

C.E.N.S. N° 188

DOCENTE: ING. LORENA JOFRÉ

CURSO: 1 AÑO 2° DIV.

TURNO: NOCHE

ÁREA CURRICULAR: HIGIENE LABORAL I

TÍTULO DE LA PROPUESTA: LA HIGIENE (Parte I)

Clase día lunes, 2 de marzo del 2020. Actividades: Presentación social de la asignatura y metodología de aprendizaje. Se les pidió a los alumnos investigar sobre Coronavirus, para la Charla informativa de la siguiente clase.

Clase día viernes, 6 de marzo del 2020. Actividades: Charla informativa de prevención (COVID-19). Se les pidió a los alumnos continuar su investigación y llevar información sobre Coronavirus, para la siguiente clase.

Clase día lunes, 9 de marzo del 2020. Actividades: Contestar a las pautas propuestas por el docente. Instrucciones: Presentar Trabajo Práctico N°1 sobre Coronavirus con contenido libre (sitios Web oficiales e información oficial), con grupos de hasta 5 integrantes. Las pautas fueron incluir como punto obligatorio la prevención del contagio del COVID-19 y un mínimo de 3 carillas.

Clase día viernes, 13 de marzo del 2020. Actividades: Recepción de Trabajos Práctico N°1, responder consultas, dudas e inquietudes de los alumnos.

Clase día lunes, 16 de marzo del 2020. Actividades: Recepción de Trabajos Práctico N°1 vía WhatsApp (fotografía de los cuadernos), informar la nueva metodología de trabajo por esta red social.

Clase día viernes, 20 de marzo del 2020. Actividades: Presentación formal de la página Web del Ministerio de Educación donde los alumnos pueden bajar las tareas. Envío de la forma de ingresar vía WhatsApp con fotografías de los pasos a seguir. Incorporación de alumnos al grupo de WhatsApp, explicación de las pautas y recepción de Trabajos Práctico N°1.

Contenido:

- Apunte enviado en formato PDF correspondiente a la Unidad N°1 (Parte I) vía WhatsApp.

Desarrollo:*Historia de la Higiene:*

En la mitología griega, *Higia* fue la diosa de la salud, limpieza e higiene. Se le asoció con la prevención de la enfermedad y la continuación de la buena salud. Su nombre dio origen a la palabra “higiene”.

Desde el inicio de las civilizaciones el ser humano ha mostrado preocupación por la higiene. Desde la antigua Grecia el griego Hipócrates, considerado el padre de la medicina, se niega a que las enfermedades tengan un carácter divino y afirma que no se producen como un castigo de los dioses, sino como consecuencia de fenómenos naturales. Entre los factores a los que se les dio importancia por aquella época fueron el medio ambiente, el clima, la dieta alimenticia y el género de vida.

La Higiene y su importancia:

La Higiene es el conjunto de normas, hábitos, costumbres y prácticas tendientes a la satisfacción más conveniente de las necesidades humanas, prevenir las enfermedades y mantener la salud.

La importancia fundamental de la higiene es brindar las normas para mantener la salud del cuerpo y así gozar de la vida.

La higiene procura el bienestar del hombre enseñándole a preservarse de los agentes que pueden alterar su salud. Mediante el mantenimiento de su integridad física, psíquica, social y ecológica o ambiental.

La higiene tiene una función educadora y profiláctica, en la cual se aconseja una serie de medidas o precauciones, que tienden a prevenir las enfermedades infectocontagiosas y su propagación. Estas medidas se denominan profilácticas. Hacer conocer y comprender los preceptos higiénicos, es una función educadora.

A continuación se organiza de manera secuencial aquellos que deben impartir educación profiláctica:

1. Los padres en sus hogares.
2. Los docentes a sus alumnos.
3. Los alumnos, en sus hogares, en caso de que los mayores no conozcan los preceptos.

4. El Estado por intermedio del Ministerio de Salud Pública y otros organismos sanitarios por medio de la concientización.

El Estado desempeña un papel importante en la educación profiláctica. Para ello, utiliza los métodos de comunicación más amplios y eficientes: publicaciones periodísticas, conferencias, exposiciones y congresos sobre higiene, utiliza los medios de comunicaciones actuales como: televisión, radio, internet (página web y redes sociales oficiales) periódicos, revistas, cartelería y folletos, etc.

Las medidas profilácticas son más eficientes cuando el pueblo contribuye a su aplicación y divulgación, debido a que las comprende y las valora. En todo pueblo donde el índice de cultura aumenta, la acción profiláctica de la higiene es más eficiente.

Medidas de higiene:

Las medidas de higiene son:

1. Ducharse con regularidad: bañarse diariamente utilizando agua segura, esponja y jabón (glicerina en lo posible), para retirar de la piel la grasa acumulada, células muertas y la transpiración.
2. Ropa limpia: después de la ducha se debe cambiar las ropas sucias por unas limpias.
3. Lavar las ropas y de cama: mantener las ropas limpias y las de cama en buenas condiciones de higiene, es fundamental para mantener la salud.
4. Lavarse las manos y los dientes: es indispensable lavarse las manos frecuentemente, sobre todo al ir al sanitario. Cuando se elaboren alimentos se debe lavar muy bien las manos y si se trata de alimentos que se comen crudos (frutas y verduras), estos deben lavarse muy bien. Los dientes deben ser lavados después de consumir alimentos con contenidos altos en azúcares, para prevenir las caries.
5. Limpieza del hogar: mantener limpios las superficies y ambientes.
6. Dormir bien: la higiene del sueño contempla las condiciones y actitudes que permiten un buen descanso. El dormir bien debe cumplir con los requerimientos de tiempo y horarios para que el sueño resulte reparador.
7. Ejercicio físico: el sedentarismo puede provocar trastornos y enfermedades, por ello se recomienda efectuar actividad física regularmente, para mantener la salud.

8. Fecha de vencimiento: verificar las fechas de vencimiento de todos los alimentos, antes de realizar la compra o consumir.

División de la Higiene:

A continuación, se detalla la división de la higiene:

- *Higiene Individual:* comprende el mantenimiento del buen estado de salud del individuo (aseo de su cuerpo y vestimentas, higiene de sus alimentos, etc.)
- *Higiene General o Pública:* se refiere a la higiene de la población (salubridad del suelo, construcción de viviendas higiénicas, suministro de agua potable, eliminación de residuos, inspección de los alimentos, servicios sanitarios, etc.).
- *Higiene Social:* comprende la higiene de las edades (infancia, pubertad, juventud y vejez).
- *Higiene Laboral o Industrial:* los preceptos profilácticos que deben observarse en las profesiones, en las industrias y en toda clase de trabajo.
- Otros tipos de higiene introducidos por autores son: psíquica, sanitaria e internacional, escolar, rural y urbana, con la intención de dar una dimensión más amplia, a su vez más específica a la corriente higienista.

Higiene Laboral:

La Higiene Laboral o Industrial es el conjunto de normas y procedimientos tendientes a la protección de la integridad física y mental de los trabajadores, preservándolo de los riesgos de salud inherente a las tareas a su cargo y al ambiente físico donde se ejecutan.

Objetivos de la Higiene Laboral:

- Eliminar las causas de las enfermedades profesionales.
- Educar los efectos perjudiciales provocados por el trabajo en personas enfermas o portadoras de defectos físicos.
- Prevenir el empeoramiento de enfermedades y/o lesiones.
- Mantener la salud de los trabajadores.
- Aumentar la productividad por medio del control del ambiente de trabajo.

Condiciones de trabajo:

Los trabajadores son los recursos más importantes de toda organización, por lo que se debe mantener ciertas condiciones de trabajo para evitar el deterioro de la salud de los mismos.

- *Condiciones ambientales de trabajo:* son las circunstancias físicas que resguardan al trabajador en cuanto ocupa un cargo dentro de la Organización. Es el ambiente físico que rodea al trabajador mientras desempeña su cargo.
- *Condiciones de tiempo:* duración de la jornada de trabajo, horas extras, períodos de descanso, etc.
- *Condiciones sociales:* son las que tienen que ver con el ambiente o clima laboral (organización informal, status, entre otras).

Servicios higiénicos y locales de descanso:

Los lugares de trabajo deben disponer de agua potable en cantidad suficiente y fácilmente accesible. También deben disponer de vestuarios, duchas, lavabos y sanitarios; así como de locales y zonas de descanso.

Los sanitarios y vestuarios separados para hombres y mujeres, dotados de lavabos, situados en las proximidades de los puestos de trabajo, de los locales de descanso, de los vestuarios y de los locales de aseo, cuando no estén integrados en estos últimos.

Normas de seguridad e higiene:

Al desarrollar acciones de seguridad e higiene en el trabajo, los principales puntos a fortalecer en la instrucción de la institución es la prevención. Los diferentes instructores que tienen a su cargo transmitir normas y conocimientos a los grupos de trabajo deben procurar motivar el respeto a las normas, con el fin de anticipar y corregir accidentes laborales relacionados directamente con la seguridad y la higiene.

Prevenir riesgos asociados a las tareas diarias y rutinarias laborales habituales es muchas veces dificultoso. Las principales dificultades se relacionan con cambios de conducta, hábitos y costumbres. Además se debe concientizar que para prevenir se tiene como principal guía para efectivizar las acciones, las normas de higiene y seguridad.

DIRECTORA: SILVANA BROZINA