

Guía de hábitos higiénicos y medio ambiente



Fe y Alegría
NICARAGUA



**GOBIERNO
de
CANTABRIA**

Créditos

Coordinador:

P. Everardo Víctor S.J.
Director general de Fe y Alegría Nicaragua

Equipo de elaboración:

Dr. Franklin Sánchez
Médico internista

M.Sc. Bladimir Rafael Mairena
Máster en educación

Edición:

Dra. Helena Medina Bertrand
Dra. en educación con énfasis en gestión educativa

Diseño y diagramación:

Equipo de comunicación Fe y Alegría Nicaragua

Managua, febrero 2026

Está permitida la reproducción total o parcial de este documento para fines educativos,
con previa autorización de Fe y Alegría Nicaragua.

INDICE



Derecho a un ambiente saludable	1
Derecho al agua	1
Ciclo del agua	1
Prevención de enfermedades	3
Malaria: ¿qué es?, síntomas y medidas de prevención	3
Reduzca el riesgo de contraer la malaria	3
¿Qué es la diarrea?	5
Síntomas	5
Medidas de prevención	6
¿Qué es la desnutrición?	7
Los principales signos y síntomas de la desnutrición infantil	8
Medidas de prevención de la desnutrición	8
¿Qué es el dengue?	9
Medidas de prevención	9
Prevención y control	9
Cuando aparecen síntomas	10
Enfermedades respiratorias	11
Los síntomas de las enfermedades respiratorias	11
Medidas de prevención las enfermedades respiratorias	11
¿Qué es la leptospirosis?	12
Síntomas de la leptospirosis	12
Prevención de la leptospirosis	13
Medidas de Higiene	14
Según la OMS, el lavado de manos	14
Beneficios del lavado de manos	14
Forma de estornudar	16
Higiene personal	17
Basura: reciclaje y manejo de residuos	18
¿Qué son los residuos?	19
¿Qué son los residuos sólidos?	19
¿Qué es segregar?	19
Desinfección	20
¿Cómo desinfectar?	21
Técnica de higiene de mano por fricción	22

INDICE

Higiene de los alimentos	23
¿Qué es la alimentación?	23
Manipulación de los alimentos	24
Nutrición	25
Riesgos y desastres naturales	26
Concepto	26
Amenazas naturales	26
Lluvias e inundaciones	27
Ciclones, tormentas y huracanes	28
Plan de emergencia	29
Antes del desastre (preparación)	29
Durante el desastre (protección)	29
Después del desastre (recuperación)	30



Derecho a un ambiente saludable

➡ Derecho al agua:

El 28 de julio de 2010, la Asamblea General de las Naciones Unidas reconoció explícitamente el derecho humano al agua y al saneamiento, reafirmando que el acceso a agua potable limpia y servicios de saneamiento son esenciales para la realización de todos los derechos humanos.

Este recurso vital es esencial para la vida y la salud de todos los seres humanos.

➡ Ciclo del agua:

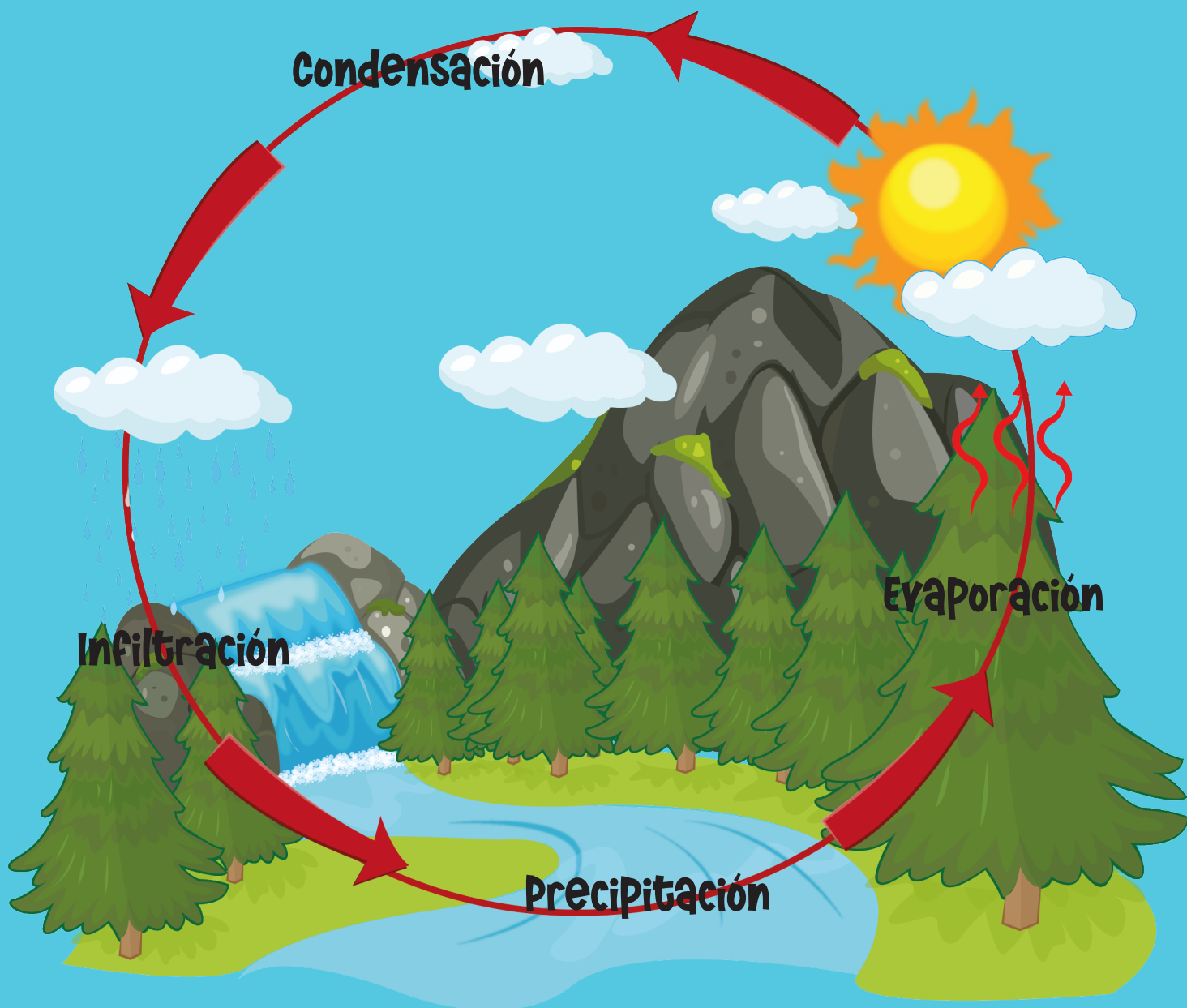
El ciclo del agua es el proceso de transformación y circulación del agua en la tierra. Sus etapas principales son:

- Evaporación: el agua pasa de estado de líquido a vapor debido al calor del sol.
- Condensación: el vapor de agua se enfría y se convierte en gotas de agua, formando nubes.

- Precipitación: el agua cae a la tierra en forma de lluvia, nieve o granizo.
- Infiltración: parte del agua se filtra en el suelo, recargando acuíferos.
- Escorrentía: el agua fluye sobre la superficie terrestre hacia ríos, lagos y océanos.

Este ciclo es continuo y esencial para mantener el equilibrio en los ecosistemas y el suministro de agua en el planeta.





Prevención de enfermedades

Malaria

➡ ¿Qué es la malaria?

La malaria o paludismo es una enfermedad potencialmente mortal transmitida a los humanos por algunos tipos de mosquitos. Se presenta principalmente en países tropicales. Es una enfermedad prevenible y curable. La infección es causada por un parásito llamado plasmódium y no se transmite de persona a persona. Los síntomas pueden ser leves o potencialmente letales.

➡ Síntomas

Los síntomas leves incluyen fiebre, escalofríos y dolor de cabeza. Los síntomas pueden ser leves o potencialmente letales.

Los síntomas graves son: fatiga, confusión (desorientación), convulsiones (ataques), dificultad para respirar (disnea), orina de un color oscuro o con sangre, coloración amarillenta de los ojos y la piel, sangrados anormales (hemorragias anormales).

➡ Medidas de prevención

La malaria puede prevenirse evitando las picaduras de mosquitos y con medicamentos. Los tratamientos pueden evitar que los casos leves empeoren.



Reduzca el riesgo de contraer la malaria evitando las picaduras de mosquitos:



Utilice mosquiteros cuando duerma en lugares donde la malaria está presente.



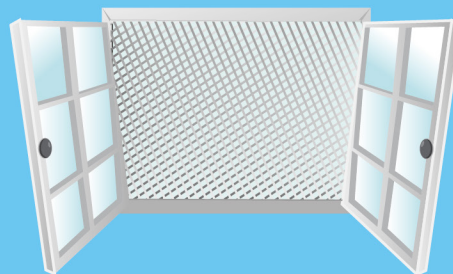
Vista indumentaria de protección.



Utilice repelente de mosquitos.



Coloque mosquiteros en las ventanas.



Elimine criaderos de mosquitos manteniendo limpio sus patios, tapando los recipientes con agua, rozando el patio y podando los árboles en los tiempos de lluvia. Así mismo separando correctamente los desechos (utiliza contenedores diferenciados para cada tipo de residuo).



Diarrea

➡ ¿Qué es la diarrea?

La diarrea, se define como la deposición de tres o más heces sueltas o líquidas al día.

Las enfermedades diarreicas representan la tercera causa de muerte en niños menores de 5 años. La diarrea puede durar varios días y dejar al cuerpo sin el agua y las sales que necesita para vivir.

➡ Síntomas

Los síntomas relacionados con las heces blandas y acuosas pueden incluir calambres o dolor en el vientre, distensión del estómago, presencia de sangre en las heces, mucosidad en las heces, fiebre (no tan frecuente) y deshidratación que es la amenaza más grave de las enfermedades diarreicas.

Los grados de deshidratación pueden ser dos:

- 1** Deshidratación grave (se observan al menos dos de los signos siguientes):
 - Letargo (somnoliento) o pérdida de conocimiento, ojos hundidos.
 - Incapacidad o casi incapacidad para beber.
 - Retorno lento (2 segundos o más) a la normalidad después de pellizcar la piel.
- 2** Deshidratación moderada (se observan dos o más de los signos siguientes):
 - Desasosiego o irritabilidad.
 - Ojos hundidos.
 - Ganas de beber, sed.



Entre las medidas clave para prevenir las enfermedades diarreicas cabe citar las siguientes:

El acceso a agua potable.



El lavado de manos con jabón.



La lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida.



El uso de servicios de saneamiento mejorado.



La vacunación contra rotavirus.



Una higiene personal y alimentaria correctas.



La educación sobre salud es fundamental para conocer los modos de transmisión de las infecciones.

Consultar a un profesional de la salud, en particular para el tratamiento de la diarrea persistente o cuando haya sangre en las heces o signos de deshidratación.

Desnutrición: ¿qué es?, síntomas y medidas de prevención

El término «malnutrición» se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica o de nutrientes de una persona.

La desnutrición es cuando nuestro cuerpo no recibe los alimentos y vitaminas que necesita para crecer fuerte, tener energía y estar sano. Cuando una persona no come bien o no recibe los nutrientes necesarios, puede sentirse cansada, enfermarse más seguido y no crecer como debería.

Los niños desnutridos, en particular, son mucho más vulnerables ante la enfermedad y la muerte.



Los Principales signos y síntomas de la desnutrición infantil son:

- Retraso en el crecimiento y desarrollo.
- Cansancio y debilidad excesivos.
- Piel reseca.
- Disminución de la masa muscular.
- Cabello fino y seco.
- Diarrea.
- Pérdida del apetito.
- Palidez de la piel y las mucosas de los ojos.
- Apatía (disminución de la motivación y el interés general).

Prevención de la desnutrición:

- Acceso a la atención sanitaria para detectar posibles casos de desnutrición.
- Formación de madres y padres en países con altos niveles de desnutrición.
- Suministro de alimentos terapéuticos.
- Lactancia materna.
- Acceso a agua y saneamiento.
- Acceso a vivienda saludable.
- Mejorar la gestión de los desechos sólidos.
- Cambio de hábitos en aspectos relacionados con la alimentación (evitar comida chatarra y procesados).
- Consejería de la lactancia materna exclusiva (durante los primeros 6 meses de vida) y mejora de ingesta de nutrientes.
- Incrementa la seguridad alimentaria (políticas estatales y locales que favorezcan la alimentación).
- Uso de agua potable.
- Consumir alimentos con alto nivel de proteínas: carne, pescado, lácteos y huevos.
- Tomar cereales, grasas, hortalizas como fuente de calorías.
- Evitar el consumo de dulces, gaseosas y jugos artificiales.
- Hidratarse con agua.
- Acudir a los controles periódicos en las unidades de atención en salud primaria.
- Añadir a la dieta la administración de minerales como hierro, magnesio, entre otros, y vitaminas según prescripción del personal de salud de la red comunitaria.

Dengue

➡ ¿Qué es el dengue?

El dengue es una infección vírica que se transmite al ser humano por la picadura de mosquitos infectados. Aunque muchas infecciones por el virus del dengue son asintomáticas o provocan cuadros leves, en ocasiones se presentan casos graves, e incluso mortales.

➡ Medidas de prevención

La prevención y control del dengue se basan en el control de sus vectores (mosquitos que transmiten la enfermedad). No hay un tratamiento específico para el dengue; sin embargo y el dengue grave, pero la detección precoz y el acceso a una atención médica adecuada reducen en gran medida las tasas de letalidad del dengue grave.

Las personas que se infectan por segunda vez corren más riesgo de que la enfermedad se agrave.

➡ Síntomas:

Los síntomas del dengue grave suelen presentarse cuando desaparece la fiebre. Son los siguientes:

- Dolor abdominal intenso (dolor de panza intenso).
- Vómitos persistentes (incohesibles).

- Respiración acelerada.
- Sangrado en las encías o la nariz.
- Cansancio.
- Agitación.
- Vómitos o heces con sangre.
- Sed intensa.
- Piel pálida y fría.
- Debilidad general.

➡ Prevención y control

Los mosquitos que transmiten el dengue están activos durante el día.

Se puede reducir el riesgo de contraer el dengue protegiéndose de las picaduras de mosquito.

La aparición de criaderos de mosquitos se puede prevenir de las siguientes formas:

- Evitar que los mosquitos encuentren lugares donde depositar sus huevos mediante la gestión y modificación del medio ambiente.
- Cubrir, vaciar y limpiar cada semana los recipientes donde se almacena agua para uso doméstico.

cuando aparecen síntomas, lo suelen hacer entre 4 y 10 días después de la infección y duran de 2 a 7 días. Pueden ser:



Enfermedades respiratorias

➡ ¿Qué son las enfermedades respiratorias?

Las enfermedades respiratorias son aquellas que afectan al sistema respiratorio, es decir, los órganos que nos permiten inhalar oxígeno y exhalar dióxido de carbono, como la nariz, la garganta, la tráquea, los bronquios y los pulmones.

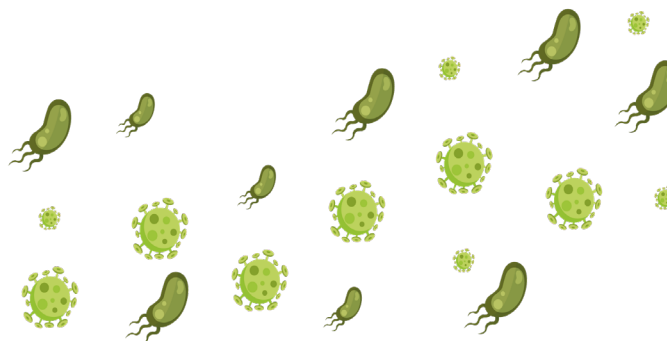
Se manifiestan con síntomas como tos, congestión nasal, estornudos, dolor de garganta o dificultad para respirar, y pueden ser causadas por virus, bacterias, alergias o contaminación del aire.

➡ Los síntomas de las enfermedades respiratorias agudas incluyen:

- Tos.
- Dolor de cabeza.
- Fiebre.
- Irritabilidad.
- Ronquera.
- Dolor o secreción de oído.
- Nariz tapada por secreción de moco.

➡ Medidas de prevención

- Evitar ambientes fríos o muy secos, con humo o donde se encuentren personas tosiendo o con otros síntomas respiratorios.
- Cuidar la higiene personal y evitar compartir comidas, vasos, platos, cubiertos.
- Lavar con frecuencia la ropa incluidas bufandas, gorras, guantes y abrigos.
- Cubrir nariz y boca al toser o estornudar.
- Usar mascarilla si hay síntomas de enfermedad respiratoria.
- Ventilar espacios cerrados.
- Lavar las manos con frecuencia. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se puede prevenir el 70% de las infecciones respiratorias agudas mediante prácticas adecuadas de higiene de las manos y otras medidas eficaces.



leptospirosis

➡ ¿Qué es la leptospirosis?

La leptospirosis es una enfermedad causada por una bacteria llamada Leptospira.

➡ Síntomas

Los seres humanos generalmente adquieren la leptospirosis por contacto directo con la orina de animales infectados o con un ambiente contaminado por orina. La transmisión de humano a humano ocurre muy raramente. La leptospirosis puede presentarse con una amplia variedad de manifestaciones clínicas, desde una forma leve a una enfermedad grave y a veces fatal. Características clínicas más frecuentes: Fiebre y dolor de cabeza.



La prevención de la leptospirosis según la OMS incluye las siguientes medidas:

Evitar la exposición a agua dulce posiblemente contaminada (de ríos, arroyos), especialmente después de periodos de lluvias torrenciales o inundaciones.



Evitar el contacto con agua de inundaciones.

Lavarse las manos con abundante agua y jabón antes de comer y después de ir al baño.



Clorar o hervir el agua de consumo en la casa y mantener tapados los tanques y baldes con agua.



Medidas de Higiene

El lavado de manos, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es una práctica que consiste en frotar las manos con agua y jabón, seguido de un enjuague adecuado, con el propósito de eliminar partículas que pueden causar enfermedades.

➡ según la OMS, el lavado de manos debe realizarse de la siguiente manera:

- Moja las manos con agua.
- Aplica suficiente jabón para cubrir toda la superficie de la mano.
- Frótate las palmas de las manos entre sí.
- Frótate la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda con los dedos entrelazados y viceversa.

El lavado de manos con agua y jabón previene enfermedades como la diarrea y la neumonía.

➡ Beneficios del lavado de manos según la OMS:

- Evitar la diseminación de gérmenes y microorganismos de una persona a otra.
- Protegerse a sí mismo.
- Evitar la contaminación de material limpio.
- Reducir la incidencia de la diarrea.
- Disminuir la tasa de infecciones respiratorias.



Pasos para lavarse las manos

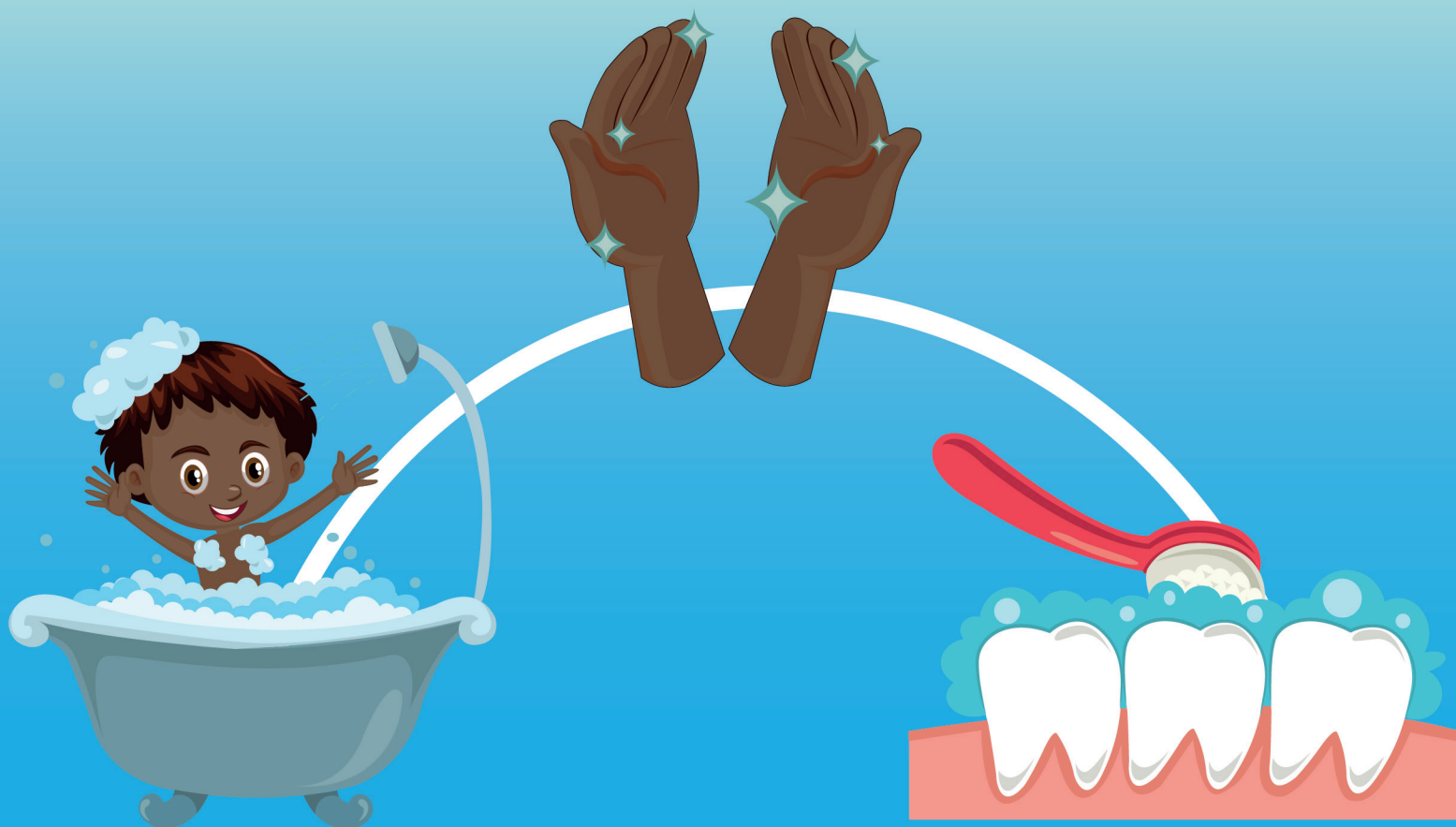


Forma de estornudar

Para toser o estornudar correctamente sin propagar la infección, sigue estos pasos:

- Evita usar las manos para no contaminar objetos o personas.
- Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable, el codo flexionado o la manga.
- Tira a la basura los pañuelos que hayas usado.
- Lávate las manos con agua y jabón o con soluciones que contengan más del 70% de alcohol.





Higiene personal:

La higiene personal es un conjunto de hábitos que se realizan para mantener la salud y evitar enfermedades. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda lavarse las manos, la cara y los dientes, bañarse con agua y jabón todos los días. Además, se deben mantener cortas y limpias las uñas y seguir las recomendaciones para estornudar y toser. La OMS resalta la importancia de la higiene como una estrategia preventiva clave para reducir la incidencia de enfermedades infecciosas, así como para mantener una buena salud física y mental.

Basura: reciclaje y manejo de residuos

El reciclaje es una práctica que permite reutilizar materiales y reducir la cantidad de residuos. Algunos materiales de reciclaje son: papel, metales, envases plásticos, aceites y compostaje. Los beneficios del reciclaje incluyen la reducción de vertederos de basura, el ahorro de agua y energía, la disminución de emisiones de CO₂, la reducción del consumo de recursos naturales y la creación de puestos de empleo. Para reciclar correctamente, es importante reducir el plástico de un solo uso, separar correctamente los productos, lavar y secar bien los envases y tener un sitio específico para el reciclaje.

Verde: papel, cartón, vidrio, plástico, textiles, madera, cuero, empaques compuestos, metales (latas y afines).

Negro: papel encerado, cerámicos, colillas de cigarro, residuos sanitarios (papel higiénico, pañales y paños húmedos, entre otros).

Marrón: restos de alimentos, restos de poda, hojarasca.

Rojo: pilas, lámparas y luminarias, medicinas vencidas, empaques de plaguicidas y otros.



➡ ¿Qué es un residuo?

La palabra “residuo” describe al material que pierde utilidad tras haber cumplido con su función o cuando ha servido para realizar un determinado trabajo.

➡ ¿Qué es un residuo sólido?

Los residuos sólidos son materiales o productos que ya han satisfecho nuestra necesidad y posteriormente desecharlos.

➡ ¿Qué es segregar?

Es el proceso en el cual separamos, de forma correcta y eficiente, los distintos productos desechados. De este modo, estaremos colaborando activamente en una economía más limpia y sostenible, capaz de reducir los vertidos y de aprovechar al máximo los materiales mediante el reciclaje y la reutilización.



➡ Tipos de residuo:

- Residuos inorgánicos: Son restos de productos hechos por el hombre y, por sus características químicas, sufren una descomposición natural muy lenta. No son biodegradables. Por ejemplo, bolsas de plástico, papeles usados y botellas.
- Residuos orgánicos: Son restos de origen animal o vegetal. Son biodegradables (se descomponen naturalmente), es decir, se desintegran o degradan rápidamente, y se transforman en otro tipo de materia orgánica. Ejemplo: restos de comida, frutas y verduras, sus cáscaras, carne, huevos, etc.



Desinfección:

La limpieza y desinfección son prácticas esenciales para mantener un ambiente seguro y saludable.

La limpieza y desinfección son dos conceptos muy importantes para mantener un hogar seguro y libre de enfermedades. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la limpieza es la eliminación física de la suciedad, mientras que la desinfección es la eliminación de los microorganismos que pueden causar enfermedades.

Para una limpieza efectiva, es importante utilizar productos de limpieza adecuados y seguir las instrucciones del fabricante. Es recomendable utilizar productos que sean amigables con el medio ambiente y que no sean tóxicos para los seres humanos o los animales.

La desinfección, por otro lado, requiere el uso de productos específicos, como el alcohol o el cloro, que son capaces de eliminar los microorganismos que pueden causar enfermedades. Es importante seguir las instrucciones del fabricante y utilizar los productos adecuados para cada superficie. La desinfección es un proceso crucial en la prevención de la propagación de enfermedades infecciosas.



¿Cómo desinfectar?



Use guantes desechables para limpiar y desinfectar.

Desinfección: utilice agentes químicos para desinfectar superficies y objetos, según corresponda, respetando el buen uso y las instrucciones de la etiqueta del producto.



Cloro doméstico.



Desinfectantes con amonios cuaternarios.



Alcohol desnaturaliza 70°



Es recomendable desinfectar las superficies regularmente, especialmente aquellas que están en contacto directo con las manos, como las manijas de las puertas, los interruptores de luz y los grifos. También es importante desinfectar las superficies que están en contacto con alimentos, como las tablas de cortar.

Técnica de higiene de manos Por fricción

Es importante utilizar productos adecuados y seguir las instrucciones del fabricante para obtener los mejores resultados.

Para la higiene de las manos utilice un preparador con alcohol.

Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos.



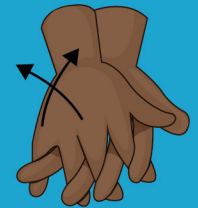
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



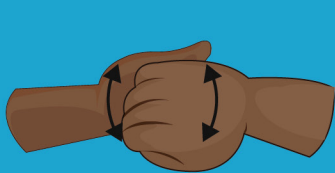
Frótese las palmas de las manos entre sí.



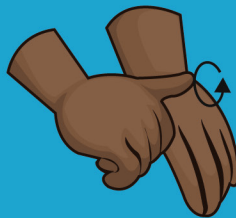
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



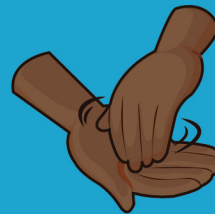
Frótese la palma de las manos entre sí con los dedos entrelazados.



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta agarrándose los dedos.



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha y viceversa.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la izquierda haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



Una vez secas sus manos son seguras.

Higiene de los alimentos

➡ ¿Qué es la alimentación?

La alimentación es el proceso mediante el cual las personas obtenemos, preparamos y consumimos los alimentos para nutrirnos y mantenernos sanos.



Manipulación de los alimentos

La preparación de los alimentos conlleva una manipulación que supone un riesgo de contaminación si no se hace de manera adecuada y debe ser realizado por un adulto o adulta.

La persona que prepara los alimentos debe lavarse frecuentemente las manos con agua caliente y siempre que manipule carne y pescado.



Los instrumentos de cocina deben limpiarse y conservarse en lugar adecuado.



La cocina debe ser un lugar limpio y aireado.

Deben lavarse con agua caliente y jabón, inmediatamente después de ser utilizados.

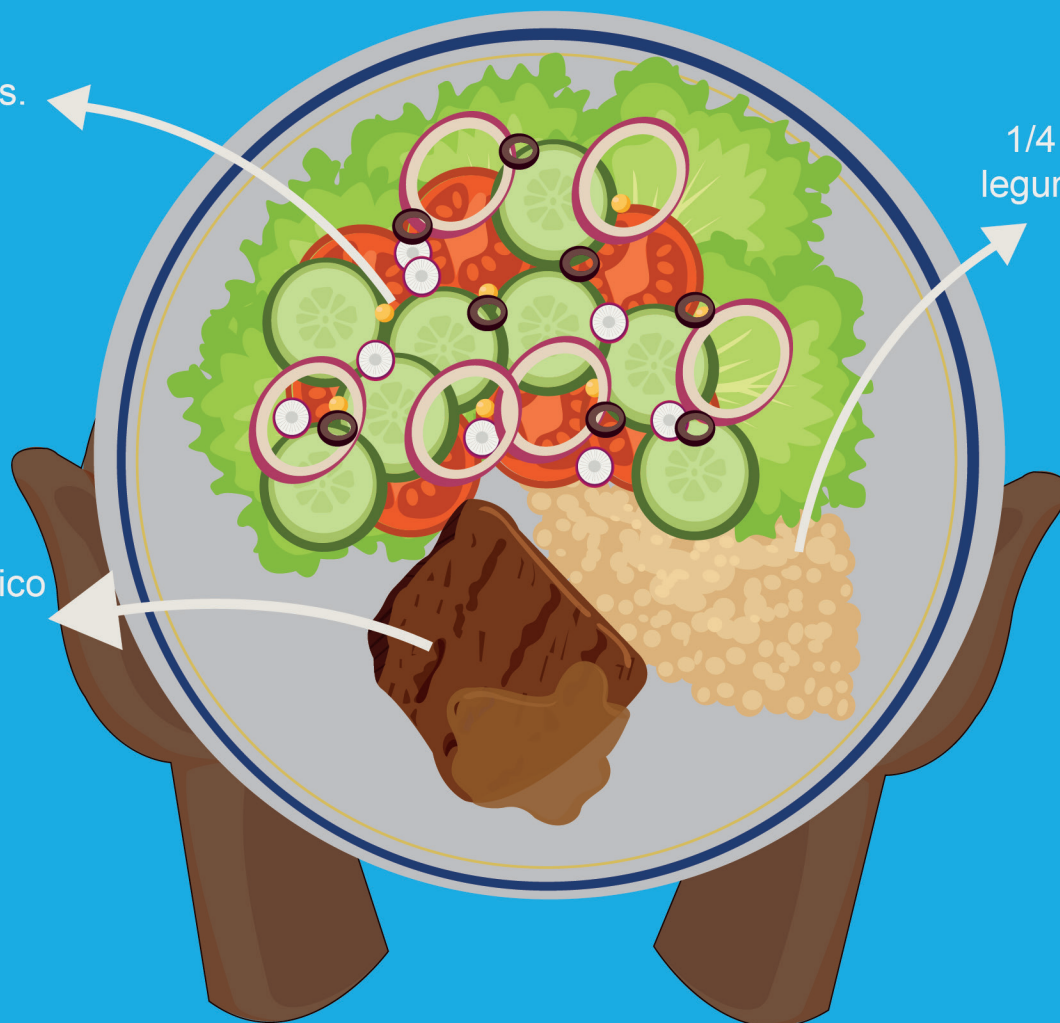
Nutrición

La nutrición es el proceso a través del cual el cuerpo humano extrae los nutrientes de los alimentos que ingerimos para mantenernos vivos y con energía. La nutrición puede ayudar a las personas a vivir más tiempo y reducir el riesgo de problemas de salud. Una buena nutrición debe conformar:

1/2 de verduras.

1/4 de cereales/
legumbres/féculas.

1/4 de alimento rico
en proteínas.



Riesgos y desastres naturales

➡ Concepto

Son fenómenos de la naturaleza, como terremotos, tsunamis, huracanes, inundaciones o erupciones de volcanes, que pueden causar daños a las personas, a las casas y a los centros educativos. Por eso es importante aprender cómo cuidarnos cuando ocurren.

Prevención de desastres: la prevención de desastres es aprender cómo cuidarnos y qué hacer para estar seguros si pasa algo peligroso como un desastre natural.

➡ Amenazas Naturales

Se ha definido las amenazas naturales como procesos o fenómenos naturales que pueden ocasionar la muerte, lesiones u otros impactos a la salud, al igual que daños a la propiedad, la pérdida de medios de sustento y de servicios, trastornos sociales y económicos, o daños ambientales. Las amenazas naturales se pueden caracterizar por su magnitud e intensidad, así como por la rapidez con que comienzan, su duración, y su área de extensión.



Lluvias e inundaciones

La mitad de los daños humanos y económicos causados por catástrofes en los últimos cincuenta años están relacionados con el agua y el clima. Solo los desastres relacionados con el agua han causado cerca de 1,3 millones de personas fallecidas y representan el 50% de todas las catástrofes.



Ciclones, tormentas y huracanes

Ciclón

Un ciclón es un fenómeno atmosférico caracterizado por fuertes vientos que giran en espiral alrededor de una zona central de baja presión. Puede presentarse en diferentes formas, como tormentas tropicales o huracanes, dependiendo de su intensidad.

Tormenta

Una tormenta es una alteración intensa del clima que suele traer lluvia, truenos, relámpagos y vientos fuertes. Puede durar desde minutos hasta varias horas y afectar distintas regiones.

Huracán

El huracán es un tipo de ciclón tropical de gran intensidad. Se forma en los océanos cálidos y se caracteriza por vientos muy fuertes, lluvias intensas y un centro llamado ojo del huracán. Puede causar graves daños si llega a tierra firme.



Plan de Emergencia

Antes del desastre (Preparación)

Arma una mochila de emergencia con agua, alimentos no perecederos, botiquín, linterna, radio, pilas, documentos importantes y ropa ligera.

Identifica rutas de evacuación seguras y puntos de encuentro familiar.

Organiza a la familia o grupo: define quién ayudará a niños, personas mayores o con discapacidad.

Ten a mano teléfonos importantes (bomberos, policía, hospitales, familiares).



Durante el desastre (Protección)

Mantén la calma y sigue las indicaciones de las autoridades.

Evacúa solo si es seguro y hazlo por las rutas establecidas.

Si estás en casa, escuela o edificio, ubícate en zonas seguras (bajo mesas resistentes en sismos, lejos de ventanas en tormentas, en zonas altas si hay inundación).

Escucha información oficial por radio o teléfono.

Después del desastre (Recuperación)

Verifica que todo estén bien y brindes primeros auxilios si es necesario.

No regreses a lugares inseguros hasta que las autoridades lo indiquen.

Colabora en la limpieza y apoyo comunitario, cuidando siempre tu seguridad.

Apoya a quienes más lo necesiten: niños, adultos mayores y personas con discapacidad.





Fe y Alegría

NICARAGUA



Fe y Alegria Nicaragua



Fe y Alegria Nic



@Fe y Alegria_Nic



Fe y Alegria_Nicaragua

Keeping
Children
Safe



Nivel 1
Certificación
2024