



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

“PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE HIGIENE EN LOS ALUMNOS Y ALUMNAS DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. CANTÓN RIOBAMBA. 2012”.

TESIS DE GRADO

Previa a la obtención del Título de:

Licenciada en Promoción y Cuidados de la Salud

BERTHA JIMENA PIÑAS VALDIVIESO

RIOBAMBA-ECUADOR

2012

CERTIFICACIÓN

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

Dra. Paulina Robalino V.
DIRECTORA DE TESIS

CERTIFICADO

Los miembros de tesis certifican que el trabajo de investigación titulado **“PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE HIGIENE EN LOS ALUMNOS Y ALUMNAS DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. CANTÓN RIOBAMBA. 2012”**; de responsabilidad de Bertha Jimena Piñas Valdivieso ha sido revisada y se autoriza su publicación.

Dra. Paulina Robalino V.
DIRECTORA DE TESIS

Dra. María Muquinche U.
MIEMBRO DE TESIS

Riobamba, 23 de abril del 2012

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, a la Facultad de Salud Pública, Escuela de Educación para la Salud por haber contribuido en mi formación como profesional.

A la Dr. Paulina Robalino Directora de Tesis y Dra. María Muquinche Miembro de Tesis, quienes con sus firmes orientaciones, la comprensión y dedicación demostrada a lo largo la carrera y en la tutoría de esta investigación me supieron guiar con sus valiosas sugerencias e incondicional apoyo.

A mis maestros quienes se preocuparon no solo por mi formación académica sino por impartir una educación integral, capaz de forjar un ser humano superior.

A los estudiantes del Sistema de Enseñanza Abierta que con su colaboración desinteresada aportaron con los elementos esenciales para llevar a cabo esta investigación

DEDICATORIA

El presente trabajo se lo dedico a Dios quien me bendijo con el milagro de la vida y me ha permitido cumplir esta etapa más en mi vida, a mis padres Eduardo y Marcia que supieron comprenderme, apoyarme y guiarme para poder culminar mi carrera, a mis abuelitos Gustavo y Mariana quienes con sus cuidados y consejos marcaron mi forma de ser, a mis hermanos Marcela y Pancho quienes gracias a su apoyo y ejemplo de lucha me motivaron en cada una de mis etapas estudiantiles.

A mi esposo Edgar por su comprensión, amor y ternura valores que han sido primordiales en mis estudios, a mi querida hija Mishell quien es la razón de mi vida e inspiración para continuar día a día.

A mis queridos amigos y compañeros de estudio quienes forjaron mi carácter y mi espíritu de convivencia diaria hacia la superación que Dios los bendiga y proteja por siempre.

ÍNDICE DE TABLAS.

Nº	TÍTULO	Pg.
TABLA. Nº 1	DISTRIBUCIÓN DE ESTUDIANTES SEGÚN SEXO. SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012	34
TABLA. Nº 2	EDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	35
TABLA. Nº 3	LUGAR DE RESIDENCIA DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	36
TABLA. Nº 4	OCUPACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	37
TABLA. Nº 5	ESTADO CIVIL DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	38
TABLA. Nº 6	DISTRIBUCIÓN SOBRE EL TIPO DE VIVIENDA DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012	39
TABLA. Nº 7	NÚMERO DE HABITANTES DE LA VIVIENDA EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	41
TABLA. Nº 8	NÚMERO DE HABITANTES POR HABITACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	42
TABLA. Nº 9	CONOCIMIENTOS SOBRE DEFINICIÓN DE HIGIENE EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	44
TABLA. Nº 10	CONOCIMIENTOS DE ENFERMEDADES QUE LE PROTEGE EL LAVADO DE MANOS, EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	45

TABLA. Nº 11	CONOCIMIENTOS SOBRE EL CABELLO QUE SE ENSUCIA CON FACILIDAD PORQUE RETIENE POLVO EN ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	47
TABLA. Nº 12	CONOCIMIENTOS SOBRE EL BENEFICIO DEL BAÑO EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	49
TABLA. Nº 13	CONOCIMIENTOS SOBRE LA LIMPIEZA DEL OÍDO EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	50
TABLA. Nº 14	CONOCIMIENTOS SOBRE LA LIMPIEZA DE LA NARIZ EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	51
TABLA. Nº 15	CONOCIMIENTOS SOBRE EL CEPILLADO DE DIENTES EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	53
TABLA. Nº 16	CONOCIMIENTOS SOBRE CUAL ES EL CEPILLADO DE DIENTES MAS IMPORTANTE EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012	54
TABLA. Nº 17	CONOCIMIENTOS SOBRE EL CUIDADO CORRECTO DE LAS UÑAS EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	56
TABLA. Nº 18	CONOCIMIENTOS SOBRE EL LAVADO DE LOS GENITALES EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	57

TABLA. Nº 19	DISTRIBUCIÓN SOBRE UNA BUENA HIGIENE EN LOS PIES DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	59
TABLA. Nº 20	DISTRIBUCIÓN SOBRE LA HIGIENE DE LA ROPA EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	60
TABLA. Nº 21	PRÁCTICAS SOBRE TOMA DE VASOS DE AGUA AL DÍA EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	62
TABLA. Nº 22	COMIDAS QUE RECIBEN AL DÍA LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012	63
TABLA. Nº 23	PRÁCTICAS SOBRE HORARIO DE COMIDAS ESTABLECIDO EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	65
TABLA. Nº 24	PRÁCTICAS SOBRE HORARIOS AL TOMAR SUS MEDICINAS EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	66
TABLA. Nº 25	PRÁCTICAS SOBRE BAÑO EN ETAPA MENSTRUAL EN LAS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	68
TABLA. Nº 26	FRECUENCIA DE BAÑO EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	69
TABLA. Nº 27	CONOCIMIENTO SOBRE EL LAVADO DE MANOS EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	71

TABLA. Nº 28	CONOCIMIENTO SOBRE EL NUMERO DE VECES QUE SE CEPILLAN LOS DIENTES LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	72
TABLA. Nº 29	CONOCIMIENTO SOBRE CON QUE SE LIMPIA LOS OÍDOS LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	74
TABLA. Nº 30	CONOCIMIENTO SOBRE LIMPIEZA DE LA NARIZ LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	75
TABLA. Nº 31	FRECUENCIA DE LIMPIEZA DE LAS UÑAS EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	77
TABLA. Nº 32	FRECUENCIA DE ASEO DE LOS GENITALES EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	78
TABLA. Nº 33	CONOCIMIENTO SOBRE LAVADO DE LOS PIES EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	79
TABLA. Nº 34	CONOCIMIENTO SOBRE USO DE ROPA EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	81

TABLAS POST PROGRAMA EDUCATIVO

TABLA. Nº 35	CONOCIMIENTO SOBRE LA HIGIENE EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012	10
	4	
TABLA. Nº 36	CONOCIMIENTO SOBRE LOS BENEFICIOS DE UNA HIGIENE ADECUADA EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA	

	2012 5	10
TABLA. Nº 37	CONOCIMIENTO SOBRE SI LA HIGIENE PUEDE PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE GÉRMENES Y ENFERMEDADES EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA	2012 10
	8	
TABLA. Nº 38	CONOCIMIENTO SOBRE SI LA HIGIENE NOS AYUDA A LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES VENÉREAS EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA	2012 10
	2012. 9	
TABLA. Nº 39	CONOCIMIENTO SOBRE EL BUEN LAVADO DE LAS MANOS EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA	2012 11
	2012 0	
TABLA. Nº40	CONOCIMIENTO EL ASEO DE LOS GENITALES EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA	2012 11
	2012. 1	
TABLA. Nº 41	CONOCIMIENTO SOBRE BAÑO EN LA ETAPA MENSTRUAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA	2012 11
	2012. 2	

ÍNDICE DE GRÁFICOS.

Nº	TÍTULO	Pg.
GRÁFICO Nº 1	DISTRIBUCIÓN DE ESTUDIANTES SEGÚN SEXO. SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA	2012 34
GRÁFICO Nº 2	EDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	35
GRÁFICO Nº 3	LUGAR DE RESIDENCIA DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	36
GRÁFICO Nº 4	OCUPACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	37
GRÁFICO Nº 5	ESTADO CIVIL DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.	39

- GRÁFICO Nº 6 DISTRIBUCIÓN SOBRE EL TIPO DE VIVIENDA DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012
40
- GRÁFICO Nº 7 NÚMERO DE HABITANTES DE LA VIVIENDA EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.
41
- GRÁFICO Nº 8 NÚMERO DE HABITANTES POR HABITACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.
43
- GRÁFICO Nº 9 CONOCIMIENTOS SOBRE DEFINICIÓN DE HIGIENE EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.
44
- GRÁFICO Nº 10 CONOCIMIENTOS DE ENFERMEDADES QUE LE PROTEGE EL LAVADO DE MANOS, EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.
46
- GRÁFICO Nº 11 CONOCIMIENTOS SOBRE EL CABELLO QUE SE ENSUCIA CON FACILIDAD PORQUE RETIENE POLVO EN ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA.

- RIOBAMBA
2012.
48
- GRÁFICO Nº 12 CONOCIMIENTOS SOBRE EL BENEFICIO
DEL BAÑO EN LOS ESTUDIANTES DEL
SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA.
RIOBAMBA
2012.
49
- GRÁFICO Nº 13 CONOCIMIENTOS SOBRE LA LIMPIEZA DEL
OÍDO EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA
DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA
2012.
50
- GRÁFICO Nº 14 CONOCIMIENTOS SOBRE LA LIMPIEZA DE
LA NARIZ EN LOS ESTUDIANTES DEL
SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA.
RIOBAMBA
2012.
52
- GRÁFICO Nº 15 CONOCIMIENTOS SOBRE EL CEPILLADO DE
DIENTES EN LOS ESTUDIANTES DEL
SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA.
RIOBAMBA
2012.
53
- GRÁFICO Nº 16 CONOCIMIENTOS SOBRE CUAL ES EL
CEPILLADO DE DIENTES MAS IMPORTANTE
EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE
ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA
2012
55
- GRÁFICO Nº 17 CONOCIMIENTOS SOBRE EL CUIDADO
CORRECTO DE LAS UÑAS EN LOS
ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE

	ENSEÑANZA 2012. 56	ABIERTA.	RIOBAMBA
GRÁFICO. Nº 18	CONOCIMIENTOS SOBRE EL LAVADO DE LOS GENITALES EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012. 58		
GRÁFICO Nº 19	DISTRIBUCIÓN SOBRE UNA BUENA HIGIENE EN LOS PIES DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012. 59		
GRÁFICO Nº 20	DISTRIBUCIÓN SOBRE LA HIGIENE DE LA ROPA EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. 2012. 61		RIOBAMBA
GRÁFICO Nº 21	PRÁCTICAS SOBRE TOMA DE VASOS DE AGUA AL DÍA EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012. 64		
GRÁFICO Nº 22	COMIDAS QUE RECIBEN AL DÍA LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. 2012. 64		RIOBAMBA
GRÁFICO Nº 23	PRÁCTICAS SOBRE HORARIO DE COMIDAS ESTABLECIDO EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012. 65		

- GRÁFICO N° 24 PRACTICAS SOBRE HORARIOS AL TOMAR SUS MEDICINAS EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012. 67
- GRÁFICO N° 25 PRÁCTICAS SOBRE BAÑO EN ETAPA MENSTRUAL EN LAS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012. 68
- GRÁFICO N° 26 FRECUENCIA DE BAÑO EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012. 70
- GRÁFICO N° 27 CONOCIMIENTO SOBRE EL LAVADO DE MANOS EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012. 71
- GRÁFICO N° 28 CONOCIMIENTO SOBRE EL NUMERO DE VECES QUE SE CEPILLAN LOS DIENTES LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012. 73
- GRÁFICO N° 29 CONOCIMIENTO SOBRE CON QUE SE LIMPIA LOS OÍDOS LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012. 74

GRÁFICO N° 30 CONOCIMIENTO SOBRE LIMPIEZA DE LA
NARIZ LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE
ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA
2012.
76

GRÁFICO N° 31 FRECUENCIA DE LIMPIEZA DE LAS UÑAS
EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE
ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA
2012.
77

GRÁFICO N° 32 FRECUENCIA DE ASEO DE LOS GENITALES
EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE
ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA
2012.
78

GRÁFICO N° 33 CONOCIMIENTO SOBRE LAVADO DE LOS
PIES EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA
DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA
2012.
79

GRÁFICO N° 34 CONOCIMIENTO SOBRE USO DE ROPA EN
LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE
ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA
2012.
81

GRÁFICOS POST PROGRAMA EDUCATIVO

GRÁFICO N° 35 CONOCIMIENTO SOBRE LA HIGIENE EN
LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE
ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA
2012.
104

GRÁFICO Nº 36

CONOCIMIENTO SOBRE LOS BENEFICIOS
DE UNA HIGIENE ADECUADA EN LOS
ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE
ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA
2012
106

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO Nº. 1

Modelo de la encuesta de diagnóstico sobre higiene 123

ANEXO Nº. 2

Cuestionario de evaluación
126

ANEXO Nº. 3

Modelo de material educativo impreso (tríptico) 128

Modelo de material educativo impreso (hojas volantes)
130

ÍNDICE

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE GRÁFICOS

ÍNDICE DE ANEXOS

I. INTRODUCCIÓN.	1
II. JUSTIFICACIÓN.	3
III. OBJETIVOS.	5
A. General.	5
B. Específicos.	5
IV. MARCO TEÓRICO.	6
V. METODOLOGÍA.	18
A. Localización y temporalización.	18
B. Variables.	18
1. Identificación.	18
2. Definición.	18
3. Operacionalización.	19
C. Tipo y diseño de la investigación	31
D. Población de estudio y muestra	31
E. Descripción de procedimientos	32
VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.	34
VII. PROGRAMA EDUCATIVO.	83
VIII. RESULTADOS POST PROGRAMA	104
IX. CONCLUSIONES.	116

X. RECOMENDACIONES.	117
XI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	118

RESUMEN

Investigación de tipo observacional de corte transversal, se realizó en el Sistema de Enseñanza Abierta perteneciente al Cantón Riobamba, Provincia de Chimborazo 2012. El estudio se enfocó en mejorar el nivel de conocimientos y prácticas sobre higiene mediante el diseño e implementación de un programa educativo. Se trabajó con una muestra de 91 estudiantes en edades comprendidas de 16 a 26 años para evaluar características socio demográficas, conocimientos y prácticas sobre higiene. Se obtuvo que un 55% de los alumnos desconocieran el concepto de higiene, además el 36% no poseen conocimientos correctos sobre el lavado de manos. Al finalizar el programa educativo se pudo evidenciar que el 100% de los estudiantes responden de forma correcta sobre el concepto de higiene y el 100% de ellos conocen sobre el lavado de manos. En la ejecución del programa se implementó técnicas educativas, además se empleó dinámicas participativas lo que permitió cumplir el objetivo. Al mejorar los conocimientos y lograr modificar las prácticas higiénicas de los alumnos y alumnas se puede evitar que estos contraigan alguna enfermedad.

ABSTRACT

This research is an observational cross-sectorial, was conducted in the open education system belonging to the Canton Riobamba, Chimborazo Province 2012. The study focused on improving the standard of hygiene knowledge and implementation of an educational program. We worked with a sample of 91 students aged from 16 to 26 years to assess sociodemographic characteristic, knowledge and hand washing. At the end of the educational program was implement educational techniques also used participatory development is capable of meeting the target. By improving the knowledge and succeed in changing hygiene practices of students can the spread of disease.

I. INTRODUCCIÓN

La promoción de la salud es un componente eficiente para mejorar y modificar estilos de vida positivos es por eso que junto al fomento de la salud se incluyen en el primer nivel de atención, además constituyen la principal herramienta para mantener un bienestar equilibrado y así prevenirnos de algunas enfermedades.(1)

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano. (2)

Es por eso necesario ayudar al mejoramiento de los niveles de salud, en lo que respecta al cuidado de la higiene. Factor primordial en el contagio de enfermedades de tipo infeccioso.

Se conoce por lo general que las personas contraen estas enfermedades en sus hogares, pues es ahí donde se les debe inculcar, las normas de higiene y la importancia de esta en su salud. Los gérmenes que constantemente tienen en sus manos, son transportados de una persona a otra lo que los hace susceptibles a contraer enfermedades. (3)

En el estudio realizado por Kidom la tercera compañía más grande en productos de higiene a nivel mundial a 7.000 sujetos, mujeres y hombres, de China, México, Rusia, Francia, Australia, USA, Alemania, Suecia y Reino Unido, concluye que, en general, las mujeres están más preocupadas que los hombres en lo que respecta a la higiene personal. Así, por ejemplo, un 77% de las féminas considera la higiene personal como la parte más importante en la educación de sus hijos, frente al 69% de los varones. (4)

Por tal razón se debe lograr que los estudiantes y la familia adquieran hábitos saludables e identifiquen y modifiquen aquellas que son inadecuados, para lo que se debe implementar estrategias apropiadas para evitar problemas de salud.

La falta de higiene y los malos hábitos son causas frecuentes de enfermedades como la Hepatitis, amebiasis, cólera que pueden causar la muerte. Se estima que un 46% de niños bolivianos sufre enfermedades diarreicas por falta de higiene según un informe del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia(Unicef). (5)

Desde este punto de vista y en consideración de este problema en los estudiantes me he planteado la siguiente interrogante.

¿Qué conocimientos y prácticas sobre higiene tiene los señores estudiantes del Sistema de Enseñanza Abierta “SEA” 2012?

II. JUSTIFICACIÓN.

Tener en cuenta la problemática de la higiene en la vida cotidiana exige energía, tenacidad, cuando se trata de personas que no han tenido conocimiento previo sobre higiene. (6)

La realización de este trabajo se basa principalmente en el interés por conocer por qué en los últimos tiempos se ha venido generando un ascenso de higiene inadecuada en las personas, lo cual provoca múltiples enfermedades al organismo. Además nos damos cuenta que existen personas que se descuidan de su higiene ya sea por falta de tiempo, recursos económicos o falta de conocimiento y necesitan de ayuda para poder practicar hábitos saludables que protejan su salud. (7)

Toda esta problemática nos invita a tocar todas las vertientes de la vida de una persona: la alimentación, la limpieza y cuidados personales, la prevención y los cuidados médicos, la actividad física e intelectual, las relaciones sociales, la cultura, el trabajo, todo lo que permite vivir bien. Y ello nos remite a la imagen que la persona tiene de su cuerpo, a la mirada de los otros, a su autoestima, al placer y al sentido que todo esto tiene para ella. (8)

Creo conveniente sensibilizar a los estudiantes y personal educativo de que la higiene es un conjunto de conocimientos y técnicas que deben poner en

práctica para el control de factores que pueden afectar nuestra salud. Y por ende recordar que la higiene es sinónimo de aseo y limpieza personal. (9)

Este trabajo se justifica porque los estudiantes desconocen los hábitos de higiene, y el programa de intervención educativa tiene como propósito ayudar a mejorar la salud del grupo en estudio, además como promotora de salud cumplí con un papel fundamental en la prevención y mejoramiento de prácticas de higiene. Utilizando herramientas para el diagnóstico, ejecución y evaluación; obteniendo resultados que favorezcan el estado de salud de la población, y cumpliendo así con cada uno de los objetivos como es contribuir con la disminución de incidencia de enfermedades en este caso provocados por falta de higiene en los alumnos del Sistema de Enseñanza Abierta (“SEA”)

III. OBJETIVOS

A. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar el Programa Educativo sobre higiene en los alumnos del Sistema de Enseñanza Abierta. Cantón Riobamba, Provincia de Chimborazo.2012

B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir las características socio demográficas de los alumnos.
- Identificar el nivel de conocimientos y prácticas sobre higiene del grupo de estudio.
- Diseñar el programa educativo.
- Evaluar el programa educativo

IV. MARCO TEÓRICO

1.-HIGIENE

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano.

Se entiende como higiene:

1. Limpieza, aseo de lugares o personas.
2. Hábitos que favorecen la salud.
3. Parte de la medicina orientada a favorecer hábitos saludables, en prevención de enfermedades.
4. Reconocimiento, evaluación y control de aquellos factores y tensiones ambientales que surgen en el lugar de trabajo y que pueden provocar enfermedades, quebrantos de salud, quebrantos de bienestar, incomodidad e ineficacia de los trabajadores y los ciudadanos.
5. La higiene personal es la parte de la medicina que trata de los medios en que el hombre debe vivir y de la forma de modificarlos en el sentido más favorable para su desarrollo. (10)

DIVISIÓN DE LA HIGIENE

La Higiene ha sido dividida en:

- Higiene individual: comprende el mantenimiento del buen estado de salud del individuo: aseo de su cuerpo y de sus vestidos, 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, vejez; los preceptos profilácticos que deben observarse en las profesiones, en las industrias y en toda clase de trabajo. (11)

HIGIENE PERSONAL

Es la base de la higiene individual. Es un factor importante para la conservación de la salud.

Para realizarlo se necesita tener el concepto claro de la importancia del aseo del cuerpo, y la voluntad y disciplina para efectuarlo.

La Higiene del cuerpo debe enseñarse en el hogar, como factor importante en la formación de la personalidad. (12)

El Aseo Corporal se refiere a la limpieza de la superficie del cuerpo humano y de las cavidades orgánicas que se abren en esa superficie.

2. LA PIEL.

La piel es una de las primeras barreras del organismo para defenderse de las agresiones del medio. Además, es un órgano de relación porque en ella está el sentido del tacto. Por eso, es aconsejable ducharse (mejor que bañarse) diariamente o al menos tres veces en semana y hacerlo preferentemente por la noche. Así el cuerpo se relaja y descansa mejor. (13)

Se deben utilizar jabones de acidez similar a la de la piel y que no irriten. Es mejor utilizar las propias manos. Si se emplean manoplas o esponjas, deben ser de uso individual.

No deben usarse desodorantes antitranspirantes ya que impiden la sudoración. Las chicas deben ducharse diariamente durante la menstruación. Cuando se tienen determinadas enfermedades con fiebre (gripe y resfriados) conviene bañarse para eliminar la sudoración y permitir una mejor transpiración de la piel. Además de la ducha diaria hay que lavarse la cara y manos por la mañana. (14)

3. EL CABELLO

El cuero cabelludo y los cabellos que se implantan en él, exigen una higiene prolija para evitar que se instalen parásitos, como por ejemplo los de la pediculosis. (15)

El cabello se ensucia con mucha facilidad porque retiene el polvo, las secreciones del cuero cabelludo y su descamación (caspa).

Es aconsejable lavarlo 2 o 3 veces a la semana en función del tipo de cabello (graso, seco), y teniendo en cuenta frotar con las yemas de los dedos, nunca con las uñas,

y realizar al final un buen enjuagado para no dejar jabón. La elección del champú debe hacerse en función del tipo de cabello. Estas medidas generales deben modificarse en casos especiales como en el supuesto de existir piojos. (16)

4. LAS MANOS.

Por su relación directa y constante con el medio, las manos son uno de los más importantes vehículos de transmisión de infecciones. (17)

Hay que lavárselas con agua y jabón al levantarse de la cama, después de tocar animales, antes de manipular alimentos, antes y después de curar cualquier herida, después de ir al baño y cuando se ha estado en contacto con posibles fuentes de contaminación o intoxicación (basura, estiércol, tierra, productos tóxicos).

En general, siempre que estén sucias. Especial atención merecen las uñas, ya que su estructura hace que acumulen fácilmente la suciedad. Esto hace necesario el uso de un cepillo de uñas para limpiarlas. Es aconsejable cortárselas frecuentemente. (18)

5. LOS GENITALES

Los genitales, al estar tan próximos a los orificios de salida de la orina y las heces, son una parte del cuerpo que requiere especial atención. Tanto la vulva como el pene tienen una serie de pliegues que hay que separar para lavarlos correctamente.

(19)

Las mujeres deben lavarse de delante hacia atrás para no arrastrar restos de heces a la vagina. La regla no contraindica la limpieza. Por el contrario, exige una mayor frecuencia. Los hombres deben bajar la piel del prepucio y limpiar el glande. Los desodorantes íntimos deben desecharse, pues pueden alterar la mucosa vaginal y exponerla a infecciones.

Una rigurosa limpieza genital es importante por dos razones fundamentales: para evitar olores y para prevenir la llegada de microorganismos dañinos. Lo ideal es que esta higiene se realice con jabón neutro para evitar que las fragancias de los comunes produzcan irritaciones o alergias. Para limpiarlo se tira hacia atrás del prepucio y seguidamente se lava bien el glande con agua templada. Cuando se haya terminado se debe secar bien toda la zona para evitar la formación de hongos.

Es importante también que cuando orine recuerde expulsar el líquido de forma constante y enérgica ya que de este modo también estarás liberándote de bacterias.

(20)

6. LOS PIES

Esta parte del cuerpo, a pesar de estar protegida por medias y zapatos, requiere una higiene diaria a base de agua y jabón.

La limpieza de los pies es de gran importancia, ya que al estar poco ventilados por la utilización del calzado, es fácil que se acumule en ellos el sudor que favorece la aparición de infecciones y el mal olor.

Hay que lavarlos diariamente y es fundamental un buen secado, sobre todo entre los dedos, para evitar el desarrollo de posibles enfermedades. Las uñas de los pies al igual que las de las manos, se cortarán frecuentemente y en línea recta para evitar encarnaduras. (21)

Los zapatos deben ser cómodos, preferentemente de materiales naturales, para facilitar la transpiración.

También serán adecuados al tamaño del pie, pues un zapato excesivamente amplio puede ser incómodo y dar lugar a torceduras. Por el contrario, si es demasiado estrecho impide el desenvolvimiento natural del pie y produce durezas, rozaduras e incluso deformaciones. (22)

7. LOS OÍDOS

La oreja y el oído externo deben lavarse diariamente con agua y jabón. Evitar la entrada de agua en el oído medio. Esto se consigue inclinando la cabeza hacia el lado en que se está lavando.

Los bastoncillos de algodón se deben utilizar solo para secar los pliegues, pero nunca para la limpieza del oído, ya que empujan la cera hacia dentro y contribuyen a la formación de tapones. Si se observa la existencia de secreciones, picor persistente o disminución de la audición, es aconsejable consultar al médico. (23)

Es conveniente quitar los depósitos de cera (cerumen) que se acumulan en el conducto auditivo externo y dificultan la percepción de los sonidos; para ello nunca se deben utilizar instrumentos duros ni punzantes.(24)

8. LOS OJOS

Aunque los ojos tienen un mecanismo propio de limpieza, constituido por el sistema lagrimal, deben lavarse diariamente con agua, especialmente al levantarse, para eliminar las legañas producidas durante el sueño.

Como medida de protección de los ojos hay que tener en cuenta: usar una buena luz para estudiar y leer, que entre por la izquierda para los diestros y por la derecha para los zurdos.

Si es artificial es aconsejable que sea de 60w y color azul; no leer en vehículos en movimiento, ya que provoca variaciones continuas en la distancia entre el ojo y el texto; mantener una distancia adecuada cuando se utilizan ordenadores o se ve la televisión.

Los padres y maestros pueden detectar defectos de visión en los niños, observando su actitud en relación a la lectura, escritura y pizarra. Es aconsejable que la visión sea valorada por el médico periódicamente y usar gafas en caso de estar indicadas.

(25)

9. LA NARIZ

La producción de moco como lubricante y filtro para el aire es importante, pero el exceso de mucosidad obstruye las fosas nasales y dificulta la respiración.

La limpieza de la nariz consiste en la eliminación de moco y las partículas retenidas en el paso del aire.

Esta eliminación debe hacerse utilizando un pañuelo limpio y tapando alternativamente una ventana nasal y luego la otra y sin expulsar el aire con mucha fuerza.

Esta eliminación debe hacerse utilizando un pañuelo limpio y tapando alternativamente una ventana nasal y luego la otra y sin expulsar el aire con mucha fuerza. En caso de obstrucción persistente, se pueden hacer lavados con suero fisiológico, echando unas gotas en cada una de las fosas nasales. Esto es recomendable hacerlo unas horas antes de las comidas. Otra medida es tomar vapores de agua, sin añadir otra sustancia, a menos que lo indique el médico. Los niños deben llevar siempre un pañuelo limpio y evitar tocarse la nariz con las manos sucias, que pueden producir infecciones. (26)

10. LA BOCA

Los cuidados que hay que tener con la boca están encaminados a prevenir la caries dental y la enfermedad de las encías y mantener la dentadura apta para sus funciones, además de producir bienestar y hacer agradables las relaciones con otras personas. Las caries se pueden evitar con una reducción del consumo de azúcar; mediante un cepillado de los dientes y encías dos veces al día, a fondo pero suavemente; con el uso de un dentífrico fluorado; con las visitas periódicas al dentista para detectar signos precoces de enfermedad dental.

El tipo de cepillo recomendado para la limpieza es de cabeza pequeña, mango recto y cerdas de nylon de dureza media o suave. (27)

Hay que cambiar el cepillo con regularidad en cuanto las cerdas se deforman. Es aconsejable usar una pasta de dientes fluorada.

En el cepillado, lo fundamental es eliminar la placa minuciosamente sin dañar las encías. La técnica de barrido es más eficaz que la giratoria, más fácil de aprender y de aceptar. La forma de hacerlo es colocar los filamentos del cepillo en el cuello del diente haciendo movimientos horizontales muy cortos y frecuentes. También es aconsejable cepillarse la lengua. La placa vuelve a formarse en 24 horas, de manera que los dientes tienen que limpiarse cuidadosamente al menos una vez al día, aunque lo mejor es después de cada comida. (28)

Además la cavidad bucal es lugar propicio para la penetración de numerosos gérmenes.

Pueden ser portadores de los dedos que se llevan a la boca; los labios en el acto del beso, etc.

Estos gérmenes encuentran lugar propicio para su desarrollo, en los restos de alimentos que quedan entre los dientes y se fermentan.

Los dientes deben lavarse antes de acostarse y al levantarse. La eliminación de restos de alimentos de los espacios interdentes, contribuye a la conservación de la dentadura.

La falta de esa higiene, además de ser propicia para el mal aliento, favorece la formación de caries.

Las caries avanzan si no son tratadas, y llegan hasta la pulpa dentaria.(29)

11. LA ROPA

La ropa y el calzado deben ser objeto de especial atención. Es indispensable cambiarse de ropa después de la ducha o baño. La ropa interior se cambiará diariamente.

Las personas llevarán ropas cómodas, no ajustadas, de fácil lavado y adecuadas a cada momento y situación del día.

Para dormir, utilizarán ropa amplia y diferente a la usada durante el día. Se debe tener en cuenta la temperatura ambiente y llevar ropas adaptadas a la misma. Los zapatos serán cómodos y adecuados al tamaño del pie. Para mantener la higiene y duración del calzado conviene limpiar, cepillar y airear los zapatos con regularidad.
(30)

12. EL SUEÑO:

Las necesidades del sueño varían según la edad y la actividad de las personas. A mayor actividad física y mental, más número de horas de sueño se necesitan.

La falta de sueño produce en los niños fatiga, dificultad de aprendizaje e influye negativamente en su equilibrio personal.

Hay algunos elementos y situaciones que facilitan el sueño: una habitación silenciosa, oscura y aireada con temperatura moderada, una cama dura y plana, una cena ligera y bebidas no excitantes, actividades relajantes antes de dormir (ducha, lectura...). Algunas normas higiénicas antes de acostarse: cepillado de dientes, ropa amplia y distinta de la que se ha usado durante el día y lavado de manos y cara. Lo mismo al levantarse. (31)

12. PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

El lavado de manos básicas y cuidado de la piel pueden prevenir exposición y enfermedades. El Buen lavado de las manos con agua y jabón ayuda a eliminar los gérmenes, contaminantes y sustancias químicas. También puede prevenir la

contaminación por ingestión y la contaminación cruzada de las superficies y los objetos que tocamos. (32)

13. HÁBITOS HIGIÉNICOS

Los hábitos higiénicos y así mejorar las necesidades de higiene personal durante proceso de desarrollo y tener una mejor calidad de vida.

Los Hábitos Saludables se desarrollaran en respuesta a la preocupación en todo el estado acerca rápidamente las crecientes tasas de higiene y las enfermedades.

El sistema de salud pública y se basó en la premisa de que la higiene se puede prevenir cambiando la forma en que vivimos. (33)

V. METODOLOGÍA

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

La presente investigación se realizó en el Sistema de Enseñanza Abierta, que está localizado en la Ciudad de Riobamba. Parroquia Lizarzaburu. Provincia de Chimborazo. Con la duración de Enero a Abril 2012.

B.- VARIABLES

1. Identificación de Variables

- Características socio-demográficas
- Conocimientos.
- Prácticas.

2.- Definiciones

Características socio-demográficas: Son aquellas que permiten caracterizar al grupo de estudio como el sexo, edad, servicios básicos, etc.

Conocimientos: El conocimiento es un conjunto de datos sobre hechos, verdades o de información ganada a través de la experiencia o del aprendizaje además son los hechos o datos de información adquiridos por una persona a través de la experiencia, la educación, la comprensión teórica o práctica de un tema u objeto de la realidad.

Prácticas: Actividades de refuerzo que dan al aprendiz la oportunidad de aplicar conocimientos y habilidades. Este sistema incluye tutorías y retroalimentación además de la aplicación de los principios y deberes que atañen a un hábito que corresponden a una vocación.

3.-Operacionalización de Variables

VARIABLE	CATEGORÍA /ESCALA	INDICADOR
1.CARACTERÍSTICAS SOCIO- DEMOGRÁFICAS	SEXO <ul style="list-style-type: none"> • Hombre • Mujer 	% de hombres. % de mujeres
	Edad <ul style="list-style-type: none"> <15 años 16-20 años 21-30 años >30 años 	% estudiantes menores a 15 años % de estudiantes de 16-20 años % de estudiantes de 21-30 años % de estudiantes mayores 30 años
	Lugar de residencia <ul style="list-style-type: none"> • Urbana • Rural 	% de Residencia urbana % de Residencia rural

	<p>Ocupación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estudiante • Empleado Público • Empleado Privado • otro 	<p>% de estudiantes</p> <p>% de empleado público</p> <p>% de empleado privado</p> <p>% de otros</p>
	<p>Estado Civil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Casado/a • Soltero/a • Viudo/a • Unión Libre • Divorciado/a 	<p>% de casado/a</p> <p>% de soltero/a</p> <p>% de viudo/a</p> <p>% Unión libre</p> <p>% divorciado</p>
	<p>Tipo de vivienda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Madera 	<p>% de viviendas de madera</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Cemento • Adobe • Mixta 	<p>% de viviendas de cemento</p> <p>% de viviendas de adobe</p> <p>% de viviendas mixta</p>
	<p>Número de habitantes de vivienda</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-2 • 3-4 • 5≥ 	<p>% 1 -2 habitantes</p> <p>% 3-4 habitantes</p> <p>% 5≥ habitantes</p>
2.CONOCIMIENTOS	<p>1.- La higiene</p> <p>Conoce</p> <p>Desconoce</p>	<p>% de estudiantes según conocimiento correcto de higiene</p> <p>% de estudiantes según conocimiento incorrecto de higiene</p>
	<p>2.- Lavado de manos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoce 	<p>% de estudiantes que conocen el correcto lavado de manos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Desconoce 	% de estudiantes que desconocen el correcto lavado de manos
	<p>Baño corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoce • Desconoce 	<p>% de estudiantes que conoce que el baño corporal beneficioso.</p> <p>% de estudiantes que conoce que el baño corporal no es beneficioso.</p>
	<p>4.- Higiene del cabello</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoce • Desconoce 	<p>% de estudiantes que conocenla correcta Higiene del cabello.</p> <p>% de estudiantes que desconocen la higiene del cabello.</p>

	6.- Cepillado dental <ul style="list-style-type: none"> • Conocen • Desconocen 	<p>% de estudiantes que conocen la frecuencia del cepillado dental</p> <p>% de estudiantes que desconocen la frecuencia del cepillado dental</p>
	7.Higiene del oído <ul style="list-style-type: none"> • Conocen • Desconocen 	<p>% de estudiantes que conocen la higiene del oído.</p> <p>% de estudiantes que desconocen la higiene del oído.</p>
	8.- Higiene de la nariz <ul style="list-style-type: none"> • Conocen • Desconocen 	<p>% de estudiantes que conocen la correcta Higiene de la nariz.</p> <p>% de estudiantes que desconocen la correcta higiene de nariz.</p>

	<p>9.- Higiene de uñas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocen • Desconocen 	<p>% de conocimientos sobre higiene de uñas correcta</p> <p>% de desconocimiento higiene de uñas en forma incorrecta</p>
	<p>10.- Higiene de genitales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocen • Desconocen 	<p>% de higiene de genitales en forma correcta</p> <p>% de higiene de genitales en forma incorrecta</p>
	<p>11.- Higiene de los pies</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocen • Desconocen 	<p>% de estudiantes que conocen la higiene correcta de pies</p> <p>% de estudiantes que desconocen la higiene correcta de pies</p>

	<p>12.- Higiene de la ropa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocen • Desconocen 	<p>% de estudiantes que conocen la higiene de ropa</p> <p>% de estudiantes que desconocen la higiene de ropa</p>
<p>3. PRÁCTICAS</p>	<p>Número de vasos de agua que bebe al día</p> <p>1-2 vasos</p> <p>3-5 vasos</p> <p>6-8 vasos</p> <p>8≥ vasos</p>	<p>% 1 -2 vasos</p> <p>% 3-5 vasos</p> <p>% 6-8 vasos</p> <p>% 6-8 vasos</p> <p>% 8≥ vasos</p>

	<p>Número de comidas al día</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	<p>% de estudiantes con número de comidas correcto.</p> <p>% de estudiantes con número de comidas incorrecto.</p>
	<p>Horario de comidas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	<p>% de estudiantes con horario de comidas correcto.</p> <p>% de estudiantes con horario de comidas incorrecto.</p>
	<p>Baño en la etapa menstrual</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correcto 	<p>% de estudiantes que se bañan en la etapa menstrual.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Incorrecto 	% de estudiantes que no se bañan en la etapa menstrual.
	<p>Frecuencia de baño</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	<p>% de estudiantes que tienen una correcta frecuencia de baño.</p> <p>% de estudiantes que tienen una incorrecta frecuencia de baño.</p>
	<p>Frecuencia de lavado de manos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	<p>% de estudiantes que tienen correcta frecuencia de lavado de manos.</p> <p>% de estudiantes que tienen una incorrecta frecuencia de lavado de manos.</p>

	Cepillado dental <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	<p>% de estudiantes que tienen correcto cepillado dental.</p> <p>% de estudiantes que tienen incorrecto cepillado dental.</p>
	Limpieza del oído <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	<p>% de estudiantes que tienen correcta higiene del oído.</p> <p>% de estudiantes que tienen incorrecta higiene del oído.</p>
	Limpieza de la nariz <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	<p>% de estudiantes que tienen correcta higiene de la nariz.</p> <p>% de estudiantes que tienen incorrecta higiene de la nariz.</p>

	Limpieza de uñas <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	<p>% de estudiantes que tienen correcta higiene de las uñas.</p> <p>% de estudiantes que tienen incorrecta higiene de las uñas.</p>
	Limpieza de los genitales <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	<p>% de estudiantes que tienen correcta higiene de los genitales.</p> <p>% de estudiantes que tienen incorrecta higiene de los genitales.</p>
	Limpieza de los pies <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	<p>% de estudiantes que tienen correcta higiene de los pies.</p> <p>% de estudiantes que tienen incorrecta higiene de los pies.</p>

	<p>Limpieza de la ropa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correcto • Incorrecto 	<p>% de estudiantes que tienen correcta higiene de la ropa.</p> <p>% de estudiantes que tienen incorrecta higiene de los pies.</p>
--	--	--

C.- TIPO DE DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación es un estudio observacional de corte transversal.

D.- UNIVERSO Y MUESTRA

Universo: Estuvo constituido por 120 estudiantes del Sistema de Enseñanza Abierta, Cantón Riobamba.

Muestra: Para determinar el tamaño de la muestra se aplicará la siguiente fórmula con un 95% de confiabilidad.

$$n = \frac{Z^2 N p q}{e^2 (N - 1) + Z^2 p q}$$

El significado de los términos anotados anteriormente es:

Z = Margen de confiabilidad

p = Probabilidad de que el evento ocurra 0.50

q = Probabilidad de que el evento no ocurra 0 .50
 e o E = Error de estimación o error muestral del 5%
 N = Universo de estudio, 120 estudiantes
 N-1 = Factor de conversión o finitud.
 95% de confianza z = 1.96

$$n = \frac{(1,96)^2 (0,5) (0,5) (120)}{(0,05)^2 (120 - 1) + (1,96)^2 (0,5) (0,5)}$$

$$n = \frac{(1,96)^2 (0,5) (0,5) (120)}{(0,05)^2 (120 - 1) + (1,96)^2 (0,5) (0,5)}$$

n= 91 encuestas para el trabajo de campo final.

Se aplicará un muestreo de tipo estratificado ya que nuestro público objetivo es de clase media baja y baja.

.

La población de nuestro estudio es finita, por cuanto esta asciende a 120 estudiantes de la zona urbana y rural de la ciudad de Riobamba.

E.- DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

Para cumplir con el Objetivo N° 1 se identificó las características socio-demográficas y se realizó una búsqueda de información sobre variados aspectos entre ellos sexo.

Para la cual se aplicó una encuesta al grupo de estudio.

Para cumplir con el segundo objetivo se identificó el nivel de conocimientos y prácticas sobre higiene para detectar al grupo de riesgo, a través de una encuesta, los resultados se colocarán en el instrumento de recolección de datos. (ANEXO 1)

Para cumplir con el Objetivo N° 3 se aplicó 4 talleres teóricos – prácticos con programación estructurada de acuerdo al diagnóstico que se obtenga de las encuestas y se trabajó en forma didáctica con técnicas como: la concienciación de estudiantes sobre la importancia de la higiene.

VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

TABLA No. 1

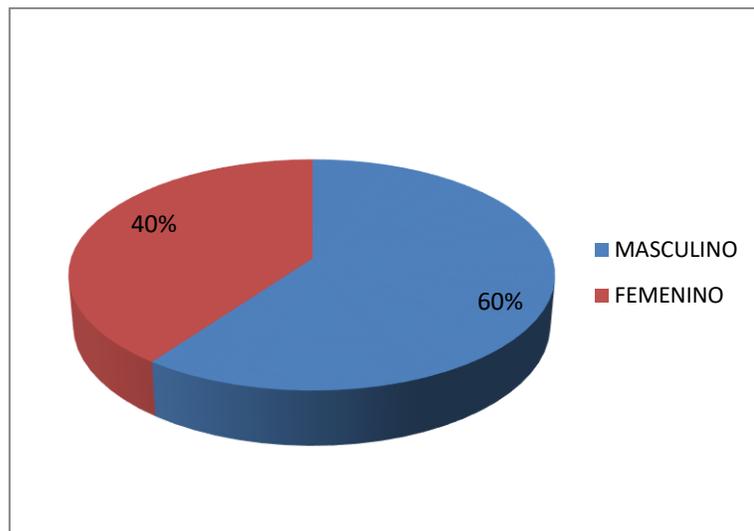
DISTRIBUCIÓN DE ESTUDIANTES SEGÚN SEXO. SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012

SEXO	#	%
MASCULINO	55	60%
FEMENINO	36	40%
TOTAL	91	100%

Fuente: Encuesta de diagnóstico sobre higiene

GRÁFICO No. 1

DISTRIBUCIÓN DE ESTUDIANTES SEGÚN SEXO. SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012



Fuente: Tabla No. 1

Como se puede observar en el gráfico N° 1. El mayor porcentaje de encuestados son de género masculino con un 60% frente al 40 % son de género femenino, quienes pertenecen al Ciclo básico y diversificado del Sistema de Enseñanza Abierta de la ciudad de Riobamba.

TABLA No. 2

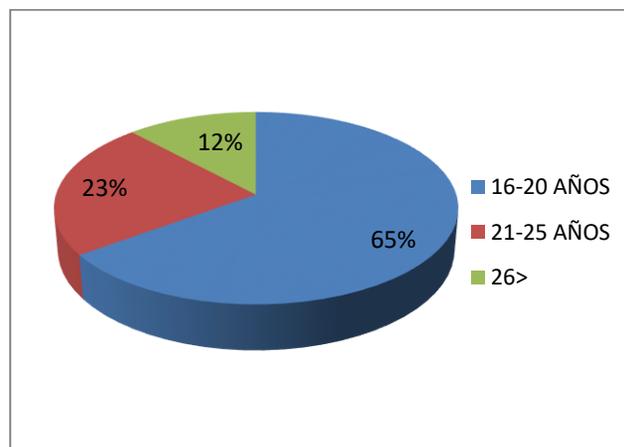
**EDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA.
RIOBAMBA 2012.**

EDAD	f	%
16-20 AÑOS	59	65%
21-25 AÑOS	21	23%
26 >	11	12%
TOTAL	91	100%

Fuente: Encuesta de diagnóstico sobre higiene

GRÁFICO No. 2

**EDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA.
RIOBAMBA 2012.**



Fuente: Tabla No. 2

El 65% de los estudiantes tienen de 16 a 20 años de edad, un 23% de ellos tienen entre 21 a 25 años y con un menor porcentaje del 12% tienen 26 años en adelante.

TABLA No. 3

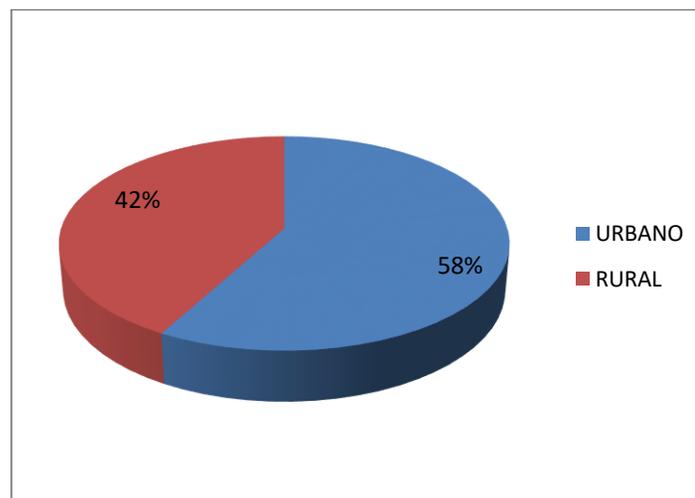
LUGAR DE RESIDENCIA DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

LUGAR	f	%
URBANO	38	42%
RURAL	53	58%
TOTAL	91	100%

Fuente: Encuesta de diagnóstico sobre higiene

GRÁFICO No.3

LUGAR DE RESIDENCIA DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 3

Observamos que un 58% del total de encuestados viven en zonas rurales lo que dificulta que mantengan una correcta higiene y salud ya que en muchas comunidades el agua no es potable y la adquieren mediante tanqueros lo que puede

ocasionar que no tengan los suficientes medios para tener una higiene adecuada, a diferencia de un 42% de estudiantes que viven en la zona urbana.

TABLA No. 4

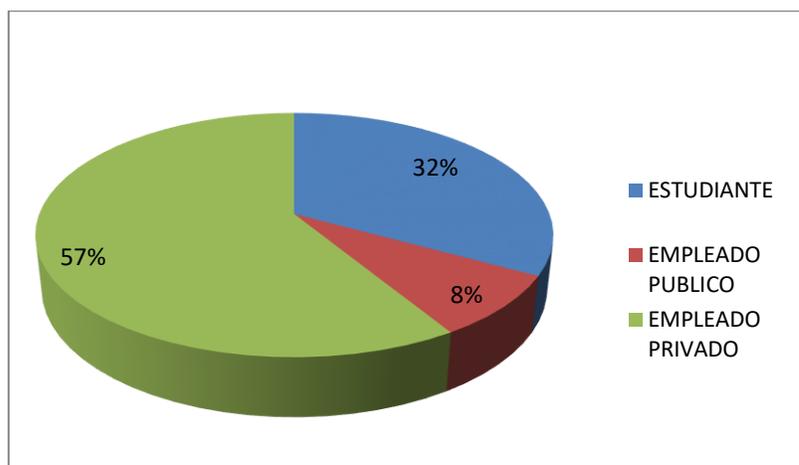
OCUPACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

OCUPACIÓN	f	%
ESTUDIANTE	32	35%
EMPLEADO PUBLICO	7	8%
EMPLEADO PRIVADO	52	57%
TOTAL	91	100%

Fuente: Encuesta de diagnóstico sobre higiene

GRÁFICO No. 4

OCUPACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 4

El 57% de los estudiantes son empleados privados, la mayoría de ellos se dedican a trabajos de albañilería y asisten a clases únicamente los sábados ya que con su trabajo pueden seguir estudiando, un 32% se dedican únicamente a sus estudios mientras que una minoría del 8% manifiesta que a más de ser estudiante tiene un empleo público.

Es importante recalcar que algunos de los estudiantes trabajan y estudian y muchos de ellos son los que aportan como jefes de hogar.

TABLA No. 5

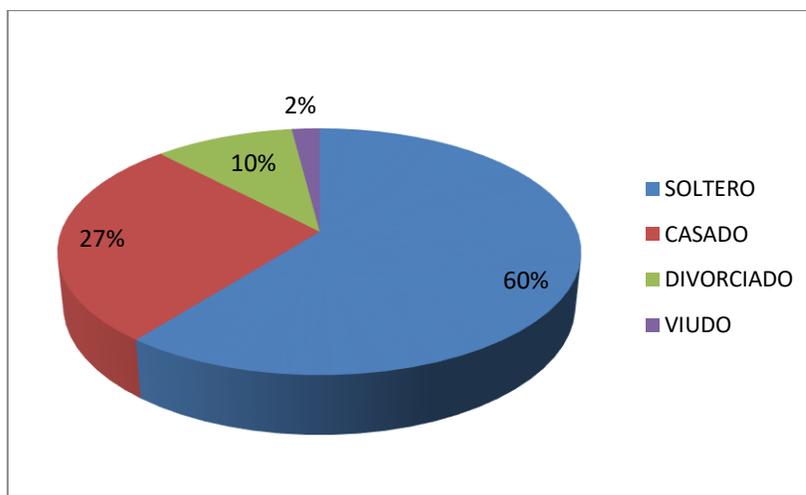
ESTADO CIVIL DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

ESTADO CIVIL	f	%
SOLTERO	55	60%
CASADO	25	27%
DIVORCIADO	9	10%
VIUDO	2	2%
TOTAL	91	100%

Fuente: Encuesta de diagnóstico sobre higiene

GRÁFICO No. 5

ESTADO CIVIL DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 5

Los estudiantes, responden en un 60% ser solteros, un 27 % son casados, el 10% son divorciados y un 2% son viudos

TABLA No. 6

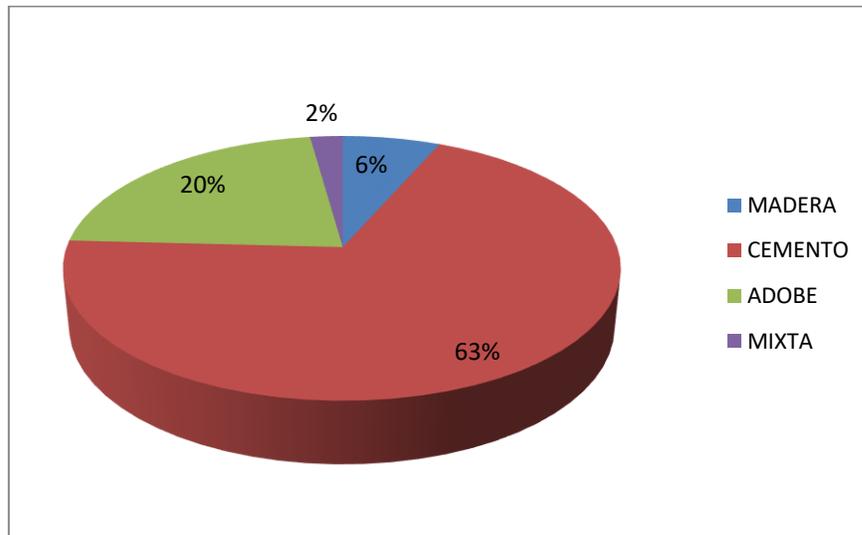
DISTRIBUCIÓN SOBRE EL TIPO DE VIVIENDA DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

TIPO DE VIVIENDA	f	%
MADERA	6	7%
CEMENTO	63	69%
ADOBE	20	22%
MIXTA	2	2%
TOTAL	91	100%

Fuente: Encuesta de diagnóstico sobre higiene

GRÁFICO No. 6

DISTRIBUCIÓN SOBRE EL TIPO DE VIVIENDA DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 6

En la interrogación relacionada acerca del tipo de vivienda en la que habitan un 63% responde que vive en una vivienda de cemento, un 20% habitan en casas de adobe, un 6% viven en viviendas de madera y un 2% en casas de construcción mixta, no se observa casas tipo chozas o de otro material.

TABLA No. 7

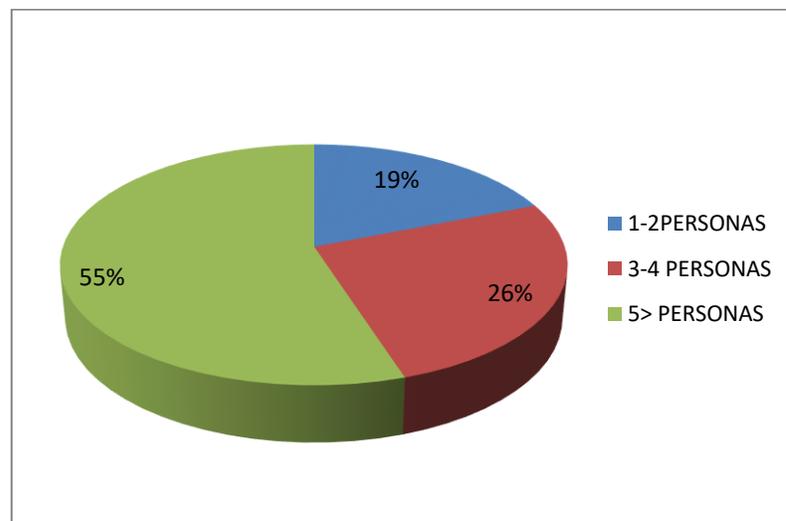
NÚMERO DE HABITANTES DE LA VIVIENDA EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Variable	f	%
1-2	17	19%
3-4	24	26%
5>	50	55%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnóstico sobre higiene

GRÁFICO No. 7

NÚMERO DE HABITANTES DE LA VIVIENDA EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 7

Al efectuar la encuesta en la pregunta relacionada sobre el número de habitantes de la vivienda un 55% de los estudiantes manifiestan que viven con más de 5 personas lo que puede provocar que no tengan un suficiente control sobre su higiene por el número de personas que habitan con ellos, mientras que un 26% viven con 3 a 4 personas y un porcentaje del 19% viven con 1 o 2 personas.

TABLA No. 8

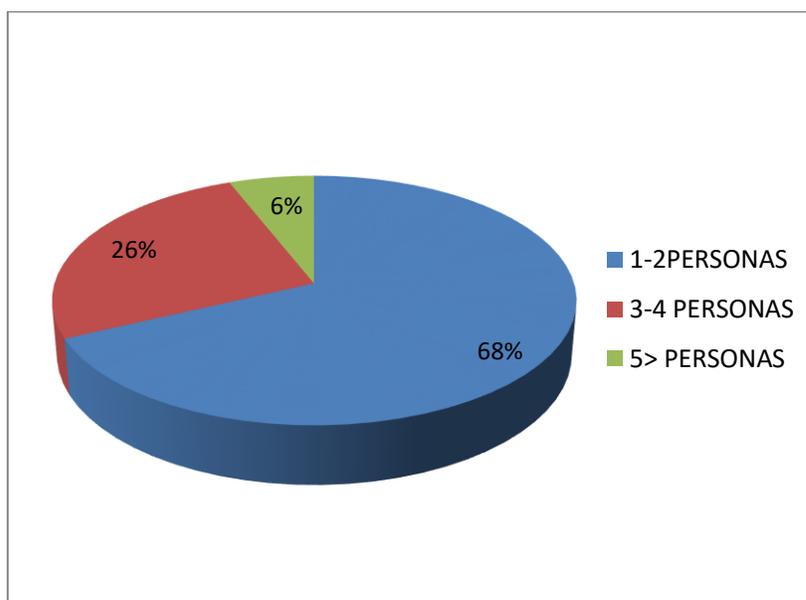
NÚMERO DE PERSONAS POR HABITACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Número de habitantes por habitación	f	%
1-2	62	68%
3-4	24	26%
5>	5	6%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnóstico sobre higiene

GRÁFICO No. 8

NÚMERO DE PERSONAS POR HABITACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 8

Los encuestados a la interrogación referente a el número de habitantes por habitación refieren en un 68% que comparten su habitación con una o dos personas, un 26% que vive con 3 a 4 personas en su habitación y un 6% que afirman que habitan con más de 5 personas, es muy importante recalcar que se está tratando de un hacinamiento que puede implicar que las personas que ahí habitan no ejerzan total control sobre su higiene, o pongan en peligro la misma.

TABLA No. 9

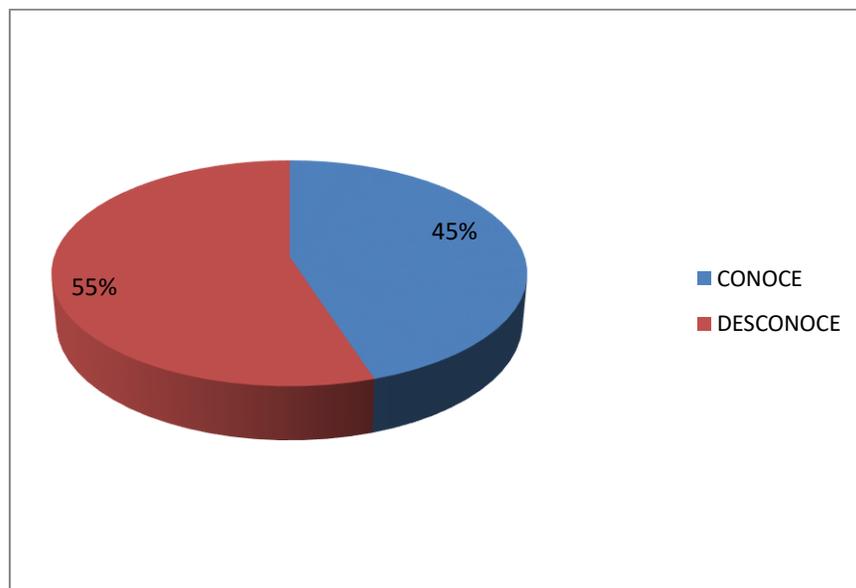
CONOCIMIENTOS SOBRE DEFINICIÓN DE HIGIENE EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Definición de higiene	f	%
CONOCE	41	45%
DESCONOCE	50	55%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnóstico sobre higiene

GRÁFICO No. 9

CONOCIMIENTOS SOBRE DEFINICIÓN DE HIGIENE EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 9

La muestra encuestada con el 45 % tiene conocimientos correctos sobre higiene, frente a un 55% que desconoce el concepto de la misma, sin embargo podemos apreciar que los encuestados se encuentran confundidos con el concepto de higiene ya que los tres conceptos señalados en la encuesta encierran el verdadero concepto de higiene.

Como conocemos la higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano

TABLA No. 10

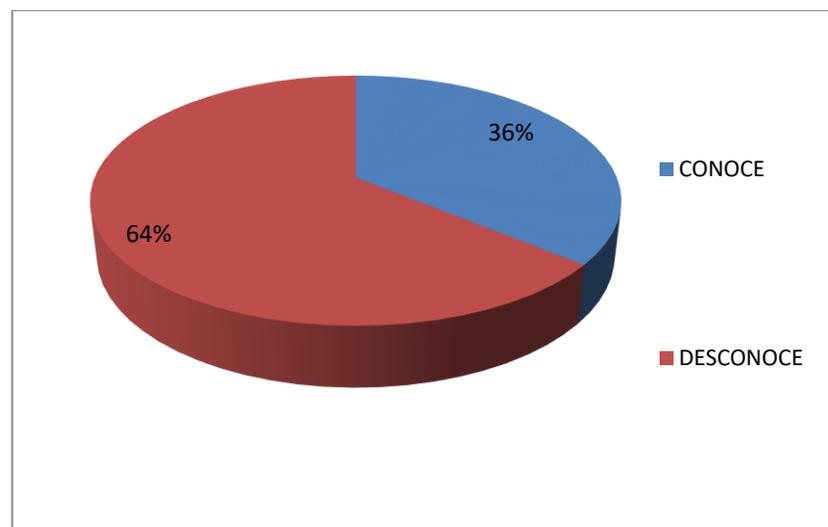
CONOCIMIENTOS DE ENFERMEDADES QUE LE PROTEGE EL LAVADO DE MANOS, EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Lavado de manos	f	%
CONOCE	33	36%
DESCONOCE	58	64%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnóstico sobre higiene

GRÁFICO No. 10

CONOCIMIENTOS DE ENFERMEDADES QUE LE PROTEGE EL LAVADO DE MANOS, EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 10

El 36% de la parte encuestada conoce que el lavado de manos, les protege de algunas enfermedades como la gripe y diarreas mientras que un 36% manifiesta desconocimiento sobre las enfermedades de las que el lavado de manos los puede proteger, Se pudo evidenciar el encuesta de diagnóstico la falta de conocimientos sobre salud, ya que una parte de estudiantes señaló que el lavado de manos los protegía de contraer enfermedades venéreas, y como conocemos estas solo se transmiten por contacto sexual.

TABLA No. 11

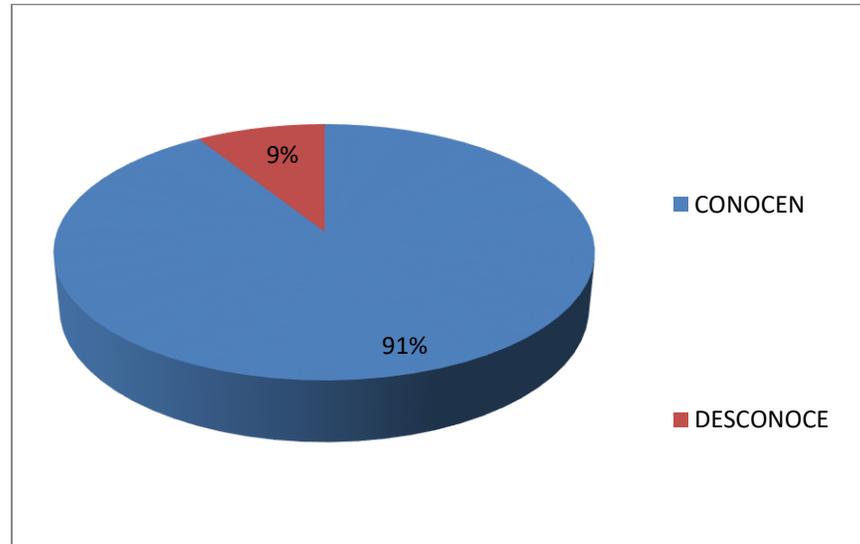
CONOCIMIENTO SOBRE SI EL CABELLO SE ENSUCIA CON FACILIDAD EN ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Limpieza del cabello	f	%
CONOCE	83	91%
DESCONOCE	8	9%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnóstico

GRÁFICO No. 11

CONOCIMIENTO SOBRE EL CABELLO QUE SE ENSUCIA CON FACILIDAD PORQUE RETIENE POLVO EN ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 11

Los encuestados a la pregunta si es fácil que el cabello se ensucie más de la tercera parte, conocen que el cabello se ensucia con mucha facilidad porque retiene polvo frente a un 9% que lo desconoce. Por lo que podemos darnos cuenta que la mayor parte de los encuestados están conscientes que el cabello se ensucia con mucha facilidad y que exige una higiene importante para evitar que se instalen parásitos como los piojos.

TABLA No. 12

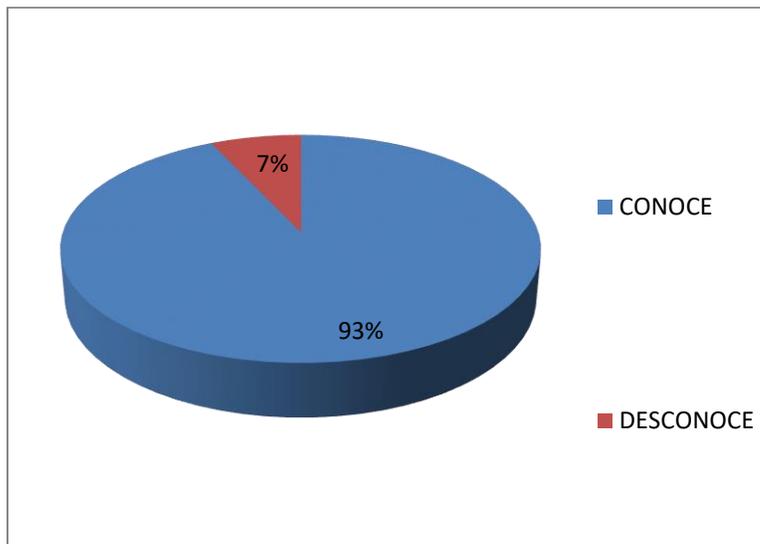
CONOCIMIENTOS SOBRE EL BENEFICIO DEL BAÑO EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Beneficio del baño	f	%
CONOCE	85	93%
DESCONOCE	6	7%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnóstico sobre higiene

GRÁFICO No. 12

CONOCIMIENTOS SOBRE EL BENEFICIO DEL BAÑO EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 12

El 93% de la muestra encuesta sin duda alguna desconoce que el baño beneficia y ayuda a la higiene de su cuerpo humano y un 7% que opina que el baño no beneficia la higiene, con lo que determinamos que la mayoría piensa que el baño es muy beneficioso para mantener una buena higiene.

Como evidenciamos es importante que se eduque a los alumnos sobre este tema de salud porque carecen de conocimientos esenciales para mejorar su salud

TABLA No. 13

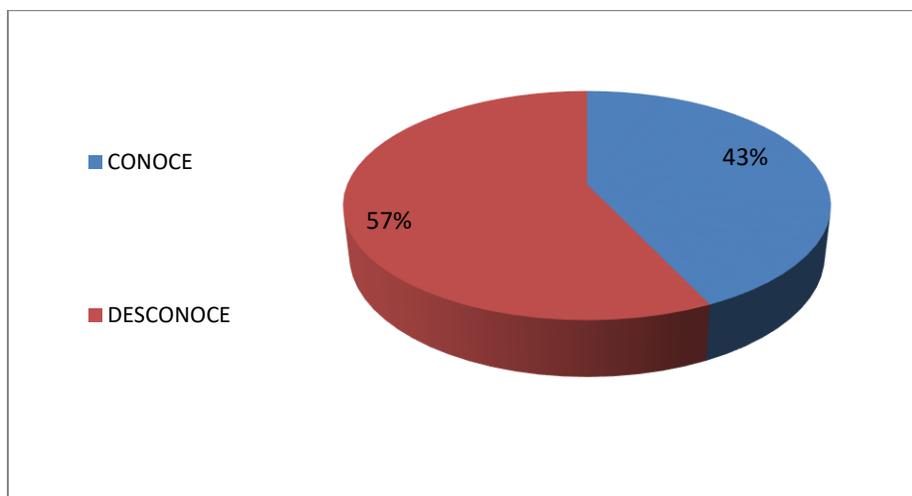
CONOCIMIENTOS SOBRE LA LIMPIEZA DEL OÍDO EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Limpeza de oído	f	%
CONOCE	39	43%
DESCONOCE	52	57%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnóstico sobre higiene

GRÁFICO No. 13

CONOCIMIENTOS SOBRE LA LIMPIEZA DEL OÍDO EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 13

Cuando se pregunta a los encuestados sobre cómo se debería limpiar el oído, el 43% conoce como se debe lo, mientras que el 57% desconoce la forma correcta de limpieza de esta parte importante del cuerpo.

En esta pregunta notamos que una gran mayoría piensa que se debe utilizar en solo el cotonete para limpiar el oído pero los encuestados desconocen que solamente se los puede utilizar para secar los pliegues y no para una limpieza profunda lo cual puede ocasionar que la cera vaya hacia dentro y se formen tapones.

TABLA No. 14

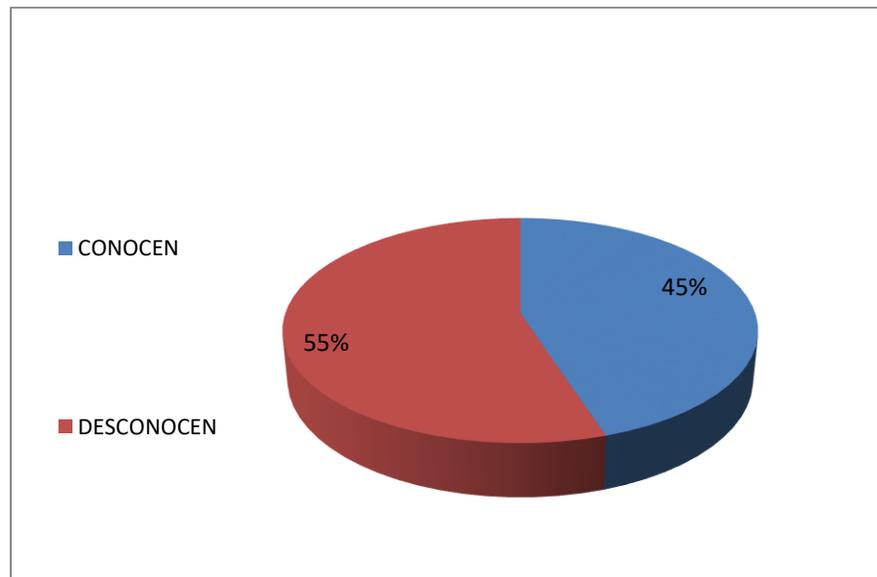
CONOCIMIENTOS SOBRE LA LIMPIEZA DE LA NARIZ EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Limpieza de la nariz	#	%
CONOCE	41	45%
DESCONOCE	50	55%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnóstico sobre higiene

GRÁFICO No. 14

CONOCIMIENTOS SOBRE LA LIMPIEZA DE LA NARIZ EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 14

Los encuestados en 55% desconocen cómo se debe realizar la limpieza de la nariz ,frente a un 45% que tiene conocimientos de cómo hacerlo, es importante mencionar que el papel higiénico no debería utilizarse para la limpieza de la nariz ya que las pelusillas que este contiene pueden afectar al tracto respiratorio del individuo.

Es importante que conozcamos que el pañuelo es un objeto que nos permitirá mantener limpia nuestra nariz, solo es indispensable que este esté limpio

TABLA No. 15

CONOCIMIENTOS SOBRE EL CEPILLADO DE DIENTES EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

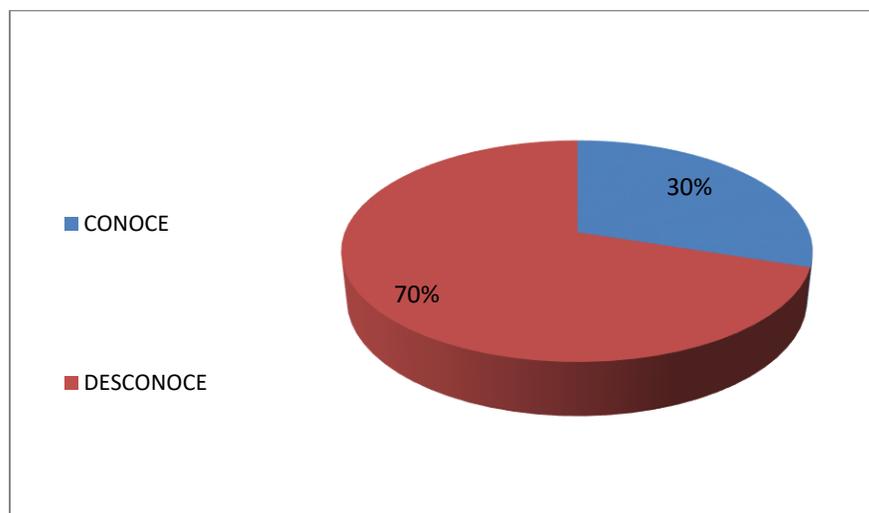
Cepillado de dientes	f	%
----------------------	---	---

CONOCE	27	30%
DESCONOCE	64	70%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnóstico sobre higiene

GRÁFICO No. 15

CONOCIMIENTOS SOBRE EL CEPILLADO DE DIENTES EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 15

Las personas encuestadas en relación a la pregunta planteada manifiestan en un 30% conocer sobre el cepillado dental, mientras que la mayoría con un 70% desconoce a cerca de este tema importante de higiene dental.

Evidenciamos entonces que más de la mitad de los estudiantes no poseen los conocimientos correctos sobre este tema esencial y en su mayoría los estudiantes carecen de conocimientos sobre la importancia del cepillado.

TABLA No. 16

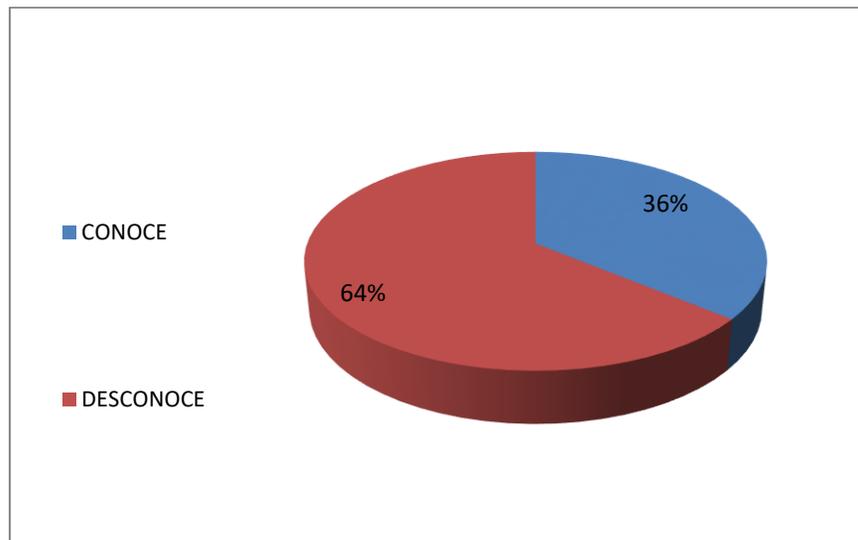
CONOCIMIENTOS SOBRE CUAL ES EL CEPILLADO DE DIENTES MAS IMPORTANTE EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Cepillado importante	f	%
CONOCE	33	36%
DESCONOCE	58	64%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnóstico sobre higiene

GRÁFICO No. 16

CONOCIMIENTOS SOBRE CUAL ES EL CEPILLADO DE DIENTES MAS IMPORTANTE EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 16

El 36% de los encuestados conoce que el cepillado más importante es el de la noche frente a un 64% que desconocen el mismo y creen que el cepillado del medio día y de la mañana son importantes.

Con estos resultados podemos deducir que los estudiantes tienen una idea errada del cepillado más importante porque solo el 36% manifestó que el cepillado más importante es el de la noche, y como conocemos la placa vuelve a formarse en 24 horas.

TABLA No. 17

CONOCIMIENTOS SOBRE EL CUIDADO CORRECTO DE LAS UÑAS EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

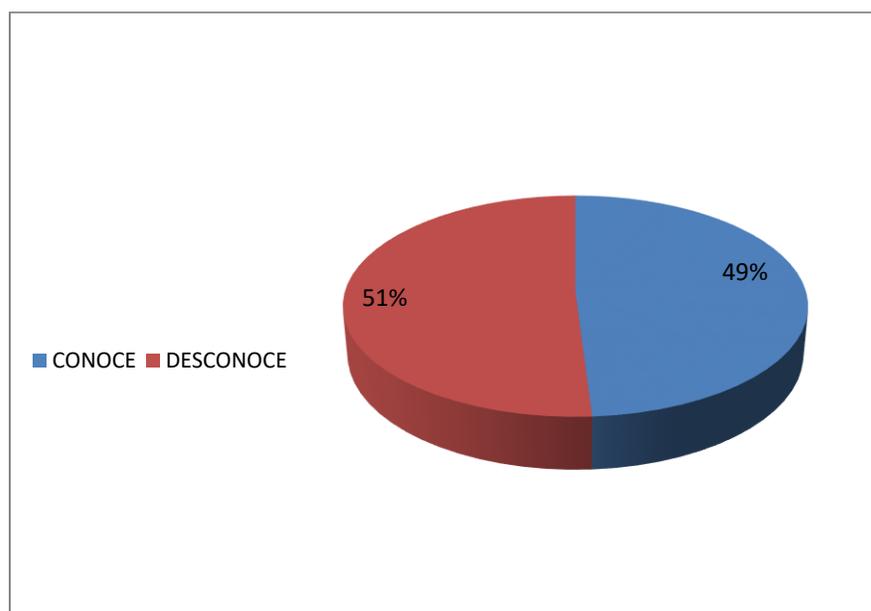
Cuidado de las Uñas	#	%
---------------------	---	---

CONOCE	45	49%
DESCONOCE	46	51%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnóstico sobre higiene

GRÁFICO No. 17

CONOCIMIENTOS SOBRE EL CUIDADO CORRECTO DE LAS UÑAS EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 17

Al realizar esta pregunta el 49% de los encuestados poseen conocimientos correctos a cerca de la limpieza de uñas, ya que opinan que se las debe limpiar todos los días especialmente cuando son largas, ya que en ellas suele acumularse polvo, tierra o restos de comida que pueden hacer que se propaguen enfermedades,

mientras que un 51% no posee conocimientos correctos a cerca de este tema porque piensan que el morderse las uñas no transmite enfermedades y opinan que no hay ninguna necesidad de cortar las uñas rotas .

TABLA No. 18

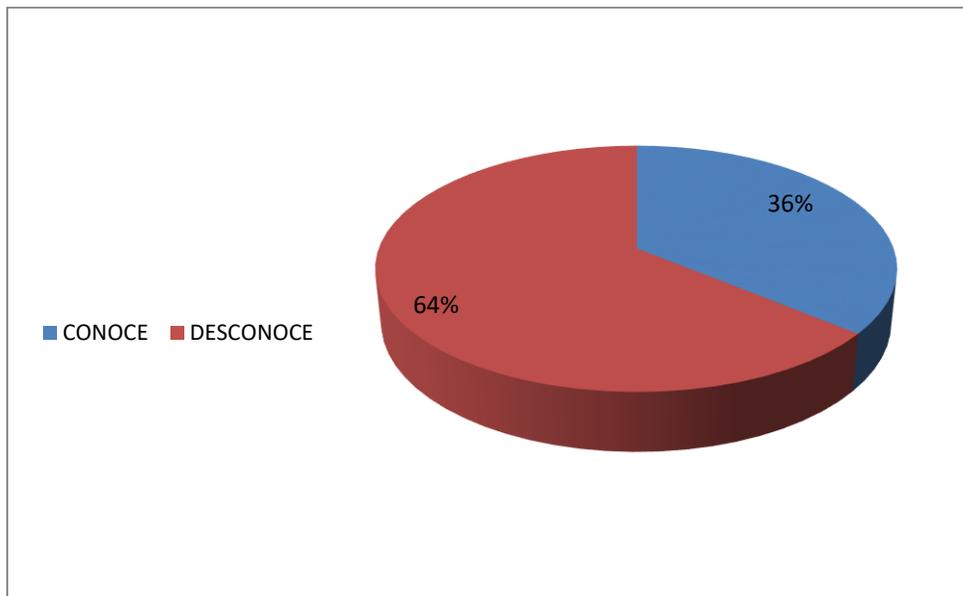
CONOCIMIENTOS SOBRE EL LAVADO DE LOS GENITALES EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Lavado de genitales	f	%
CONOCE	33	36%
DESCONOCE	58	64%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnóstico sobre higiene

GRÁFICO No. 18

CONOCIMIENTOS SOBRE EL LAVADO DE LOS GENITALES EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 18

El 36% de la muestra encuestadas conoce sobre este tema en el cual mencionan que se debe lavar todos los días los genitales, separar los pliegues de la vagina en el caso de las mujeres y limpiar, el glande en los hombres ,frente a un 64% que desconoce cómo realizar la limpieza de esta parte tan delicada del cuerpo, en la encuesta de diagnóstico una cantidad mínima de estudiantes respondió que no se debería tocar sus partes íntimas para realizarse el aseo, por lo que se supone que hablar sobre el tema de los genitales es un tema tabú.

TABLA No. 19

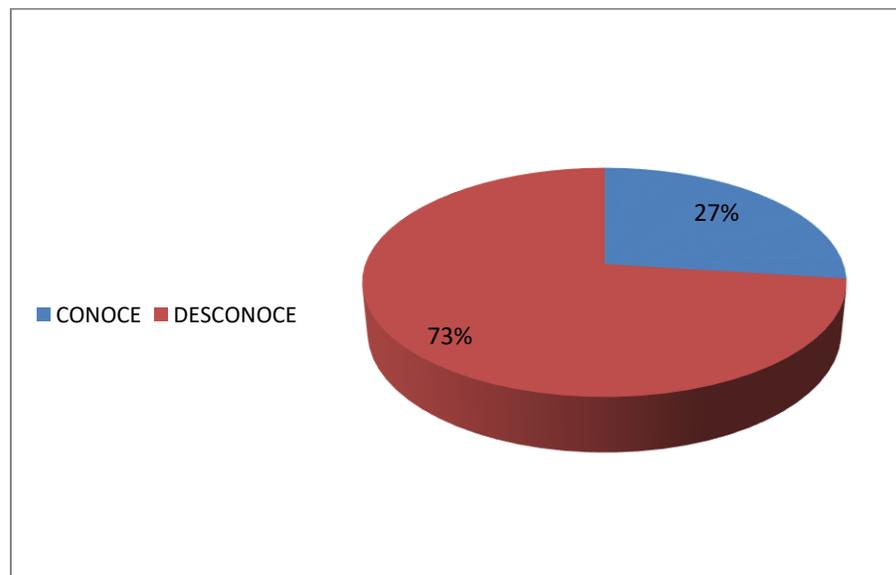
CONOCIMIENTOS SOBRE UNA BUENA HIGIENE EN LOS PIES DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Higiene de los pies	f	%
CONOCE	25	27%
DESCONOCE	66	73%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnóstico sobre higiene

GRÁFICO No. 19

CONOCIMIENTOS SOBRE UNA BUENA HIGIENE EN LOS PIES DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 19

La muestra encuestada menciona en un 27% conocer cómo se realiza la limpieza de los pies ya que opinan que para mantener una buena higiene en sus pies, deben ser lavados diariamente y las medias deben ser cambiadas todos los días, además

se debe usar zapatos cómodos y no andar descalzos, frente a un 73 % que desconoce esta temática ya que piensan que únicamente usando talco están realizando una buena limpieza. Identificamos que menos de la mitad de estudiantes conocen que para tener una buena higiene en los pies se los debe lavar diariamente.

TABLA No. 20

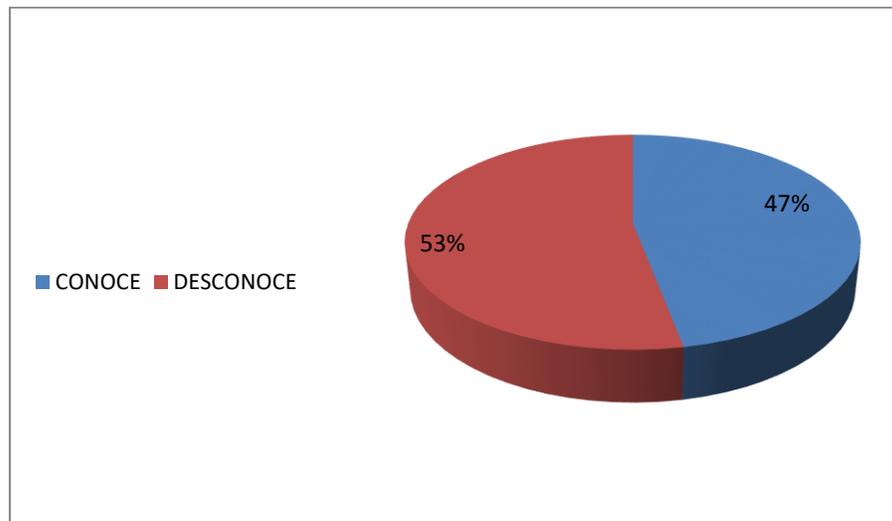
CONOCIMIENTOS SOBRE LA HIGIENE DE LA ROPA EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Higiene de la ropa	f	%
CONOCE	43	47%
DESCONOCE	48	53%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnóstico sobre higiene

GRÁFICO No. 20

CONOCIMIENTOS SOBRE LA HIGIENE DE LA ROPA EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 20

En la encuesta aplicada en la pregunta sobre higiene de la ropa. El 47% de la muestra conoce sobre el tema de higiene de la ropa ya que piensan que la ropa debe ser cambiada diariamente, no se debe utilizar ropa ajustada y se debe cambiar de ropa para dormir, frente a un 53% que desconocen sobre la higiene de la ropa. Los resultados reflejan que no todos piensan que se debería cambiar de ropa interior diariamente ocasionando que si no existe el cambio de ropa interior se pueda llegar a infecciones graves.

II. PRACTICAS

TABLA No. 21

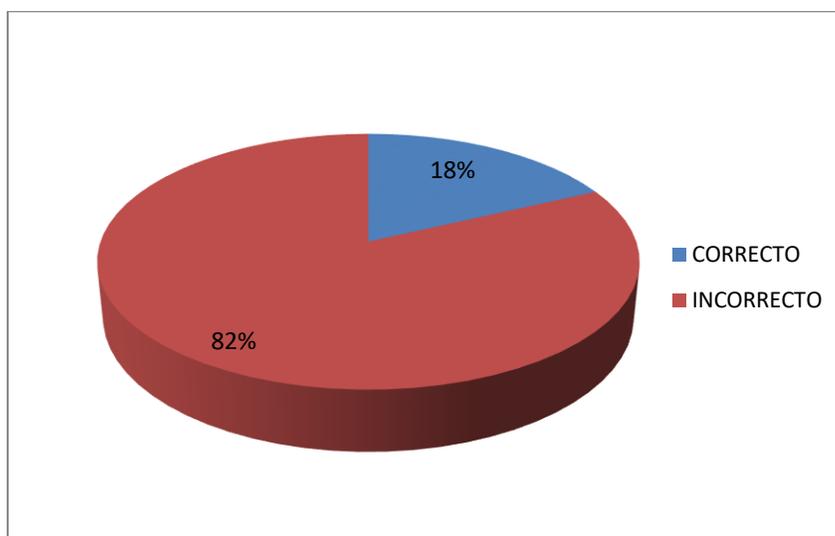
PRÁCTICAS SOBRE TOMA DE VASOS DE AGUA AL DÍA EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

VASOS DE AGUA	#	%
CORRECTO	16	18%
INCORRECTO	75	82%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnóstico sobre higiene

GRÁFICO No. 21

PRÁCTICAS SOBRE TOMA DE VASOS DE AGUA AL DÍA EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 21

El 18% de la muestra encuestada manifiesta que bebe agua de forma correcta es decir 2 litros de agua al día, mientras que el 82% no lo hace de forma correcta. Suponemos entonces que la mayoría de los encuestados no hidratan suficientemente al cuerpo, ya que requerimos de dos litros de agua diarios, además

de beber agua y otros líquidos, el agua está presente también en alimentos como frutas y verduras.

TABLA No. 22

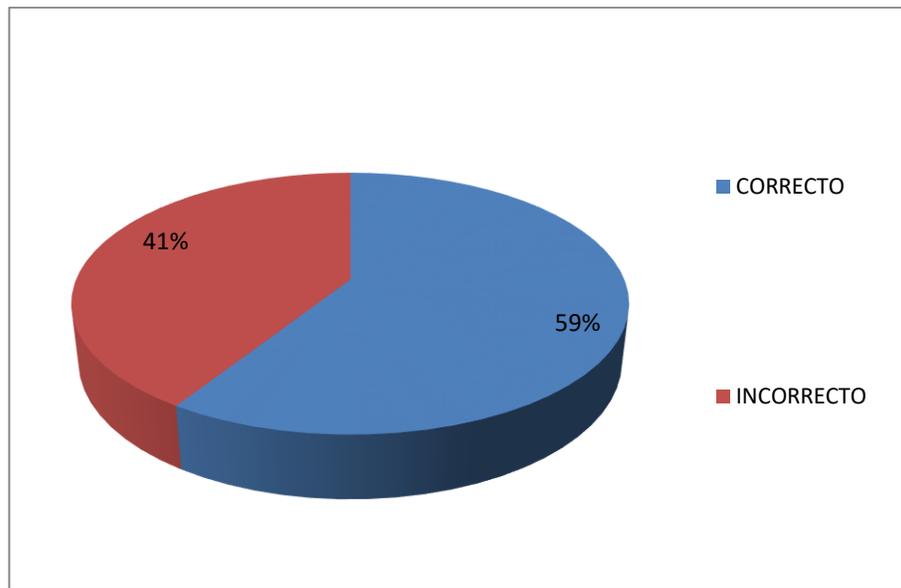
NÚMERO DE COMIDAS QUE RECIBEN AL DÍA LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Número de Comidas que reciben al día	f	%
CORRECTO	54	59%
INCORRECTO	37	41%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnósticos sobre higiene

GRÁFICO No. 22

NÚMERO DE COMIDAS QUE RECIBEN AL DÍA LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 22

El 59% de la parte encuestada menciona que ingiere comida de forma correcta es tres comidas diarias, frente a un 41% que no ingiere comida de forma correcta es decir menos de tres, lo cual nos permite concluir que una gran parte de personas no reciben la cantidad suficiente de alimentos ya sea por falta de tiempo o de recursos lo que puede ocasionarles falta de energía y concentración a lo largo del día.

TABLA No. 23

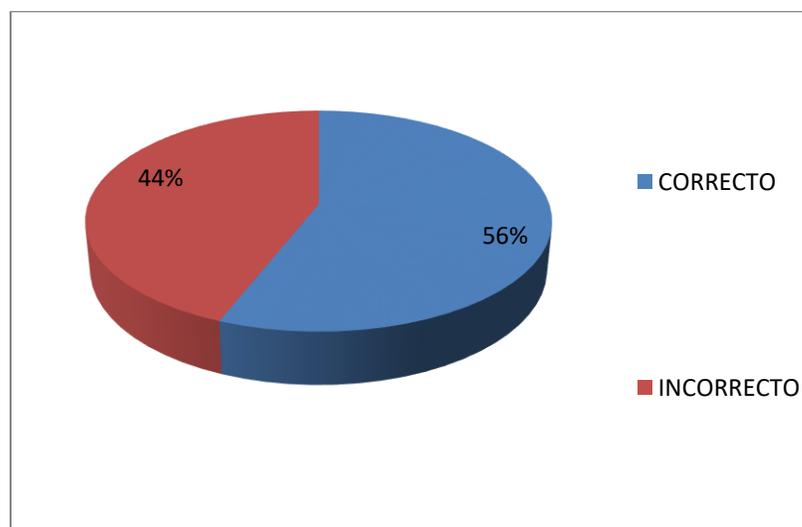
PRÁCTICAS SOBRE HORARIO DE COMIDAS ESTABLECIDO EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Horario de comidas	f	%
CORRECTO	51	56%
INCORRECTO	40	44%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnósticosobre higiene

GRÁFICO No. 23

PRÁCTICAS SOBRE HORARIO DE COMIDAS ESTABLECIDO EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 23

Según nuestro público objetivo, establece en un 56% mantener un horario establecido al momento de ingerir sus alimentos mientras que un 44% afirma no tener un horario de comidas establecido, por el tiempo limitado en el trabajo para

hacerlo, por lo que fácilmente pueden acarrear algunos problemas en su salud como la gastritis.

Recalcamos que en algunos casos es imposible que los alumnos mantengan un horario establecido para sus comidas por que el tiempo para alimentarse es muy reducido.

TABLA No. 24

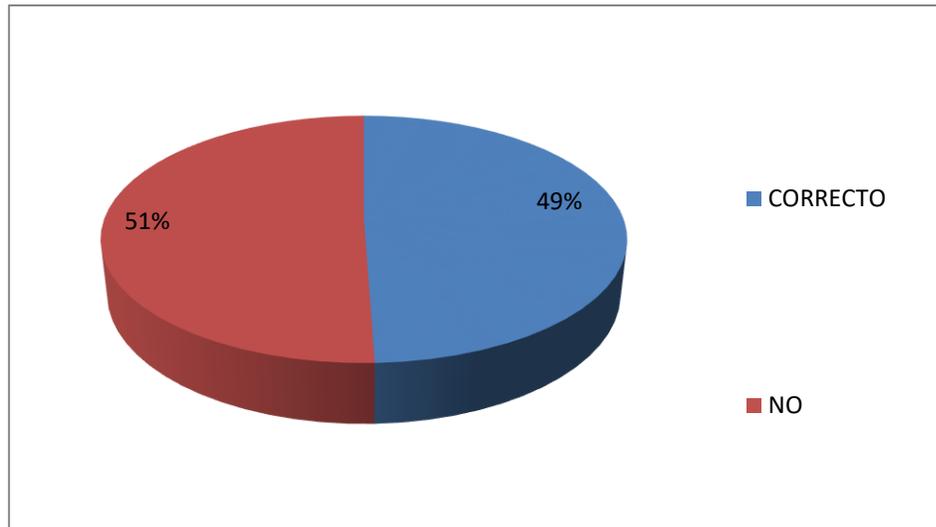
PRÁCTICAS SOBRE HORARIOS AL TOMAR SUS MEDICINAS EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Horario de medicinas	f	%
CORRECTO	45	49%
INCORRECTO	46	50%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnósticosobre higiene

GRÁFICO No. 24

PRÁCTICAS SOBRE HORARIOS AL TOMAR SUS MEDICINAS EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 24

En la muestra encuesta sin duda alguna los porcentajes se encuentran divididos, los cuales se ven representados el 51% que no respeta los horarios al momento de tomar sus medicinas y por el otro lado con el 49% afirma que si respetan sus horario al momento de tomar sus medicinas.

Lo que nos hace reflexionar en que si no se toman las medicinas en los horarios establecidos estas perderán su eficacia y no se logrará recuperar definitivamente la salud.

TABLA No. 25

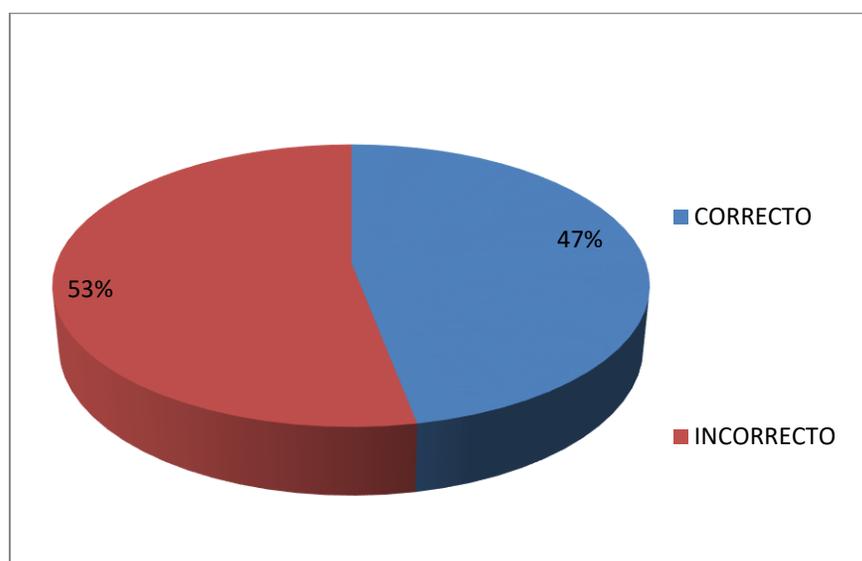
PRÁCTICAS SOBRE BAÑO EN ETAPA MENSTRUAL EN LAS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Baño en etapa menstrual	f	%
CORRECTO	17	47%
INCORRECTO	19	53%
TOTAL	36	100%

Fuente: encuesta de diagnósticosobre higiene

GRÁFICO No. 25

BAÑO EN ETAPA MENSTRUAL EN LAS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 25

Las estudiantes encuestadas mencionan en un 47% que si bañan en su etapa menstrual, y un 53% que realiza prácticas incorrectas sobre el baño en esta etapa ya que asegura no bañarse en la etapa menstrual. Nos podemos dar cuenta que

todavía existe algunos mitos sobre el baño en la etapa menstrual ya que se piensa que el bañarse en la etapa menstrual causa dolor de cabeza o pensamientos errados cuando conocemos que el baño en esta etapa debe ser realizado de una a dos veces diarias para evitar malos olores e irritaciones.

TABLA No. 26

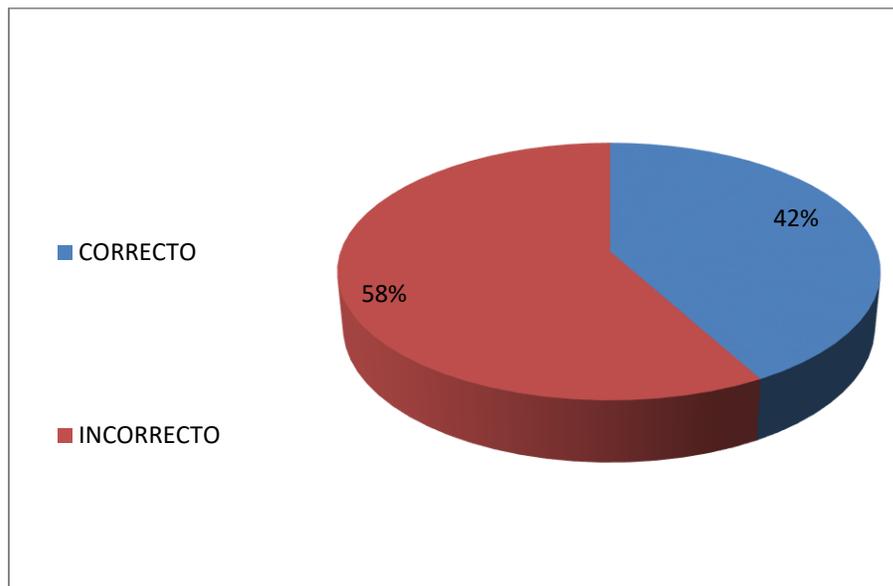
FRECUENCIA DE BAÑO EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Frecuencia de baño	f	%
CORRECTO	38	42%
INCORRECTO	53	58%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnóstico sobre higiene

GRÁFICO No. 26

FRECUENCIA DE BAÑO EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 26

Más de la mitad de nuestro público objetivo, menciona realizar incorrectamente su frecuencia de baño frente a un 42% responde que se baña pasando un día, por lo que evidenciamos la falta de aseo corporal de algunos estudiantes, ya que deben recordar que el baño es fundamental para evitar bacterias y gérmenes que pueden habitar en nuestro cuerpo, además sabemos que el baño nos ayuda a mantener nuestra autoestima elevada y mejorara nuestras relaciones con los demás.

TABLA No. 27

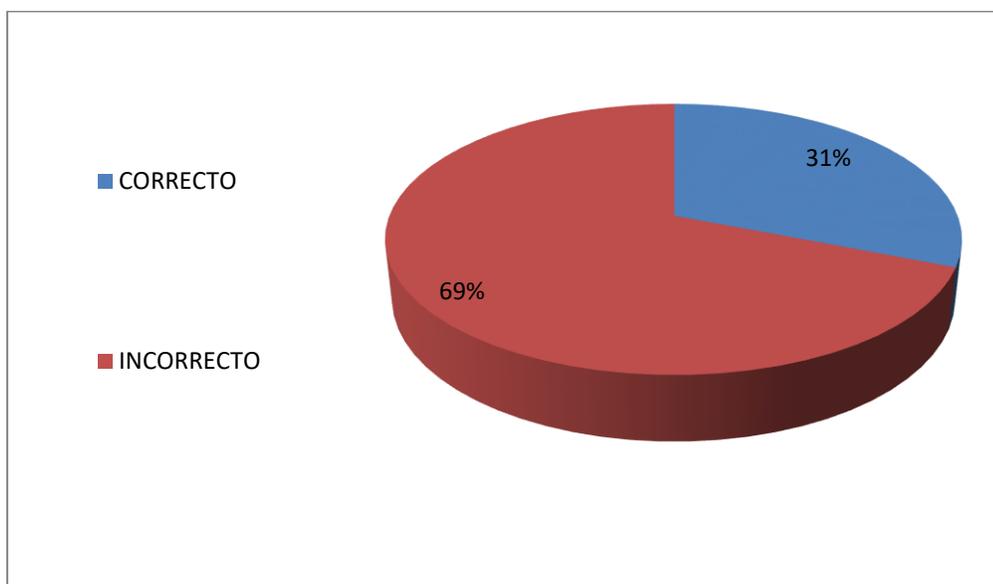
PRÁCTICAS DE EL LAVADO DE MANOS EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Lavado de manos	f	%
CORRECTO	28	31%
INCORRECTO	63	69%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnósticosobre higiene

GRÁFICO No. 27

PRÁCTICAS DE EL LAVADO DE MANOS EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 27

El 31% de la muestra encuestada realiza prácticas de forma correcta a cerca del lavado de manos, frente a un 69% que lo realiza de forma incorrecta. Notamos entonces que la mayoría de encuestados se lavan las manos después de ir al baño

pero no conocen que se deben lavar las manos también después de tocar animales, antes de curar una herida, al levantarse de la cama, al manipular alimentos y al tocar la basura ya que se pudo haber estado en contacto con posibles fuentes de contaminación como: estiércol, basura y productos tóxicos.

TABLA No. 28

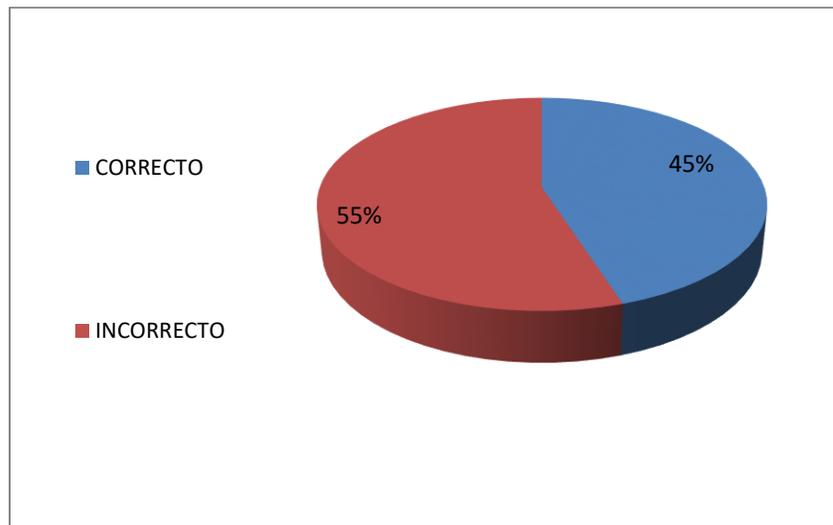
PRÁCTICA SOBRE EL NUMERO DE VECES QUE SE CEPILLAN LOS DIENTES LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Cepillado dental	f	%
CORRECTO	41	45%
INCORRECTO	50	55%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnósticosobre higiene

GRÁFICO No. 28

PRÁCTICAS SOBRE EL NÚMERO DE VECES QUE SE CEPILLAN LOS DIENTES LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 28

Para un 45% de las personas encuestadas el cepillado de dientes es realizado después de cada comida lo que evidencia que tiene prácticas correctas a cerca del cepillado dental, mientras que un 55 % tienen prácticas incorrectas.

Como observamos en el gráfico los datos analizados demuestran que existe una mayoría de estudiantes que no tienen prácticas adecuadas sobre cepillado lo que puede ocasionar que tengan problemas dentales como la placa, caries y mal aliento.

TABLA No. 29

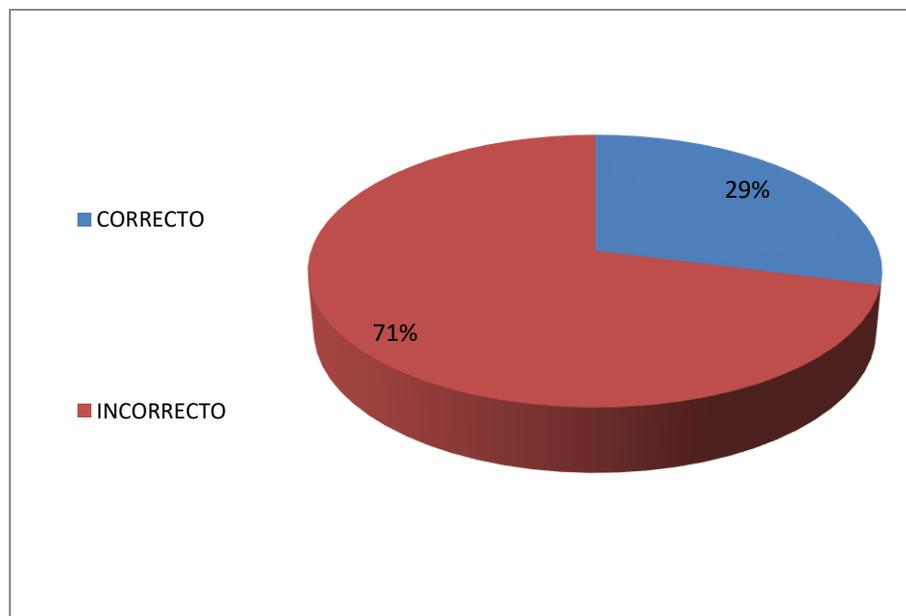
PRÁCTICA SOBRE LIMPIEZA DE LOS OÍDOS LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Instrumento de limpieza para el oído	f	%
CORRECTO	26	29%
INCORRECTO	65	71%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnóstico sobre higiene

GRÁFICO No. 29

PRÁCTICA LIMPIEZA DE LOS OÍDOS LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 29

Como se describe en el gráfico el 29% de las personas encuestadas realizan su limpieza de oído de forma correcta, mientras que un 71% lo realiza de forma incorrecta, es importante recalcar que la mayoría de estudiantes piensan que al realizar la limpieza con cotonete lo están realizando de una forma correcta, pero

como sabemos, se debería hacerlo únicamente con agua y jabón ya que el cotonete se debería emplear únicamente para limpiar los pliegues.

TABLA No. 30

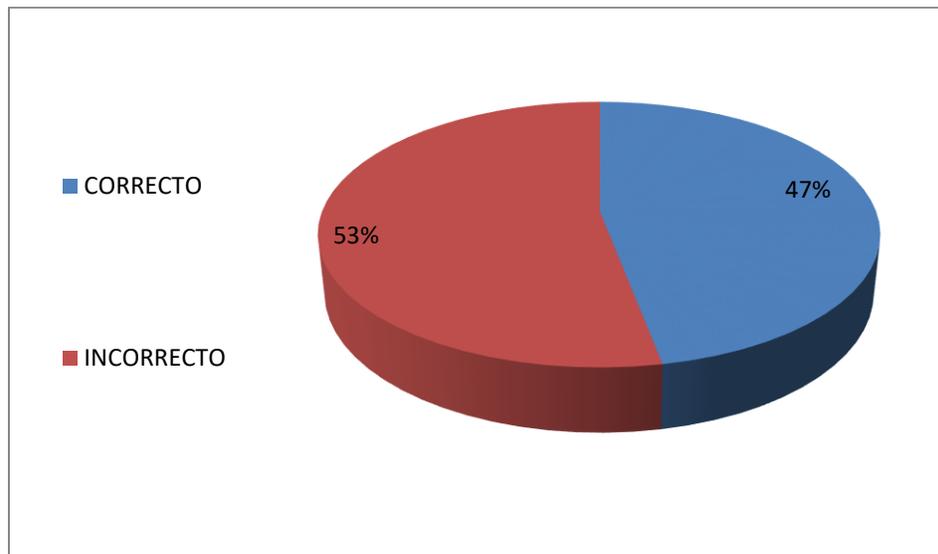
PRÁCTICA SOBRE CON QUE SE REALIZAN LA LIMPIEZA DE LA NARIZ LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Instrumento de limpieza de nariz	f	%
Papel higiénico	43	47%
Pañuelo	48	53%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnósticosobre higiene

GRÁFICO No. 30

PRÁCTICA SOBRE CON QUE SE LIMPIEZA LA NARIZ LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 30

Al realizar la pregunta sobre el objeto indicado para la limpieza de la nariz, el 53% de las personas encuestadas opina de forma incorrecta que al momento de limpiarse la nariz lo realizan mediante papel higiénico, frente al 47% lo hacen con pañuelo.

TABLA No. 31

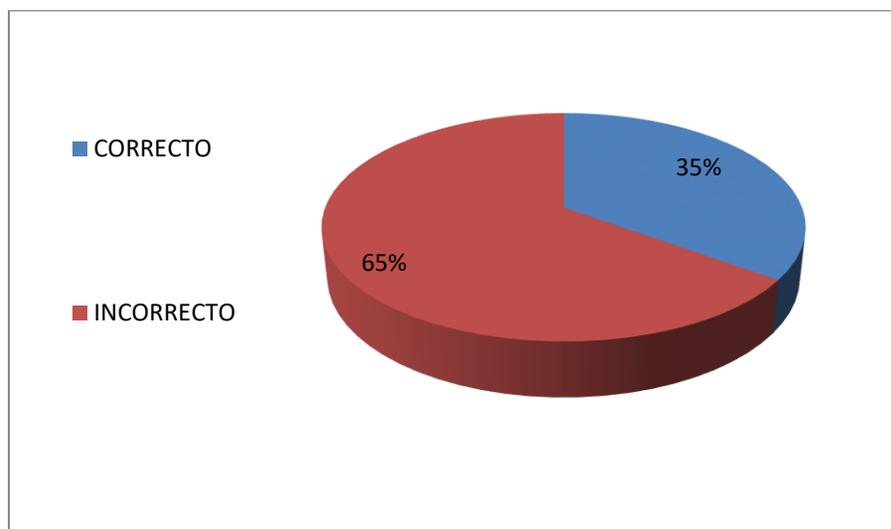
PRÁCTICA DE LIMPIEZA DE LAS UÑAS EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Limpeza de las uñas	f	%
CORRECTO	32	35%
INCORRECTO	59	65%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnósticosobre higiene

GRÁFICO No. 31

PRÁCTICA DE LIMPIEZA DE LAS UÑAS EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 31

Del resultado de la encuesta aplicada en la investigación antes de realizar el programa educativo. El 65% de los encuestados se realizan la limpieza de las uñas únicamente cuando se cortan es decir realizan prácticas incorrectas ,mientras que el 35% lo realiza de forma correcta , por lo que se considera que no se está

realizando la debida limpieza ya que deben ser limpiadas todos los días más aun cuando las uñas son largas.

TABLA No. 32

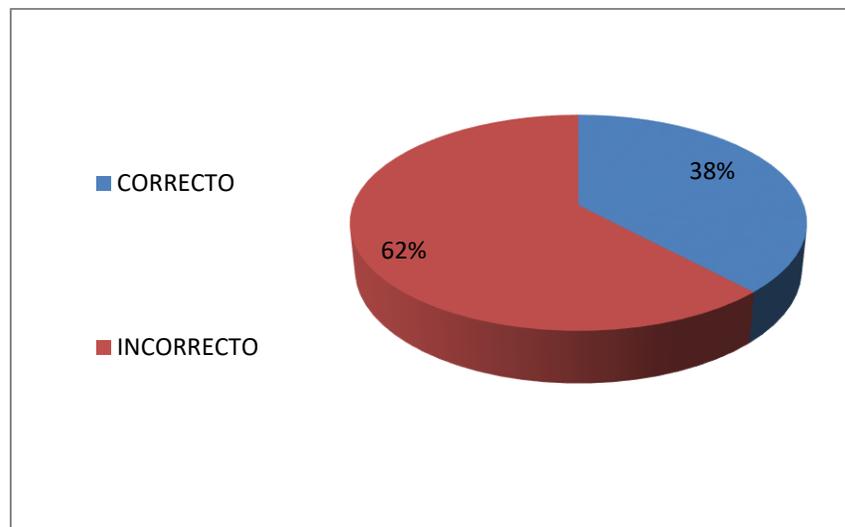
PRÁCTICA DE ASEO DE LOS GENITALES EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Aseo de genitales	f	%
CORRECTO	35	38%
INCORRECTO	56	62%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnóstico sobre higiene

GRÁFICO No. 32

PRÁCTICA DE ASEO DE LOS GENITALES EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 32

La muestra encuestadas según el grafico el 38% se realiza correctamente el aseo de los genitales, frente a un 62% que no se los realiza de forma incorrecta. Notamos entonces que la mayoría se asean los genitales de la forma correcta y desconocen cuándo deben realizarla lo que evidencia el desconocimiento de que los genitales deben asearse diariamente por que puede provocar infecciones a las vías urinarias o vaginitis en el casos de las mujeres por falta de limpieza.

TABLA No. 33

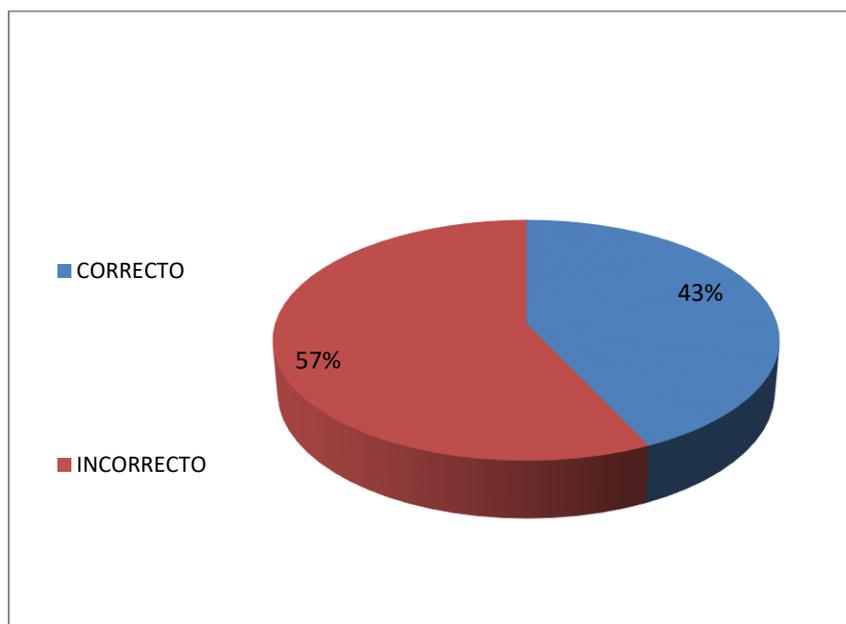
PRÁCTICA SOBRE LAVADO DE LOS PIES EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Lavado de pies	f	%
CORRECTO	39	43%
INCORRECTO	52	57%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnósticosobre higiene

GRÁFICO No. 33

PRÁCTICA SOBRE LAVADO DE LOS PIES EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 33

El 43% de la muestra encuestada posee prácticas correctas a cerca del lavado de los pies es decir se lava los pies todos los días y lo hacen secándose entre los dedos, mientras que el 57% realiza prácticas incorrectas Por lo que se deduce que la mayoría piensa que únicamente usando talco, los pies permanecerán limpios mientras que sabemos que solamente lavándose diariamente los pies y secándose entre los dedos se puede realizar una limpieza correcta y evitaremos molestias como los hongos y el pie de atleta.

TABLA No. 34

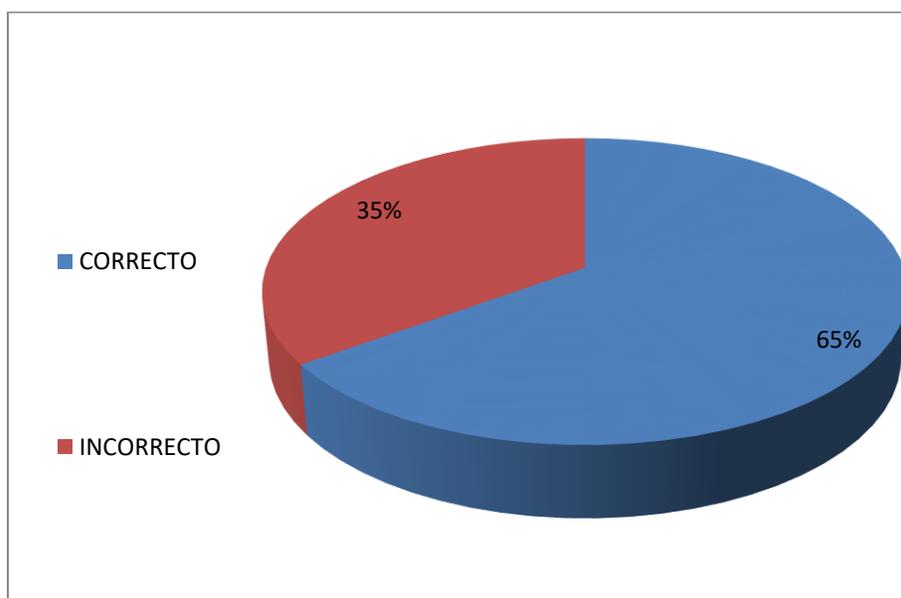
PRÁCTICA SOBRE HIGIENE DE ROPA EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Higiene de la ropa	f	%
CORRECTO	59	65%
INCORRECTO	32	35%
TOTAL	91	100%

Fuente: encuesta de diagnósticosobre higiene

GRÁFICO No. 34

PRÁCTICA SOBRE USO DE ROPA EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 34

Al preguntar sobre el uso de ropa, el 65% de la muestra encuestada manifiesta que todos los días se cambian de ropa y usa otra ropa para dormir lo que evidencia una práctica correcta mientras que el 35% no posee prácticas correctas

Deducimos entonces que la mayoría se cambia de ropa todos los días pero se debe tomar en cuenta que también es importante usar ropa floja y llevar ropas adaptadas a la temperatura ambiente

VII. PROGRAMA EDUCATIVO

PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE HIGIENE EN LOS ALUMNOS Y ALUMNAS DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO.2012

A. ANTECEDENTES

Aunque resulta complicado analizar la noción de higiene que existía en tiempos remotos durante la Edad media y el Renacimiento se produjo un gran crecimiento y hacinamiento en las ciudades, enfermedades en forma de plagas asolaban las poblaciones humanas, sin embargo no existió por un buen tiempo una conciencia sobre la relación que existe entre la higiene y las enfermedades, básicamente debido al desconocimiento de la existencia de gérmenes.

La higiene en la actualidad incluye un conjunto de prácticas destinadas a mantener una correcta limpieza del cuerpo, en especial de la piel y sus anexos: los cabellos y las uñas.

Conocemos que para tener una excelente salud, hay que tener buenos hábitos de higiene como mantener las manos limpias y evitar consumir alimentos en la calle, pues estas sencillas acciones evitan que los virus y bacterias entren al cuerpo para enfermarlo.

Las principales enfermedades provocadas por la falta de higiene son:

- Parásitos intestinales de distintas clases.
- Diarrea y Disentería (causadas por amebas y bacterias).

- Hepatitis.

- La fiebre tifoidea.

Es por eso necesario la realización de este programa educativo ya que en los resultados obtenidos en el diagnóstico en cuanto al nivel de conocimientos sobre la temática son bajos por este motivo el programa educativo está encaminado a fomentar conocimientos y prácticas saludables en los estudiantes con respecto a la temática planteada

B. OBJETIVOS

GENERAL

- Elevar el nivel de conocimientos, sobre higiene en los alumnos y alumnas del Sistema de Enseñanza Abierta del Cantón Riobamba Provincia de Chimborazo.

ESPECÍFICOS

- Desarrollar el programa educativo
- Evaluar el programa educativo.

C. METAS

1. Mejorar conocimientos en un 70% de los estudiantes.
2. Disminuir en un 70% la incidencia de enfermedades por la falta de aseo

3. Incentivar a la práctica del correcto lavado de manos en un 70%

D. METODOLOGÍA DEL PROYECTO EDUCATIVO

B. Localización y duración

El presente programase realizó en Sistema de Enseñanza Abierta del Cantón Riobamba. Provincia de Chimborazo. Tuvo una duración de Enero a Abril 2012.

C. Población blanco

Las 91 estudiantes del Sistema de Enseñanza Abierta.

D. Método

El método aplicado fue el activo-participativo.

E. Técnicas

Las técnicas utilizadas para las intervenciones fueron:

- Lluvia de ideas
- Talleres educativos
- Demostración
- Narración

E. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

1. Conocer el nivel de conocimientos de los alumnos y sus experiencias relacionadas con el tema a través de la aplicación de técnicas de diagnóstico como es la lluvia de ideas Diseño de material educativo para el desarrollo de los talleres.
2. Se utilizó material educativo facilitado por el Ministerio de Salud.
3. Para el proceso de capacitación se aplicó la técnica de lluvia de ideas con respecto al tema.
4. Se mostró a los estudiantes las diferentes temáticas sobre la falta de higiene y las enfermedades que esto puede causar, mediante gráficos de material elaborado y utilizado en las diferentes capacitaciones
5. Se motivó al estudiante mediante la aplicación de técnicas activas participativas a través de diferentes actividades, contenidos atractivos, dinámicas, juegos sobre higiene
6. Al finalizar los módulos de capacitación se realizaron actividades de retroalimentación con técnicas demostrativas, mediante preguntas.
7. Para la culminación del programa educativo se evaluó los conocimientos de los estudiantes mediante la aplicación de la misma encuesta que se aplicó de diagnóstico para comprobar el nivel de conocimientos previos a la capacitación y posterior a la ejecución del programa educativo.

F. PLAN DE ACCIÓN

ESTRATEGIAS	ACTIVIDADES	FECHAS	RECURSOS	RESPONSABLES	PRODUCTO ESPERADO
Promover participación	Reuniones con el director del Sistema de Enseñanza Abierta	Enero5	Transporte	<ul style="list-style-type: none"> ■ Educador para la salud 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Contar con la asistencia del 70% del director del plantel y los dirigentes de curso.
Evaluación de conocimientos	<ul style="list-style-type: none"> ■ Realizar el diagnóstico en salud ■ Socializar resultados 	7 y 14 de Enero	<ul style="list-style-type: none"> ■ Transporte ■ Encuestas. ■ Aulas del plantel 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Educador para la salud ■ Voluntarios 	Documento de diagnóstico
Desarrollar guía para talleres	<ul style="list-style-type: none"> ■ Revisar los resultados de la encuesta ■ Priorizar problemas ■ Diseño de intervenciones y talleres ■ Diseño de material 	15 al 27 deEnero	<ul style="list-style-type: none"> ■ Computadora ■ Proyector 	Educador para la salud	Porcentaje de talleres a realizarse

Capacitar a los alumnos y alumnas sobre higiene	<ul style="list-style-type: none"> ■ Desarrollar 1 taller sobre la importancia de la higiene dirigido a los alumnos y alumnas ■ Realizar compromisos al finalizar cada taller 	28 de enero	<ul style="list-style-type: none"> ■ Transporte ■ Material didáctico ■ Aulas del plantel 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Educador para la salud 	70% estudiantes capacitados.
Capacitar a los alumnos y alumnas sobre el lavado de manos	<ul style="list-style-type: none"> ■ Desarrollar 2 talleres sobre el lavado de manos y beneficios en la prevención de enfermedades ■ Realizar compromisos al finalizar cada taller 	4 de febrero	<ul style="list-style-type: none"> ■ Transporte ■ Material didáctico ■ Aulas del plantel 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Educador para la salud ■ Voluntarios 	70% estudiantes capacitados
Capacitar a los alumnos y alumnas sobre cepillado de dientes	<ul style="list-style-type: none"> ■ Desarrollar 2 talleres sobre el correcto cepillado de dientes y prevención de caries dentales. ■ Realizar compromisos al finalizar cada taller 	11 de febrero	<ul style="list-style-type: none"> ■ Transporte ■ Material didáctico ■ Aulas del plantel ■ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Educador para la salud ■ Voluntarios 	70% estudiantes capacitados

<p>Capacitar a los alumnos y alumnas sobre higiene de partes importantes del cuerpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Desarrollar 2 talleres sobre higiene de genitales ,cabello, uñas, cabello y ropa ■ Realizar compromisos al finalizar cada taller 	<p>18 de febrero</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Transporte ■ Material didáctico ■ Grupos alimenticios ■ Aulas del plantel 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Educador para la salud ■ Voluntarios 	<p>70% estudiantes capacitados.</p>
--	---	----------------------	--	---	-------------------------------------

PLAN DE CLASE No 1

TEMA: IMPORTANCIA DE LA HIGIENE

FECHA: 28 de enero de 2012.

RESPONSABLE: Jimena Piñas.

OBJETIVO: Mejorar la calidad de vida de los alumnos y alumnas mediante capacitación sobre la higiene corporal y su importancia para reducir la prevalencia de problemas ocasionados por la falta de la misma en el Sistema de Enseñanza Abierta.

GRUPO BENEFICIARIO: Alumnos y alumnas del Sistema de Enseñanza Abierta
Ciclo Básico y Diversificado

TIEMPO	CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS
10 min	1.- AMBIENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida • Presentación del objetivo • Dinámica El Juego del Nombre 	Humanos Educadora para la Salud. Materiales Marcadores Papel Ilustraciones gráficas
15 min	2.- LLUVIA DE IDEAS	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la higiene? 	
20 min	3.- PRESENTACIÓN DEL TEMA	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la Higiene? • Importancia de la higiene • División de la higiene • Enfermedades por falta de higiene. 	
15 min	3.- PLENARIA Y EVALUACIÓN DEL TEMA	<ul style="list-style-type: none"> • Refuerzo y evaluación de los conocimientos. • Aclaración de dudas e inquietudes de los participantes 	
10 minutos	4.- COMPROMISOS Y CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • Cambios de comportamiento referente al tema tratado • Cierre de la intervención. 	
TOTAL= 70			

INFORME POST EVENTO (Plan de Clase N°01)

1.FASE PRELIMINAR

Al iniciar la fase preliminar se efectuó una breve presentación de los participantes así como de la estudiante de Educación para la salud, posteriormente se explicó el motivo de mi presencia en la institución y se realizó una corta explicación de la temática que se iba a tratar.

Para obtener un ambiente de confianza con los estudiantes se realizó una dinámica de ambientación denominada "El juego del nombre" esta sirvió para que los participantes alcancen la seguridad de participación y no teman equivocarse.

1.1 Diagnóstico de Contenido.

a) ¿Qué es la higiene?

Esta etapa se realizó mediante una lluvia de ideas con los estudiantes los cuales escribieron en la pizarra que la higiene es bañarse todos los días y que es también estar bien presentado para los demás.

2. FASE DE EJECUCIÓN.

En esta fase se desarrolló la parte educativa, de acuerdo al plan de clase los cuáles fueron priorizados de acuerdo a la necesidad de capacitación.

Debido a las características del grupo de estudio se realizó una intervención con ilustraciones gráficas indicando una persona aseada y otra desaseada mostrando que nuestra imagen es importante y mediante la higiene podemos mantenerla y además podemos evitar muchas enfermedades

3. FASE DE EVALUACIÓN.

En esta fase se realizó una dinámica participativa denominada Tingo Tango mediante esta se efectuaron preguntas en las cuales todos los estudiantes participaron además se realizó una pequeña aclaración de los conocimientos que fueron recibidos y se realizaron los compromisos para mantener una buena higiene

PLAN DE CLASE No 2

TEMA: LAVADO DE MANOS

FECHA: 4 de febrero del 2012.

RESPONSABLE: Jimena Piñas.

OBJETIVO: Mejorar la calidad de vida de los alumnos y alumnas mediante capacitación sobre la higiene corporal y su importancia para reducir la prevalencia de problemas ocasionados por la falta de la misma en el Sistema de Enseñanza Abierta.

GRUPO BENEFICIARIO: Alumnos y alumnas del Sistema de Enseñanza Abierta Ciclo Básico y Diversificado.

TIEMPO	CONTENIDO	ACTIVIDADES	RECURSOS
10 min	1.- AMBIENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida • Presentación del objetivo • Dinámica <p>La mejor subasta</p>	<p>Humanos</p> <p>Educadora para la Salud</p> <p>Materiales</p> <p>Marcadores Laminas y fotos Ilustraciones gráficas Agua Jabón Toalla trípticos.</p>
15 min	3.- PRESENTACIÓN DEL TEMA	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia del lavado de manos. • Enfermedades por no lavarse las manos. 	
15 min	4.- RETROALIMENTACIÓN DE LA TEMÁTICA A TRAVÉS DE UNA DEMOSTRACIÓN SOBRE EL CORRECTO LAVADO DE MANOS	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos después de ir al baño • Después de haber estado en contacto con animales o basura • Antes de ingerir alimentos 	
20 min	3.- PLENARIA Y EVALUACIÓN DEL TEMA	<ul style="list-style-type: none"> • Refuerzo y evaluación de los conocimientos. • Preguntas y respuestas sobre el tema por parte de los oyentes • Aclaración de dudas e inquietudes de los participantes 	
10 minutos	4.- COMPROMISOS Y CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • Cambios de comportamiento referente a la higiene y lavado de manos • Cierre de la intervención. 	
TOTAL= 70			

INFORME POST EVENTO (Plan de Clase N°02)

1.FASE PRELIMINAR

Al iniciar esta fase se dio la bienvenida a los participantes y se procedió a realizar un pequeño recordatorio de la clase anterior posteriormente se dio a conocer el objetivo de la temática a tratar además se realizó una dinámica denominada "La mejor subasta", luego se procedió a comunicar sobre los temas a tratar en esta clase.

1.1 Diagnóstico de Contenido.

a) ¿Cuándo se debe lavar las manos?

Algunos de los estudiantes respondieron que se debe lavar las manos únicamente después de ir al baño pero desconocían que se debe lavarlas a cada momento.

2. FASE DE EJECUCIÓN.

En esta fase se desarrolló la parte educativa, y fue necesario realizar una demostración a cerca del correcto lavado de manos pues al preguntarles como realizaban lavado de manos estos respondían que se lo realizaban en unos 10 segundos y nos se aseaban las uñas ni los pliegues de la mano

3.FASE DE EVALUACIÓN.

Para esta fase se realizó una retroalimentación del tema y se procedió a evaluar sobre la temática a través de preguntas por sorteo, luego se procedió a la plenaria donde se logró responder las inquietudes de los estudiantes, posteriormente se hizo los compromisos para lavarse las manos cada que les sea posible.

PLAN DE CLASE N°3

TEMA: CEPILLADO DE DIENTES

FECHA: 11 de febrero del 2012.

RESPONSABLE: Jimena Piñas.

OBJETIVO: Mejorar la calidad de vida de los alumnos y alumnas mediante capacitación sobre la higiene corporal y su importancia para reducir la prevalencia de problemas ocasionados por la falta de la misma en el Sistema de Enseñanza Abierta.

GRUPO BENEFICIARIO: Alumnos y alumnas del Sistema de Enseñanza Abierta
Ciclo Básico y Diversificado

TIEMPO	ACTIVIDADES	CONTENIDOS	RECURSOS
10 min	1.- AMBIENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida • Presentación del objetivo • Dinámica EL BARCO VIKINGO 	<p>Humanos</p> <p>Educadora para la Salud</p> <p>Materiales</p> <p>Marcadores Rota folio Laminas educativas Pasta dental Cepillo Agua Ilustraciones y material impreso</p> <p>Tecnológico</p> <p>Computadora video</p>
15 min	3.- PRESENTACIÓN DEL TEMA	<ul style="list-style-type: none"> • Cepillado correcto de dientes • Enfermedades buco-dentales ocasionados por no cepillarse. • Cual cepillado es el más importante. 	
15 min	4.- TALLER DEMOSTRATIVO SOBRE EL CORRECTO CEPILLADO DENTAL	<ul style="list-style-type: none"> • Cepillado de barrido 	
20 min	3.- PLENARIA Y EVALUACIÓN DEL TEMA	<ul style="list-style-type: none"> • Refuerzo y evaluación de los conocimientos. • Aclaración de dudas e inquietudes de los participantes 	
10 minutos	4.- COMPROMISOS Y CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • Cambios de comportamiento referente al cepillado de dientes • Cierre de la intervención. 	
TOTAL= 70			

INFORME POST EVENTO (Plan de Clase N°03)

1.FASE PRELIMINAR

En esta fase se dio la bienvenida a los participantes y se procedió a realizar un pequeño recordatorio de la clase anterior posteriormente se realizó una dinámica denominada "El barco Vikingo", en la cual se pudo obtener ya a las personas que iban a responder las preguntas de esta clase en modo de penitencia, luego se procedió a comunicar sobre los temas a tratar en esta clase.

1.1 Diagnóstico de Contenido.

a) ¿Cuántas veces se debe cepillar los dientes?

Algunos de los estudiantes respondieron que se debe cepillar los dientes tres veces al día, pero desconocían la forma de realizarlo.

2. FASE DE EJECUCIÓN.

En esta fase se desarrolló la parte educativa, pero algunos estudiantes desconocían como realizar el cepillado dental por lo que fue necesario realizar una demostración del correcto cepillado.

3.FASE DE EVALUACIÓN.

Para esta fase se realizó una retroalimentación del tema y se procedió a evaluar sobre la temática con los estudiantes que debían realizar la penitencia de la dinámica se premió a los estudiantes que respondían correctamente entregándoles cepillos de dientes, luego se procedió a la plenaria donde se logró

responder las inquietudes de los estudiantes, posteriormente se hizo los compromisos para cepillarse los dientes correctamente y hacerlo después de cada comida y especialmente en las noches.

PLAN DE CLASE No 4

TEMA: HIGIENE DE PARTES IMPORTANTES DEL CUERPO

FECHA: 18 de febrero del 2012.

RESPONSABLE: Jimena Piñas.

OBJETIVO: Mejorar la calidad de vida de los alumnos y alumnas mediante capacitación sobre la higiene corporal y su importancia para reducir la prevalencia de problemas ocasionados por la falta de la misma en el Sistema de Enseñanza Abierta.

GRUPO BENEFICIARIO: Alumnos y alumnas del Sistema de Enseñanza Abierta
Ciclo Básico y Diversificado

TIEMPO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS
10 min	1.-AMBIENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo de bienvenida • Presentación del objetivo • Dinámica Terremoto 	<p>Humanos</p> <p>Educadora para la Salud</p> <p>Materiales</p> <p>Marcadores Ilustraciones gráficas</p>
15 min	2.- PRESENTACIÓN DEL TEMA	<ul style="list-style-type: none"> • Higiene de los genitales • Higiene de las manos y pies • Higiene del cabello • Higiene de los oídos 	
15 min	3.- RETROALIMENTACIÓN DEL TEMA TRATADO A TRAVÉS DE UNA HISTORIA	<ul style="list-style-type: none"> • Higiene correcta de cada una de las partes del cuerpo 	
20 min	3.- PLENARIA Y EVALUACIÓN DEL TEMA	<ul style="list-style-type: none"> • Refuerzo y evaluación de los conocimientos. • Preguntas y respuestas sobre el tema por parte de los oyentes • Aclaración de dudas e inquietudes de los participantes 	
10 minutos	4.- COMPROMISOS Y CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • Cambios de comportamiento referente al tema tratado • Cierre de la intervención. 	
TOTAL=70			

INFORME POST EVENTO (Plan de Clase N°04)

1.FASE PRELIMINAR

En esta fase se dio la bienvenida a los participantes y se procedió a realizar un pequeño recordatorio de la clase anterior posteriormente se realizó una dinámica denominada "Terremoto", para que los estudiantes se encuentren más activos y mejoren su nivel de concentración en esta clase.

1.1 Diagnóstico de Contenido.

a) ¿Cómo se debe realizar el aseo de los pies?

Algunos de los estudiantes respondieron que debe realizarlo con talco.

b) ¿Cómo se debe realizar el aseo de los oídos?

Los participantes respondieron que los hacían con cotonete.

c) ¿Cómo se debe realizar el aseo de los genitales?

Los estudiantes en su mayoría respondieron que lo hacían únicamente cuando se bañaban y una minoría que no se los tocaba

2. FASE DE EJECUCIÓN.

En esta fase se desarrolló la parte educativa, en la cual los estudiantes mostraron mucho interés en especial en el aseo de los genitales ya que muchos manifestaron que sus padres les han dicho que si se los tocan se pueden infectar.

3.FASE DE EVALUACIÓN.

Para esta fase se realizó una retroalimentación del tema y se procedió a evaluar sobre la temática, además se analizaron las ideas claves dadas a lo largo de la capacitación, los estudiantes respondieron de buena forma y se realizó el compromiso de mantener una buena y correcta higiene de cada parte del cuerpo para así poder mantener su salud, también se realizó un resumen de todas las clases y así se concluyó con las capacitaciones previstas.

VIII.- RESULTADOS DE LAS EVALUACIONES DE LOS CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO.

TABLA No. 35

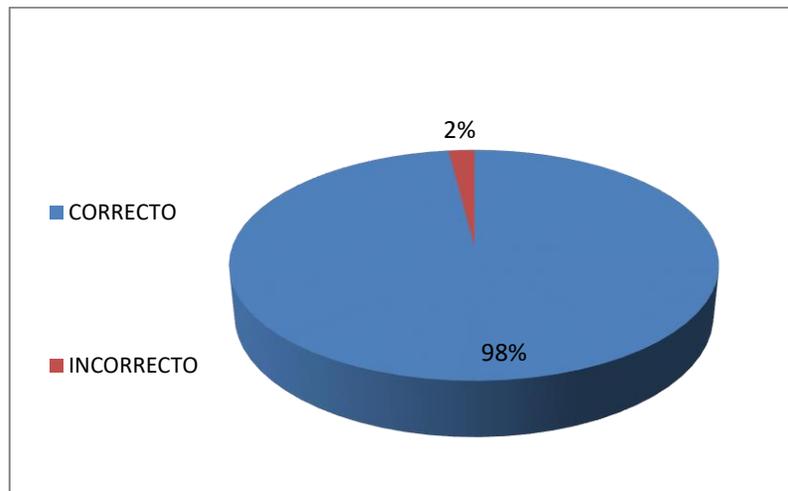
CONOCIMIENTO SOBRE LA HIGIENE EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Conocimientos sobre higiene	f	%
Correcto	89	98%
Incorrecto	2	2%
TOTAL	91	100%

Fuente: Evaluación

GRÁFICO No. 35

CONOCIMIENTO SOBRE LA HIGIENE EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 35

En la encuesta realizada después de haber ejecutado el programa educativo notamos un notable incremento de conocimientos sobre higiene ya que el 98% conoce el concepto de higiene y tan solo el 2% tiene problemas al identificar dicho concepto, por lo que se considera que captaron la información y existe la responsabilidad de mantener una buena higiene, para prevenir infecciones y enfermedades.

Es necesario recordar que es mejor la prevención como una manera de evitar enfermedad antes de que nos infecte. Si podemos prevenir la llegada de enfermedad, no tenemos que sufrir de dolores.

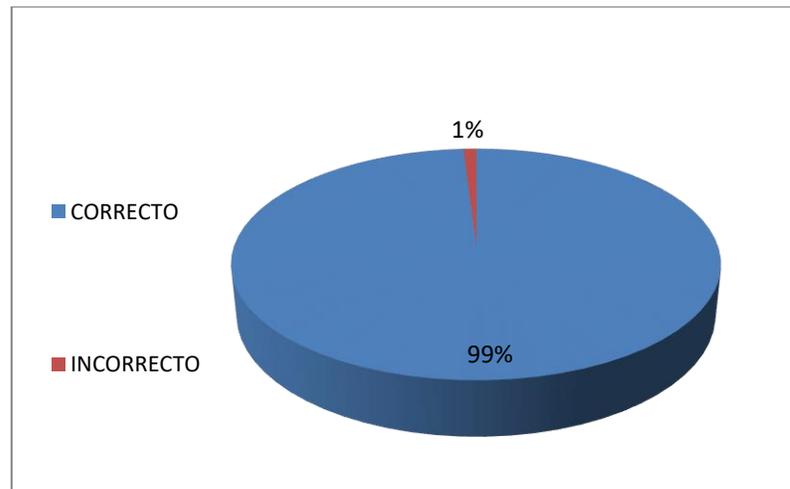
TABLA No. 36

CONOCIMIENTO SOBRE LOS BENEFICIOS DE UNA HIGIENE ADECUADA EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Beneficios de la higiene	f	%
Correcto	90	99%
Incorrecto	1	1%
TOTAL	91	100%

Fuente: Evaluación

GRÁFICO No. 36
CONOCIMIENTO SOBRE LOS BENEFICIOS DE UNA HIGIENE ADECUADA EN
LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA
2012.



Fuente: Tabla No. 36

Al preguntar cuáles son los beneficios de una buena higiene el 99% consideran que es una forma de mantener el autoestima elevada además de prevenirlos de enfermedades, y el 1% tiene una idea errónea sobre los beneficios de la higiene, por lo que se deduce que los conocimientos fueron asimilados por casi la total de asistentes y están conscientes de todos los beneficios que una buena higiene les otorga.

Es importante también recalcar que los beneficios de una buena higiene son múltiples ya que a través de ella estamos evitando contraer enfermedades y también mantendremos el autoestima muy elevado ya que nuestra imagen también es muy importante.

TABLA No. 36

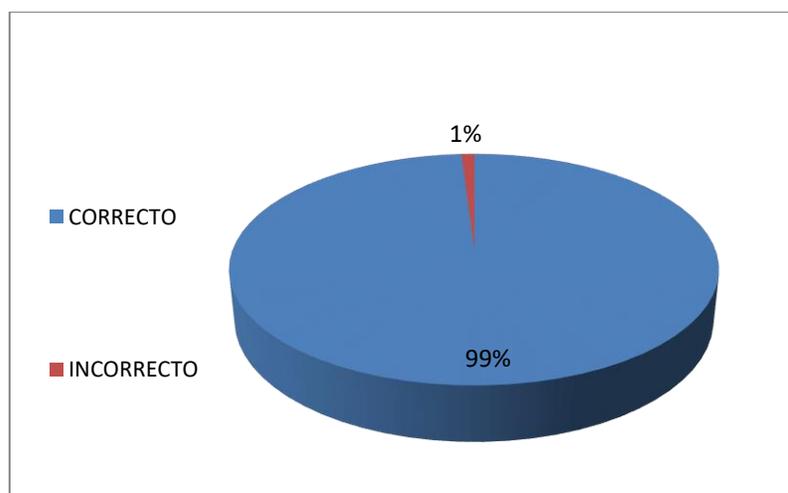
CONOCIMIENTO SOBRE LOS BENEFICIOS DE UNA HIGIENE ADECUADA EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Beneficios de la higiene	f	%
Correcto	90	99%
Incorrecto	1	1%
TOTAL	91	100%

Fuente: Evaluación

GRÁFICO No. 36

CONOCIMIENTO SOBRE LOS BENEFICIOS DE UNA HIGIENE ADECUADA EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.



Fuente: Tabla No. 36

Al preguntar cuáles son los beneficios de una buena higiene el 99% consideran que es una forma de mantener el autoestima elevada además de prevenirlos de enfermedades, y el 1% tiene una idea errónea sobre los beneficios de la higiene, por lo que se deduce que los conocimientos fueron asimilados por casi la total de asistentes y están conscientes de todos los beneficios que una buena higiene les otorga.

Es importante también recalcar que los beneficios de una buena higiene son múltiples ya que a través de ella estamos evitando contraer enfermedades y también mantendremos el autoestima muy elevado ya que nuestra imagen también es muy importante.

TABLA No. 37

CONOCIMIENTO SOBRE SI LA HIGIENE PUEDE PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE GÉRMENES Y ENFERMEDADES EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Conocimiento de la higiene en prevención de enfermedades	f	%
Correcto	91	100%
Incorrecto	0	0%
TOTAL	91	100%

Fuente: Evaluación

Se puede observar que los alumnos poseen en un 100% de conocimientos correctos con estas cifras podemos concluir que los alumnos entendieron que la higiene puede prevenirlos de muchas enfermedades como: Pediculosis (piojos), micosis (hongos), escabiosis (sarna), enfermedades gastrointestinales que son ocasionados principalmente por la falta de higiene, consumo de alimentos sin lavar, y falta de conocimientos sobre cómo debe realizarse correctamente el aseo de cada parte de nuestro cuerpo.

TABLA No. 38

CONOCIMIENTO SOBRE SI LA HIGIENE NOS AYUDA A LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES VENÉREAS EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Higiene previene enfermedades venéreas	f	%
Correcto	91	100%
Incorrecto	0	0%
TOTAL	91	100%

Fuente: Evaluación

Como podemos darnos cuenta todos los estudiantes manifiestan un 100% de conocimientos correctos sobre la pregunta formulada ya que conocemos que la higiene no nos proteger de este tipo de enfermedades por estas se transmiten únicamente por vía sexual concluyendo que los conocimientos impartidos fueron asimilados en su totalidad.

TABLA No. 39

CONOCIMIENTO SOBRE EL LAVADO DE LAS MANOS EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Conocimiento de lavado de manos	f	%
Correcto	91	100%
Incorrecto	0	0%

TOTAL	91	100%
-------	----	------

Fuente: Evaluación

Se puede observar que el 100% de los alumnos poseen los conocimientos correctos sobre el lavado de manos ya que al realizar la evaluación del programa educativo se observó un incremento en el nivel de conocimientos de los estudiantes. Lo necesario es que entiendan que el lavado de manos es importante para mantener una buena salud y que deben realizarlo varias veces al día ya que siempre estamos en contacto con bacterias que pueden enfermarnos

Para un mejor entendimiento en cuanto al lavado de manos, fue necesaria la demostración para que puedan practicarlo en cada uno de sus hogares.

TABLA No. 40

CONOCIMIENTO EL ASEO DE LOS GENITALES EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Conocimiento de aseo de genitales	f	%
Correcto	91	100%

Incorrecto	0	0%
TOTAL	91	100%

Fuente: Evaluación

Como podemos observar en la tabla el 100% de los alumnos poseen conocimientos correctos de aseo de genitales ya que están consientes de que un buen aseo los prevendrá de enfermedades como la tiña, vaginitis y enfermedades de las vías urinaria.

Es recomendable no usar jabones vaginales ya que estos pueden alterar la mucosa vaginal es importante también conocer que el tocar los genitales no van a ser que estos se infecten pero deben ser realizados con manos limpias por eso es necesario una limpieza abriendo los pliegues de la vagina y limpiando el glande ya que solo así estaremos realizando una higiene correcta.

TABLA No. 41

CONOCIMIENTO SOBRE BAÑO EN LA ETAPA MENSTRUAL EN LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. RIOBAMBA 2012.

Conocimiento de baño en la etapa menstrual	f	%
Correcto	91	100%

Incorrecto	0	0%
TOTAL	91	100%

Fuente: Evaluación

Se puede observar que el 100% de los estudiantes posee un correcto conocimiento sobre el baño en la etapa menstrual y opinan que este no afecta en nada su salud y son solo mitos creados por la sociedad ya que conocen que el baño en esta etapa es esencial para evitar infecciones y evitar malos olores.

Es fácil concluir que existe un incremento elevado de conocimientos correctos ya que antes de aplicar el programa educativo se pensaba que el baño en la menstruación traía complicaciones de salud

EVALUACIÓN DE PROCESO

CRITERIOS	ESTÁNDAR	LOGROS
Documento de diagnóstico	90%	100%

Talleres realizados	80%	100%
70% estudiantes capacitados sobre la importancia de la higiene	70%	100%
70% estudiantes capacitados Lavado de manos	70%	100%
70% estudiantes capacitados sobre Cepillado de dientes	70%	100%
70% estudiantes capacitados sobre higiene de partes importantes del cuerpo	70%	100%

EVALUACIÓN SUMATIVA

TABLA N° 42

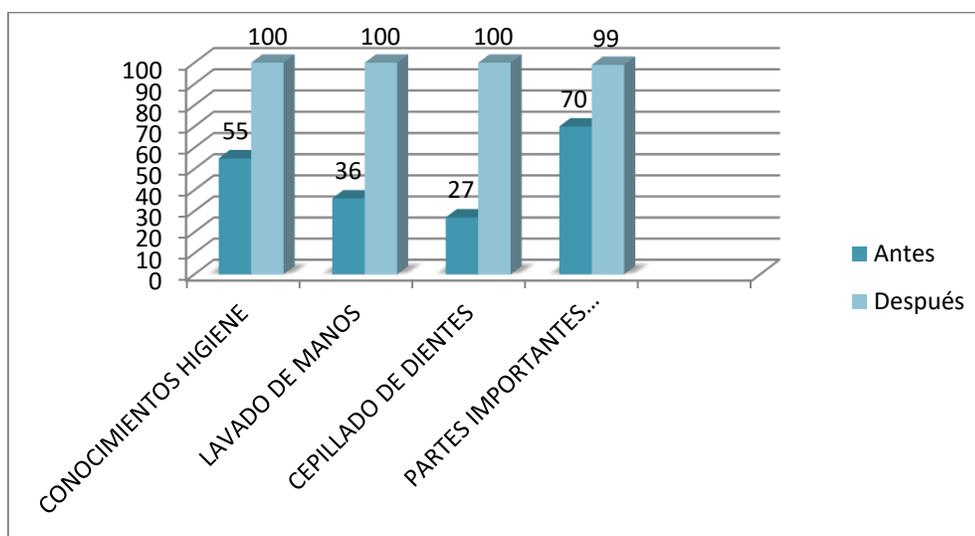
PORCENTAJE DE CONOCIMIENTOS SOBRE HIGIENE CORPORAL,PRE Y POST CAPACITACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. CANTÓN RIOBAMBA. 2012

Variables	Antes	Después
CONOCIMIENTOS SOBRE HIGIENE	55%	100%
CONOCIMIENTOS SOBRE LAVADO DE MANOS	36%	100%
CONOCIMIENTOS SOBRE CEPILLADO DE DIENTES	27%	100%
CONOCIMIENTOS SOBRE HIGIENE DE PARTES IMPORTANTES DEL CUERPO	70%	99%

FUENTE: Encuesta aplicada sobre conocimientos y prácticas

GRÁFICO Nº 42

PORCENTAJE DE CONOCIMIENTOS SOBRE HIGIENE CORPORAL,PRE Y POST CAPACITACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL SISTEMA DE ENSEÑANZA ABIERTA. CANTÓN RIOBAMBA. 2012



Fuente: Tabla No 48

El grafico muestra porcentajes de la evaluación de conocimientos según el rendimiento inicial previo a las capacitaciones y el rendimiento logrado después del evento, como se puede evidenciar se elevó el nivel de conocimientos en un

porcentaje considerables al finalizar el programa educativo en cuanto a la definición de higiene, lavado de manos, cepillado de dientes e higiene de partes importantes del cuerpo, pero es importante señalar que se debe seguir instruyendo en temas de salud para poder elevar los conocimientos de la población y así disminuir la incidencia de problemas de salud relacionados con la falta de higiene como las enfermedades gastrointestinales, bucofaríngeas, de la piel y del cuero cabelludo.

VII. CONCLUSIONES

- La investigación se realizó con alumnas y alumnos del Sistema de Enseñanza Abierta del Cantón Riobamba que poseen características socio

demográficas de edad y sexo que oscilan entre dieciséis y veintiséis años con el 60% de mujeres y el 40% de hombres; el 42% vive en la zona urbana y el 58% reside en la zona rural; Los encuestados respondieron que el 32% son estudiantes, el 58% son empleados privados, y el 8% son empleados públicos

- Los conocimientos fueron muy deficientes, por lo que se determinó la necesidad de capacitar, implementando el Programa Educativo sobre higiene aplicando nuevas metodologías acorde a las edades de los alumnos/as, de esta manera contribuir a elevar el conocimiento y disminuir los factores de riesgo.
- Durante las intervenciones se pudo aclarar dudas e inquietudes, la predisposición de aprender por parte de los estudiantes fue muy buena, ya que es importante que el conocimiento llegue a sus familias a través de ellos. Se aplicó el programa educativo cumpliendo así los objetivos y las expectativas de aprendizaje de los alumnos y alumnas.
- Se concluye que el programa fue eficiente ya que se logró incrementar el nivel de conocimientos de los alumnos y alumnas en un 85%.

VIII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las Instituciones y Organismos de ayuda de la zona a enfocarse en temas educativos de prevención sobre enfermedades

causadas por la falta de higiene en estudiantes y en la población en general para mejorar el estado de salud de la población.

- Es necesario recordar que una buena higiene es la base para mejorar el autoestima de los alumnos es por eso que se recomienda a las autoridades mejorar la infraestructura de los servicios higiénicos de la Institución.
- Trabajar en forma conjunta motivando a la participación de la escuela, para que se fortalezcan conocimientos en los alumnos y alumnas para tener claro el concepto básico de aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.
- A los estudiantes de la escuela de educación para la salud, se recomienda que fomenten programas educativos que ayuden a prevenir enfermedades que afecten a los alumnos y alumnas y a la población en general, enfocándose en la utilización de nuevas y variadas técnicas para la enseñanza aprendizaje.
- Viendo la importancia al momento de realizar una investigación de esta magnitud, lo recomendable y fundamental es que se aplique, se de seguimiento a los resultados arrojados, mas no se quede como un simple trabajo.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1.-Puertas Donoso, B.Tras las huellas de África. Quito: Editorial Letemendia. 1995

- 2.-**Pérez, S.** Educación para la Salud: [Primer ciclo de educación]. Quito: Latinoamericana.1998
- 3.- **ZAYAS, G.** Higiene en la Adolescencia. Cuba: Editorial Abril.2008
- 4.- **Organización Panamericana de la Salud.** Las condiciones de la Salud en las Américas: Publicaciones Científicas.Washington:OPS.1994
- 5.- **Pascual, A. Del Rosario, M.** Enfermedades de Origen Alimentario. Bogotá: Díaz de Santos.2006
6. **Zambrano, E.** Odonto-Estomatología. Barcelona: Lácer. 1997
- 7.-**Calvo Bruzos, S.** Educación para la Salud en la escuela. Bogotá: Díaz de Santos.2008
- 8.-**Robles, M.** Prensa y educación para la Salud. Guatemala: Red Comunicar.2006
- 9.-**Martinez Hernández, J.** Manual de Higiene y medicina preventiva. Bogotá: Díaz Santos.2007
- 10.-**Falagán Rojo, M.** Enfermedades de origen alimentario. México: Multicolor.2008
- 11.-**Sanchez, R.** ¿Qué tengo aquí abajo? Quito: Abisal Ediciones.2007

12.-Alcántara García, P. Tratado de Higiene escolar. Perú: Biblote.2004

13.-Tascón, J. Creencias sobre caries e higiene. Bogotá: Red Colombiana Médica.2006

14.- Miró Morales, F. Sueño y calidad de vida .Bogotá: Red Colombiana Médica .2007

15.-HIGIENE (CONCEPTO)

<http://es.wikipedia.org/wiki/higiene>

2011-11-29

16. HIGIENE (ESTADÍSTICAS)

<http://www.tork.es/About/Sala-de-redaccion/comunicados/>

2011-11-29

17.- HÁBITOS DE HIGIENE

<http://es.eduacion para la salud/habitos,higienepersonal>

2011-11-30

18.- HIGIENE - SALUD

<http://es.inicia.es/delmedico/higienepersonal.hta>

2011-12-23

19.- HIGIENE (CLASIFICACIÓN)

<http://translate.google.com/ec/translate?hl=es&langpair>

2011-12-24

20.- HIGIENE PERSONAL

http://www.sbu.se/filer/publikationer/1/dentalcare_2002

2011-12-24

21.-HIGIENE - MEDICINA

<http://www.producidas+por+la+falta+de+higiene&PDF>

2011-12-24

22.-HIGIENE DE LA PIEL

http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid&script=sci_arttext

2011-12-25

23.-HIGIENE DEL CABELLO

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs330/es/index.html>

2001-12-25

24.-LAVADO DE MANOS

http://www.unicef.org/spanish/wash/index_statistics.html

2011-12-28

25.-HIGIENE Y CUIDADOS DE LOS PIES

<http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/contaminados.html>

2011-12-28

26.- ASEO DE GENITALES

<http://www.google.com.ec/search?client=firefox>

2011-12-28

27.- OÍDOS (HIGIENE)

[http://joseantonio-hazmat.blogspot.com/2011/04/tesis.](http://joseantonio-hazmat.blogspot.com/2011/04/tesis)

2011-12-29

25.- OJOS (LIMPIEZA)

<http://www.pedagogia.es/habitos-e-higiene-personal/>

2011-12-30

28.- NARIZ (HIGIENE)

<http://es.wikipedia.org/wiki/Higiene>

2012-01-02

29-CEPILLADO DE DIENTES

[http://www.invdes.com.mx/anteriores/Julio 2002/htm](http://www.invdes.com.mx/anteriores/Julio_2002/htm)

2012-01-02

30.- CARIES DENTAL

<http://www.suite101.net/content/la-hiq-infantil>

2012-01-03

31.- ROPA HIGIENE Y CUIDADOS

<http://www.ecuadorciencia.org/noticias>

2012-01-03

32.- ENFERMEDADES (PREVENCION)

<http://www.monografias.com/trabajos14>

2012-01-05

33.-HÁBITOS HIGIÉNICOS

<http://www.medicosecuador.com/espanol/articulos/habhiq>

2012-01-05

X. ANEXOS

ANEXO No. 1

**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

ENCUESTA

OBJETIVO. Recoger datos que ayudaran a la realización de un programa educativo a cerca de la importancia de la higiene en los estudiantes del Sistema de Enseñanza Abierta.

Fecha de aplicación:

Género:.....

Ocupación:.....

Lugar de residencia:.....

Estado Civil:.....

Tipo de vivienda:.....

Nº de habitantes de la vivienda: 1-2 3-4 5>

Nº de personas por habitación: 1-2 3-4 5>

I. CONOCIMIENTOS

1.- Como define Ud. a la higiene.

- a) Conjunto de conocimientos y técnicas que controlan la salud
- b) Es un sinónimo de aseo y limpieza
- c) Es el cuidado del cuerpo humano

2.- ¿De qué enfermedades le protege el lavado de manos. Señale lo correcto?

Gripes Diarreas Venéreas Ninguna Todas

3.- ¿El cabello se ensucia con mucha facilidad por que retiene polvo?

Verdadero Falso

4.-¿El baño es beneficioso para la higiene de su cuerpo?

Si No

5.-¿Cómo se limpia el oído?

Solo con el baño Todos los días Con cotonete Sin cotonete
No se toca el oído

6.-La nariz debería limpiarse con:

Papel higiénico Pañuelo Mano otros

7.-¿Con que frecuencia debería lavarse los dientes?

Después de cada comida 3 veces al día En la noche Ninguna

8.-¿Cuál cepillado de dientes es el más importante?

El de la mañana Medio día En la noche

Señale lo correcto

9.-Cuidado correcto de las uñas

Se deben cortar cada 8 días El morderse las uñas transmite enfermedades
Pintarse las uñas solo cuando tenga un compromiso Cortarse las uñas rotas

10.-¿Cómo deben lavarse los genitales?

Todos los días Solo cuando se baña Limpiar el glande en cada baño
Separar los pliegues de la vagina No tocar los genitales

11.-Para mantener una buena higiene de sus pies se necesita:

Lavado diario Cambiarse de medias diariamente Usar zapatos cómodos
Evitar caminar descalzo Usar talco

Señale lo correcto

12.- Higiene de la ropa

La ropa interior debe cambiarse diariamente Usar ropa cómoda no ajustada
No dormir con la ropa que utiliza en el día

II.-PRACTICAS

¿Cuántos vasos de agua toma al día?

1-2 3-5 6-8 8≥

¿Cuántas comidas al día recibe?

3 Menos de 3 Más de 3

¿Tiene un horario de comidas establecido?

SI NO

¿Cuándo está enfermo. Ud. respeta los horarios de sus medicinas?

SI NO

¿Se baña en su etapa menstrual?

SI NO

¿Con que frecuencia se baña?

Todos los días Pasando un día Una vez a la semana

¿Cuándo se lava las manos?

- Después de ir al baño Al levantarse de la cama
Después de tocar animales Antes de manipular alimentos
Antes de curar una herida Al tener contacto con basura

¿Cuántas veces se cepilla los dientes al día?

- Una vez Después de cada comida Tres veces Más de tres

¿Cuándo se limpia los oídos con que lo hace?

- Toalla Telas Cotonete Ninguno

¿Cuándo se limpia La nariz con que lo hace?

- Papel higiénico Pañuelo Mano Otros

¿Con que frecuencia se limpia las uñas?

- Todos los días Cuando se s corta Una vez a la semana

¿Con que frecuencia se asea los genitales?

- Todos los días Después de cada relación sexual
Solo cuando se baña No se toca los genitales

¿Cuándo se lava los pies usted lo hace?

- Secándose entre los dedos Usando talco Todos los días

¿Al usar la ropa usted?

- Se cambia todos los días Usa ropa estrecha Usa ropa floja
Se cambia de ropa 2 veces al días Se cambia de ropa para dormir

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

ANEXO No. 2

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

HIGIENE

Marque con una x la respuesta que usted crea correcta y de acuerdo a lo aprendido responda las siguientes preguntas

1.- Señale con una X la respuesta correcta. ¿Qué es la higiene?

- a) Conjunto de conocimientos y técnicas que controlan la salud
- b) Es un sinónimo de aseo y limpieza
- c) Es bañarse todos los días.
- d) Es perjudicial para la salud.

2.- Señale con una X la respuesta correcta. ¿Cuáles son los beneficios de una higiene adecuada?

- Enfermedades, usar ropa sucia, falta de autoestima ()
- Limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, además de evitar enfermedades y contagios. ()

3.- Señale con una X la respuesta correcta.

¿La higiene personal puede prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades?

Si ()

No ()

¿La higiene nos ayuda a la prevención de enfermedades venéreas?

Si () No ()

4.- Encierre lo correcto

- El buen lavado de las manos con agua y jabón ayuda a eliminar los gérmenes, bacterias y sustancias químicas.

- Debo lavarme las manos después de levantarme de la cama, tocar animales, antes de manipular alimentos, antes y después de curar una herida.
- Si me lavo las manos debo hacerlo solamente una vez ya que el jabón reseca la piel.

5.- Señale con una X la respuesta correcta:

- Cuantas veces debe cepillarse los dientes.

1 vez 2 veces solo en las noches después de cada comida

6.- Subraye verdadero y falso.

Al realizar el aseo de los genitales no se debe tocarlos por que se infectan

Verdadero

Falso

El bañarse en la etapa menstrual hace que la menstruación desaparezca y provoque dolores de cabeza

Verdadero

Falso

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

ANEXO Nº 3.

MATERIAL EDUCATIVO IMPRESO DE APOYO

TRÍPTICO (portada)



TRÍPTICO (Contraportada)

LA PREVENCIÓN ES EL REMEDIO

Tu salud y la de tu familia está en tus manos... ¡manténlas limpias!

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La

LA PIEL

La piel es una de las primeras barreras del organismo para defenderse de las agresiones del medio. Además, es un órgano de relación porque en ella está el sentido del tacto.



LAS MANOS

Hay que lavárselas con agua y jabón al levantarse de la cama, después de tocar animales, antes de manipular alimentos, antes y después de curar cualquier herida, después de ir al baño y cuando se ha estado en contacto

LOS OÍDOS

La oreja y el oído externo deben lavarse diariamente con agua y jabón. Evitar la entrada de agua en el oído medio. Esto se consigue inclinando la cabeza hacia el lado en que se está lavando.

LA NARIZ

La producción de moco como lubricante y filtro para el aire es importante, pero el exceso de mucosidad obstruye las fosas nasales y dificulta la respiración. La limpieza de la nariz consiste en la eliminación de moco y las partículas retenidas en el paso del aire.

LA BOCA

ANEXO Nº 3.

Hojas Volantes



XII. FOTOS



FOTO No 1. Aplicación de la encuesta de conocimientos



FOTO No 2. Desarrollo de capacitaciones: Higiene



FOTO No 3. Desarrollo de capacitaciones: Cepillado dental



FOTO No 4. Ejecución de talleres de capacitación: sobre partes importantes del cuerpo