la piel de los pies.



- 
- Los niños que vivan en zonas donde suele haber gusanos deben recibir tratamiento tres veces al año con un medicamento antiparasitario recomendado.
- 

**3. Lavarse la cara con jabón y agua todos los días contribuye a prevenir las infecciones oculares. En algunas partes del mundo, las infecciones oculares pueden provocar tracoma, que a su vez puede causar ceguera.**

Una cara sucia atrae las moscas y los gérmenes que estos insectos transmiten de una persona a otra. Si los ojos no se mantienen limpios y sanos, la persona puede sufrir irritaciones o infecciones oculares y su visión puede resultar afectada o incluso puede llegar a perderla.

Los ojos están sanos cuando están húmedos, la parte blanca está clara y la visión es certera. Si los ojos están muy secos o muy rojos e irritados, o si se produce una secreción o el niño tiene problemas para ver bien, es necesario que un profesional de la salud lo examine lo más pronto posible.

---

**4. Utilizar solamente agua que provenga de una fuente segura o esté purificada. Es preciso mantener siempre tapados los recipientes de agua para conservar el agua limpia.**

Las familias que disponen de suministro abundante de agua limpia y saben cómo evitar que se contamine con gérmenes sufren menos enfermedades.

Si el agua no está limpia, es posible purificarla hirviéndola o filtrándola.

Entre las fuentes de agua limpia se encuentran los sistemas de abastecimiento por tubería bien contruidos y conservados, los pozos entubados, los pozos excavados protegidos y las fuentes. Es posible utilizar agua de fuentes poco seguras, como lagunas, ríos, tanques abiertos o pozos, si se hierve antes de utilizarla. El agua debe almacenarse en un recipiente tapado para conservarla limpia.

**Las familias y las comunidades pueden proteger su abastecimiento de agua con las siguientes medidas:**

- mantener los pozos tapados e instalar una bomba de agua



- mantener bien alejadas las heces y las aguas residuales (sobre todo las procedentes de las letrinas y la limpieza del hogar) de cualquier reserva de agua destinada a cocinar, beber o lavarse
- construir letrinas por lo menos a 15 metros de una fuente de agua y siempre aguas abajo
- mantener lo más limpios posible los cubos, cuerdas y jarras que se utilizan para recoger y conservar el agua, guardándolos en un lugar limpio en vez de dejarlos en el suelo
- mantener apartados a los animales de las fuentes de agua para beber y de las zonas donde vive la familia
- evitar el uso de pesticidas o sustancias químicas cerca de una fuente de agua.

### **Las familias pueden mantener el agua limpia en el hogar mediante las siguientes medidas:**

- guardar en un recipiente limpio y tapado el agua para beber
- tratar de no tocar el agua con las manos sucias
- sacar el agua del recipiente con una cuchara o una taza limpias
- poner un grifo en el recipiente de agua
- impedir que cualquier persona meta las manos en el recipiente o beba directamente del mismo
- mantener a los animales lejos del agua guardada.

Si hay dudas sobre la seguridad del agua para beber, es preciso consultar a las autoridades.



---

## **5. Los alimentos crudos o las sobras pueden ser peligrosos. Los alimentos crudos deben lavarse o hervirse. Los alimentos cocinados deben comerse enseguida sin retraso o deben recalentarse completamente.**

Cocer bien los alimentos permite matar los gérmenes. Es preciso asegurarse de que los alimentos estén siempre bien cocinados, sobre todo la carne y las aves.

Los gérmenes se crían rápidamente en los alimentos tibios. Un alimento cocido debe consumirse lo más pronto posible después de su preparación para evitar que en él se acumulen gérmenes.

- Si es necesario guardar un alimento preparado durante más de dos horas, éste debe conservarse a una temperatura muy caliente o muy fría.
- Cuando se guardan alimentos ya cocinados para comerlos en otra ocasión, es importante taparlos para mantener alejados los insectos y las moscas y luego calentarlos a fondo antes de volver a comerlos.
- El yoghurt y las gachas agrias son muy adecuadas para las comidas porque el ácido que contienen evita que surjan gérmenes.

Los alimentos crudos, especialmente los pollos, las aves y el marisco, suelen contener gérmenes. Es posible que los alimentos cocinados adquieran gérmenes mediante el contacto con alimentos crudos. Por tanto, es preciso guardar siempre por separado los alimentos cocinados y los crudos. También deben limpiarse siempre bien los cuchillos, las tablas de cortar carne y las superficies donde se preparan los alimentos después de manipular un alimento crudo.

- La leche materna es la más segura para los recién nacidos y los niños de corta edad. La leche de animal pasteurizada o recién hervida es más segura que la leche sin hervir.
- Es posible guardar a una temperatura ambiente durante ocho horas leche materna previamente extraída y depositada en un recipiente limpio y cubierto.



- Siempre que sea posible, la preparación de los alimentos para recién nacidos y niños de corta edad debe realizarse con sumo cuidado. Estos alimentos deben prepararse inmediatamente antes de consumirlos y no guardarlos para más tarde.
- Es necesario pelar y lavar con agua limpia las frutas y las verduras, especialmente si se van a dar crudas a recién nacidos y niños de corta edad. Aunque no es posible apreciar a primera vista la presencia de químicos y pesticidas en las frutas y las verduras, pueden sin embargo ser muy peligrosos.



UNICEF/00-0665/Lemone

---

## **6. Hay que mantener limpios los alimentos, los utensilios y los lugares donde se prepare la comida. Es preciso guardar los alimentos en recipientes tapados.**

Los gérmenes depositados en los alimentos pueden penetrar en el organismo y causar enfermedades. Para proteger los alimentos de los gérmenes es preciso:

- mantener limpias las superficies utilizadas para preparar los alimentos
- mantener limpios y tapados los cuchillos, los utensilios de cocina, las ollas y los platos
- lavar diariamente a fondo los estropajos y trapos utilizados para lavar los platos y ollas y secarlos bajo el sol. También es importante lavar inmediatamente después de comer los platos, los utensilios y las ollas, y ponerlos a secar en una escurridera
- mantener los alimentos en recipientes tapados para protegerlos de los insectos y los animales
- no utilizar los biberones o tetillas porque pueden tener gérmenes que causen diarrea, a menos que se limpien cada vez que se usan con agua hirviendo. Es preciso alimentar a los lactantes con una taza abierta y limpia.

---

## **7. La eliminación segura de todos los desperdicios domésticos ayuda a evitar las enfermedades.**

Los gérmenes pueden propagarse a través de las moscas, las cucarachas, las ratas y los ratones, que suelen reproducirse entre los desperdicios, como por ejemplo restos de alimentos y mondaduras de frutas y de verduras.

Si no hay recolección comunitaria de basura, cada familia necesita una fosa para la basura en la cual enterrar o quemar a diario los desperdicios domésticos.

Mantener el hogar y las zonas circundantes limpias y libres de heces, residuos domésticos o aguas residuales puede contribuir a evitar enfermedades. Las aguas residuales domésticas pueden eliminarse de manera segura construyendo un pozo o canal de desagüe orientado hacia el huerto de la cocina o el campo.



Sustancias químicas como los pesticidas y los herbicidas pueden resultar muy peligrosos incluso si penetran en pequeñas cantidades en el abastecimiento de agua o en los alimentos, las manos o los pies. Las ropas y los recipientes que se utilicen para manejar sustancias químicas no deben lavarse cerca de una fuente de agua doméstica.

Los pesticidas y otras sustancias químicas no deben utilizarse cerca del hogar o de una fuente de agua. No se deben almacenar sustancias químicas en recipientes utilizados para guardar agua ni cerca de ellos. Tampoco cerca de cualquier tipo de alimento. No guarde nunca alimentos o agua en recipientes para pesticidas o fertilizantes.

