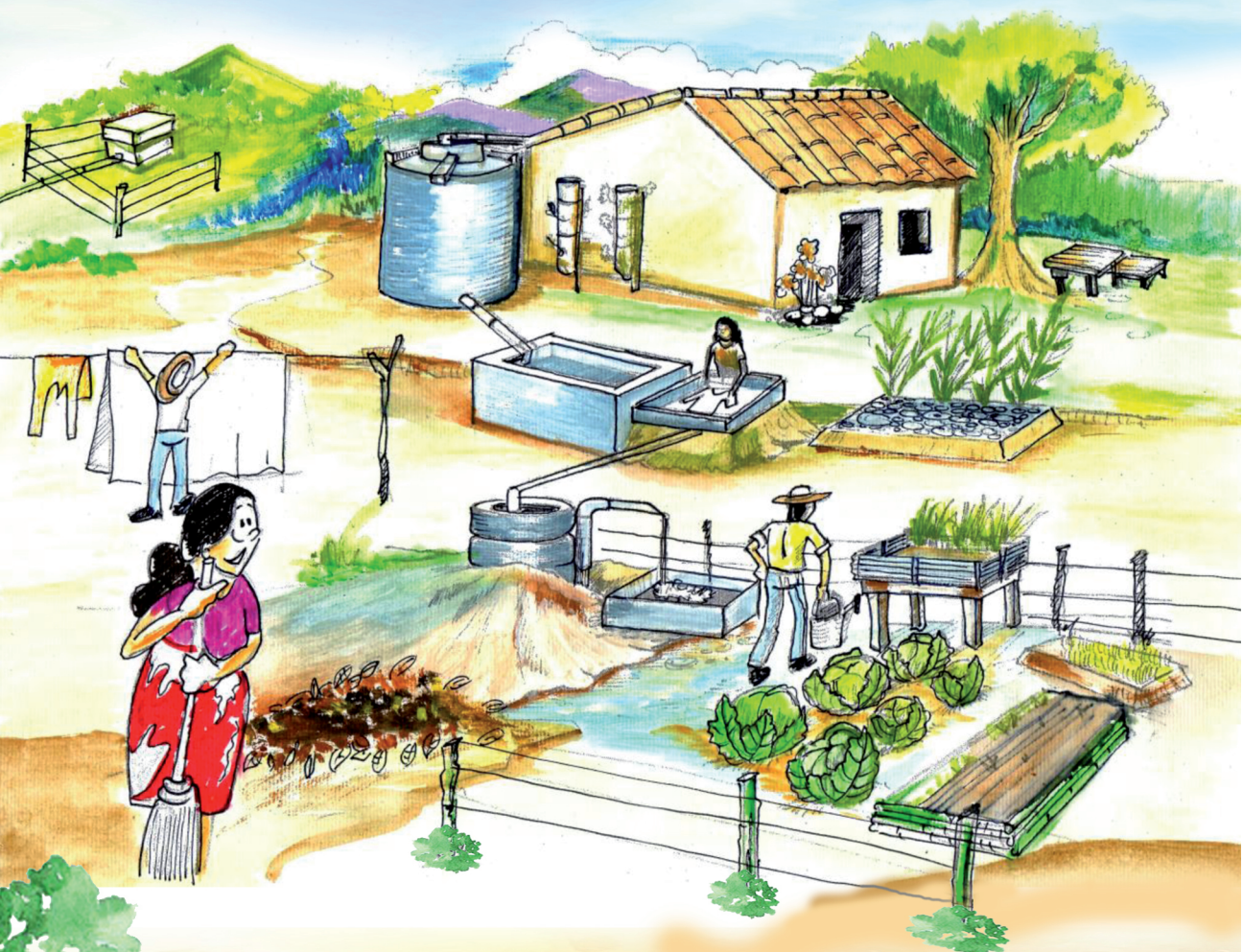


# Fomento del Saneamiento Básico y Hábitos Higiénicos



Apoyado por:

**medicor** foundation



**DKA Austria**

Hilfswerk der Katholischen Jungschar

HORIZONT3000 es una organización no gubernamental Austriaca de cooperación para el desarrollo. Su Visión se orienta a que todos los seres humanos tienen derecho a condiciones de vida justa y digna, así como a la autodeterminación sin prejuicios de origen cultural, sexo o religión. Con el mandato de las organizaciones católicas de base y con el respaldo de su Junta Directiva, HORIZONT3000 está comprometida en la planificación e implementación de programas, proyectos y la provisión de asistencia técnica con personal cooperante.

FUNDESYRAM - Fundación para el Desarrollo Socioeconómico y Restauración Ambiental, es una organización salvadoreña con la Misión "Somos una institución que promueve procesos metodológicos y tecnológicos para el establecimiento del Ecodesarrollo en los territorios, fundamentado en el goce pleno de los derechos sociales, económicos y ambientales, con la participación activa de las familias, organizaciones comunitarias y socios locales para que se conviertan en gestores del desarrollo". Desde 1999 en el occidente de El Salvador, FUNDESYRAM, con el apoyo de HORIZONT3000, DKA Austria, Cooperación Austriaca para el Desarrollo, Medicorfoundation, BSI Innsbruck, UE, IAF, Ayuda en Acción entre otros, ha venido fomentando el que las comunidades convencionales lleguen a ser y vivir en Ecocomunidades.

MEDICOR Foundation, la Fundación MEDICOR es una fundación independiente sin fines de lucro con sede en Liechtenstein.

DKA-Austria, Es la Agencia de Cooperación del Movimiento de Niñ@s Católic@s de Austria.

#### HORIZONT3000

Diego Santos, Coordinación Programa América Central  
Hans Peter Rupillius, Director Regional Centroamérica  
Anna Planck, Oficial de proyectos Área de Salud  
Imelda Sajquim, Oficial de Programa GTM/SLV

#### FUNDESYRAM

Roberto Rodríguez Sandoval, Director Ejecutivo  
Nelson Flores, Coordinador Microrregión y ADT Tacuba y del proyecto Agua y Saneamiento  
Edgardo Erazo, Técnico del proyecto  
Boris Andrade, Técnico asistente del proyecto

ERAZO, EDGARDO y FLORES, NELSON. 2017 Saneamiento básico y hábitos higiénicos. FUNDESYRAM, HORIZONT3000, San Salvador, El Salvador. 20 p.

#### DIAGRAMACION, Joaquín Arias

IMPRESIÓN, Imprenta y Encuadernación El Renacer, 500 Ejemplares  
Dibujos y Portada, Edgardo Erazo

Documento producto de la revisión de literatura y experiencia de los autores. Se autoriza la reproducción total o parcial siempre y cuando se cite la fuente y envíe copia de dicha publicación a fundesyramdireccion@gmail.com

El contenido de la publicación es responsabilidad exclusiva de FUNDESYRAM y en ningún caso debe considerarse que refleja los puntos de vista de HORIZONT3000, DKA o Medicor Foundation

Junio de 2017

Saneamiento Básico y los Hábitos Higiénicos



# Fomento del Saneamiento Básico y Hábitos Higiénicos



Apoyado por:

**medicor**foundation



**DKA Austria**

Hilfswerk der Katholischen Jungschar

# I. INDICE

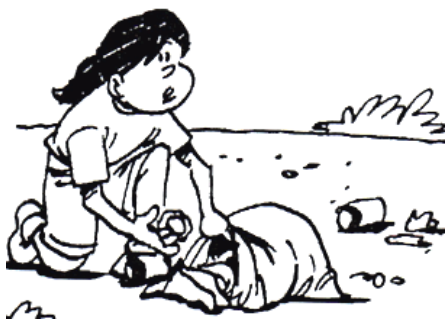
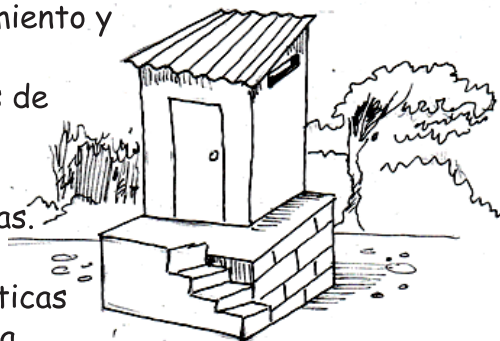
| Contenido                                                | Página |
|----------------------------------------------------------|--------|
| 1. Introducción                                          | 3      |
| 2. SANEAMIENTO BÁSICO                                    | 4      |
| 2.1. Desinfección del agua para consumo                  | 4      |
| 2.2. Protección de las fuentes de abastecimiento de agua | 6      |
| 2.3. Obras de captación de agua                          | 7      |
| 2.4. Control de la calidad del agua                      | 8      |
| 2.5. Disposición de la basura                            | 9      |
| 2.6. Disposición adecuada de heces y orina en letrinas   | 12     |
| 2.7. Mejoramiento sanitario de la vivienda               | 13     |
| 3. LOS BUENOS HÁBITOS HIGIÉNICOS                         | 16     |
| 3.1. Higiene personal                                    | 16     |
| 3.2. Manejo higiénico de los alimentos                   | 17     |
| 3.3. Higiene en la comunidad                             | 18     |
| 4. EN RESUMEN                                            | 19     |
| 5. LITERATURA CONSULTADA                                 | 20     |





# 1. INTRODUCCION

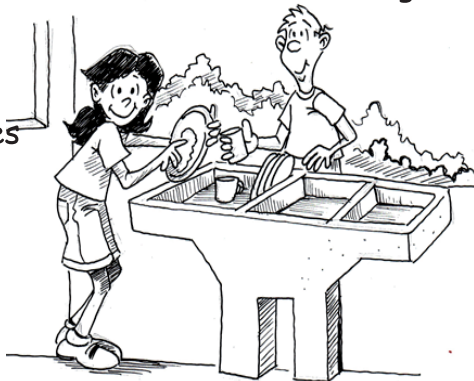
El saneamiento básico es el mejoramiento y la conservación de las condiciones sanitarias de las fuentes y sistemas de abastecimiento de agua para uso y consumo humano. Disposición adecuada de heces y orina en letrinas. Manejo sanitario de la basura. Control preventivo de plagas domésticas y Aseo y ordenamiento de la vivienda.



El saneamiento básico nos da alternativas para la identificación y solución de los problemas de saneamiento en las viviendas y comunidades. Dichos problemas están relacionados al manejo inadecuado del agua y los alimentos así como a una disposición incorrecta de la basura y las heces fecales.

El saneamiento básico está orientado a la conservación de la salud de las personas, principalmente niños y niñas. Juega un papel importante en la prevención de las enfermedades diarreicas y respiratorias, cuyo origen está vinculado a la mala práctica de hábitos de higiene.

La práctica de buenos hábitos higiénicos es muy importante para mantener en buenas condiciones nuestro cuerpo y nuestra salud. De los buenos hábitos higiénicos, depende que las personas vivamos en condiciones favorables. Aquí se incluyen la higiene personal y la higiene comunal.



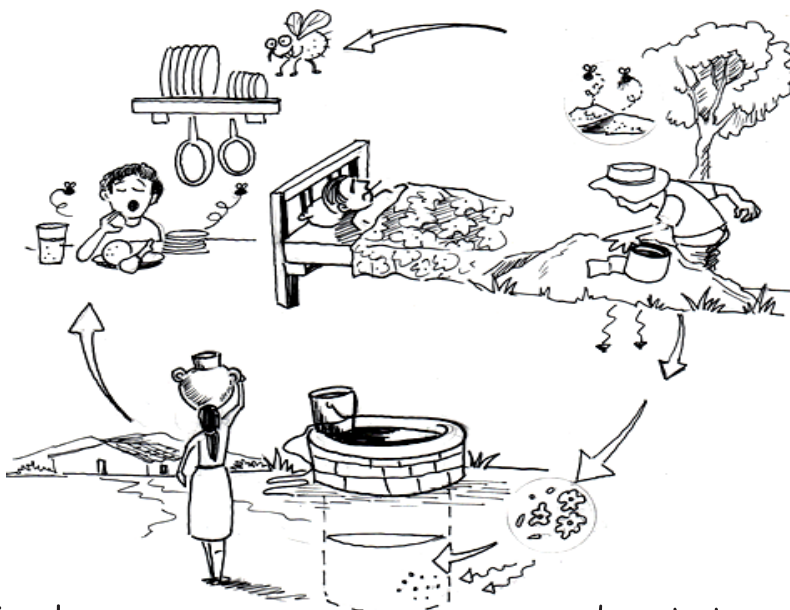
A continuación conoceremos las prácticas más comunes para lograr un saneamiento básico óptimo. Seguidamente recordaremos los buenos hábitos de higiene que debemos practicar continuamente en nuestra vida e inculcar en nuestras niñas y niños dichos hábitos.

## 2. SANEAMIENTO BASICO

Conozcamos algunas prácticas que han dado buen resultado para el saneamiento básico.

### 2.1 Desinfección del agua para consumo

El agua puede contener microbios que producen en el ser humano enfermedades de mucho riesgo como el cólera, la fiebre tifoidea, amibiasis entre otras, que al no ser atendidas a tiempo pueden provocar la muerte por lo que la desinfección y almacenamiento seguro del agua son esenciales para el control de estas enfermedades



- a) Hervir el agua durante tres minutos es tiempo suficiente para eliminar cualquier microbio presente. Almacene el agua en el mismo recipiente en el que la hirvió.





- b) Utilice recipientes pequeños en donde el agua pueda hervirse directamente.
- c) Utilice recipientes limpios y con tapadera.
- d) No es necesario airear el agua.
- e) No meta en la olla las manos, tazas o cucharas sucias.

Otra forma de desinfectar el agua es usando cloro (blanqueador al 2 % de cloro activo, para lavar ropa), aplique dos gotas de blanqueador por cada litro de agua, deje reposar 30 minutos y el agua está lista para beber.



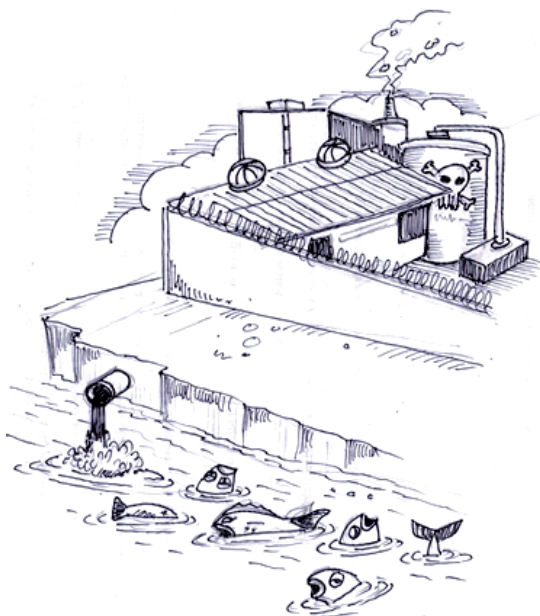
El uso de cloro, yodo o plata coloidal son métodos seguros para desinfectar el agua.

## 2.2 Protección de las fuentes de abastecimiento de agua

En las comunidades rurales existen fuentes donde se obtiene agua para beber, como ríos, manantiales, arroyos u ojos de agua. Estas fuentes corren el riesgo constante de contaminarse.

Las principales causas por las que se pueden contaminar son:

- a) Depósitos de basura cercanos
- b) Presencia de animales, que defecan o se bañan.
- c) Lavado de equipo donde se usan agroquímicos o venenos
- d) Descarga de aguas negras y residuales



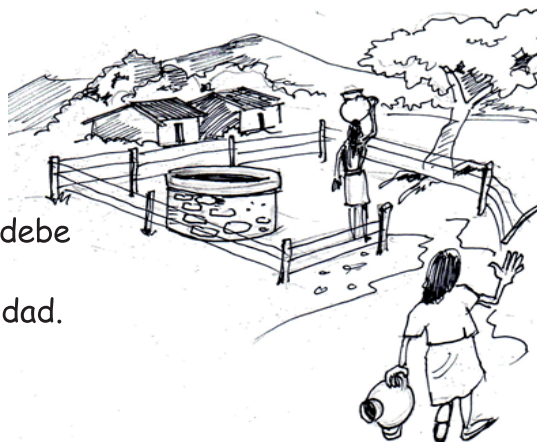
Protección sanitaria del agua incluye todas aquellas actividades que se realizan para evitar su contaminación. Estas actividades deberán realizarse con la participación de la comunidad para garantizar que el agua que se bebe sea buena para el consumo humano.



La protección de las fuentes es importante porque de esto depende la calidad del agua que será utilizada por la población y por nuestra familia.

Si hay un pozo que abastece de agua a la familia o comunidad, es importante mantenerlo limpio procurando evitar dejar basura cerca o alrededor de él y teniéndolo siempre tapado.

Es importante recordar que antes de iniciar la protección de un pozo o cualquier otro tipo de fuente de abastecimiento se debe solicitar un análisis del agua al promotor de salud de su comunidad.



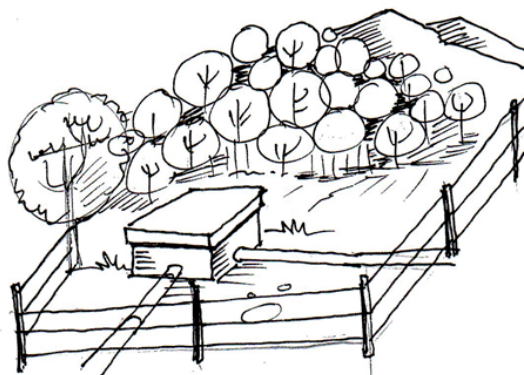
*El objetivo de la desinfección del agua es la destrucción de los diversos microbios presentes en ella y que transmiten enfermedades al ser humano.*

## 2.3 Obras de captación de agua

Existen dos tipos principales de obras para captar las aguas superficiales y reciben el nombre de obras de toma.



Las tomas más usuales en pequeños sistemas son:



a) Toma por gravedad, esta se realiza aprovechando la fuerza de la corriente de agua a través de un canal que la lleva hacia un depósito o tanque.

b) Toma por bombeo, esta consiste en colocar una bomba eléctrica o de combustible, para llevar el agua por tubería hacia alguna cisterna o tanque.

## 2.4 Control de la calidad del agua



En comunidades que cuentan con una red de abastecimiento de agua potable, es necesario establecer un Comité de vigilancia de la calidad del agua en donde el personal, conjuntamente con el promotor de salud, realice periódicamente la medición del cloro residual. La presencia excesiva o ausencia de cloro puede ser dañina para la salud humana.

Otro aspecto importante a considerar para el cuidado de la calidad de agua que se almacena, es el lavado y desinfección frecuente de los depósitos de almacenamiento (cisternas, tanques, piletas y barriles).



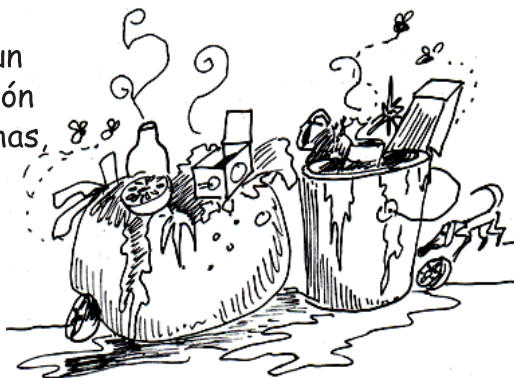
## 2.5 Disposición de la basura



La basura o los residuos sólidos son aquellos materiales que no se consideran útiles para quien se deshace de ellos, pero que si son manejados adecuadamente pueden obtenerse diversos beneficios.

En la basura se encuentran mezclados materiales como papel, vidrio, plástico, metal, cartón, residuos de alimentos, entre otros.

La mala disposición de la basura representa un problema por ser un medio importante en la propagación de plagas, como moscas, cucarachas, zancudos, ratas y ratones que provocan graves enfermedades.



Entre las enfermedades relacionadas con estos insectos y roedores, están las infecciones intestinales, parasitosis, dengue, paludismo y muchas más.



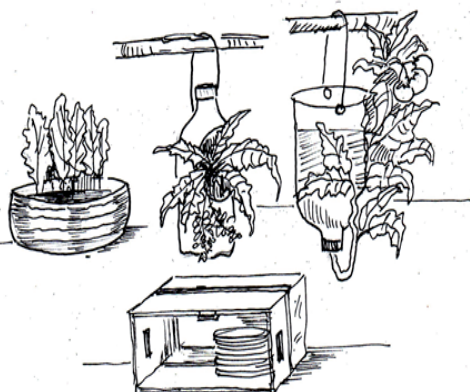
Cuando la basura es acumulada en forma inadecuada dentro de la casa o sitios comunitarios, provoca malos olores y representa un foco de infección e incrementa el desarrollo de animales dañinos. Existen prácticas sencillas dentro del hogar que se pueden aplicar para el manejo sanitario de la basura, que comienza con:

- Reducir
- Reutilizar
- Reciclar
- Rechazar

a) Para **reducir** una opción es limitar el uso de productos con envases desechables.

b) Para **reutilizar** emplear los recipientes vacíos como macetas, filtros para agua, depósitos para platos u otros.

c) Para **reciclar** debe clasificarse la basura apartando el papel, el metal, el plástico, la madera y el vidrio; y se pueden vender a los recolectores que los llevan a un proceso de transformación para ser nuevamente utilizados.



d) Para **rechazar**; amablemente solicite que no le den los productos que compra en bolsas o depósitos desechables, siempre ande consigo bolsones de tela, platos y cubiertos lavables.

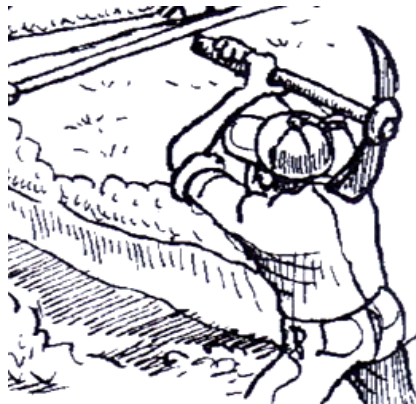
e) En zonas donde exista servicio de recolección de basura es indispensable mantener los residuos en recipientes con tapa o bolsas cerradas.



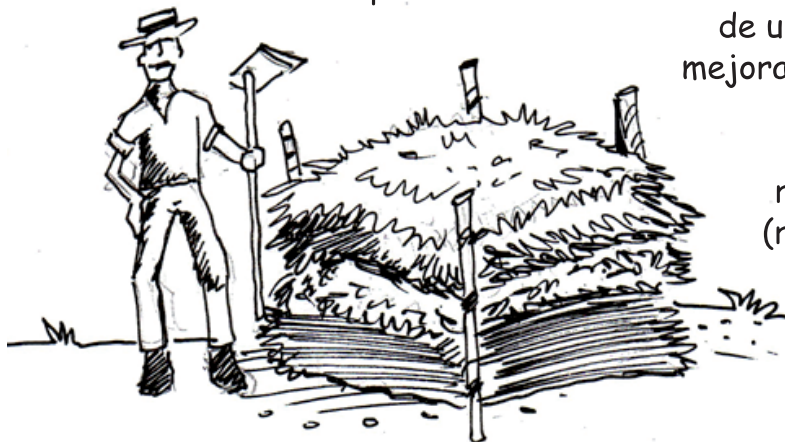
- En áreas que no cuentan con este servicio existen dos maneras no muy recomendadas pero usadas para la disposición de estos residuos, teniendo el cuidado de no quemar plásticos, recipientes con venenos y materiales contaminantes del aire:

- **Quemar o Enterrar.**

Para estas prácticas se necesita cavar una zanja en un sitio alejado de la casa o de las fuentes de agua, separar previamente los desechos y depositarlos en la zanja para quemarlos o enterrarlos.



Otra forma de disponer de los desechos o basura es la elaboración de una compostera (abono mejorador de suelo) a partir de aquellos desechos que sufren una rápida descomposición (residuos de alimentos, hojas secas y pasto entre otros)





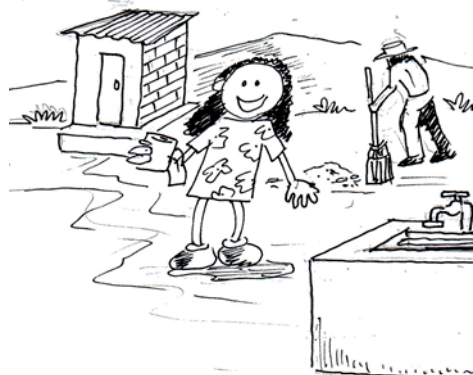
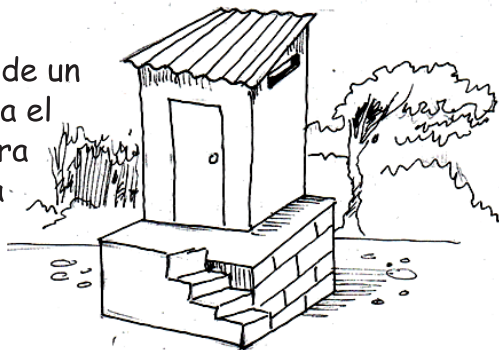
## 2.6 Disposición adecuada de heces y orina en letrinas

El excremento y la orina representan un riesgo para la salud si no se disponen sanitariamente, en ellos se encuentra un gran número de microbios transmisores de enfermedades.

Hacer las necesidades a cielo abierto es una práctica que debe ser reemplazada por el buen uso de la letrina

**Para disponer las heces y orina, en forma sanitaria existen diversas alternativas:**

a) Uso de la letrina seca. Disponer de un sitio fuera de la casa exclusivo para el depósito de excremento y orina para toda la familia. Este tipo de letrina no requiere usar agua o estar conectada al sistema de drenaje

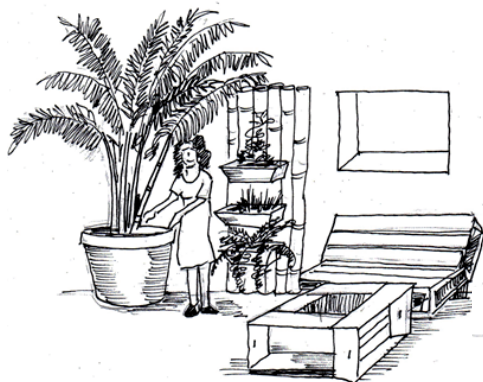


b) Uso de la fosa séptica. Construir en el lugar destinado a las excretas, un hoyo lo suficientemente profundo sobre el que se pone una tapadera de concreto y un asiento para inodoro.

En ambos casos se debe poner una capa de cal cuando menos una vez a la semana. Se debe cuidar que no permanezcan animales y no exista basura alrededor de estos sitios.

## 2.7 Mejoramiento sanitario de la vivienda

El aseo debe ser diario entre más limpia, ventilada y cuidada esta la casa se tendrá menos posibilidades de enfermar.



También una adecuada ventilación favorece la circulación y el intercambio de aire. Contar con la iluminación suficiente facilita las diversas actividades que en ella se realizan

Las paredes y los techos deben estar lisos para evitar que haya huecos o grietas donde se pueda acumular polvo o se aniden insectos como la chinche, arañas y alacranes.



En lugares calientes y húmedos se deben instalar mosquiteros en puertas y ventanas para impedir la entrada de moscas, zancudos y otros insectos

Si se cuenta con estufa de leña, debe tener una chimenea ya que los humos provocan daños a la salud.

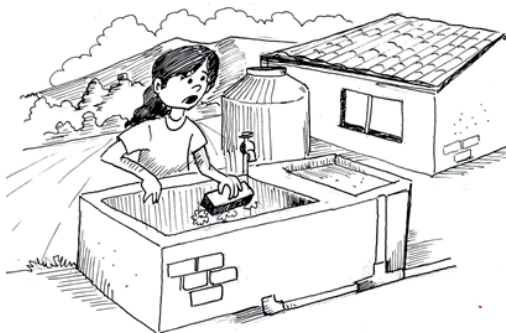
Si el piso es de tierra se debe barrer diariamente, rociando con agua para evitar polvo, tratando de mantenerlo siempre húmedo. En caso de que existan hoyos, estos deben de ser tapados

inmediatamente para evitar que aniden arañas, alacranes o cualquier otro tipo de insectos. Para este efecto se recomienda hacer revisiones periódicas, principalmente debajo de camas y muebles.



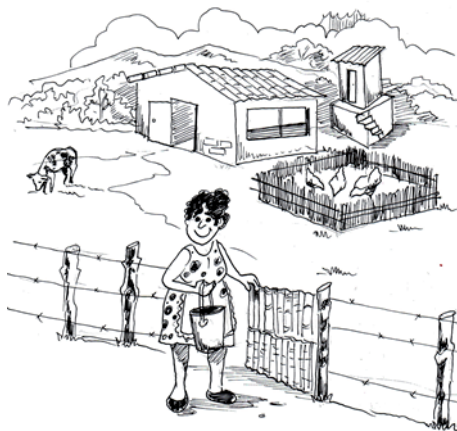


Las pilas y recipientes en donde se almacena agua deben lavarse periódicamente y estar bien tapados para evitar la incubación de larvas de zancudos y que les caiga polvo.



Los productos de limpieza, desinfección y los venenos deben estar en un lugar fuera del alcance de los niños y niñas, en lugares ventilados y alejados de alimentos.

Los animales domésticos y de crianza deben estar en sus respectivos corrales para evitar que ensucien la casa y sus alrededores así como causar perjuicios a los vecinos.

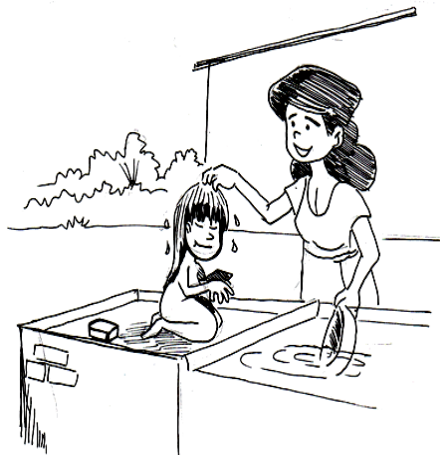


### 3. LOS BUENOS HABITOS HIGIENICOS

#### 3.1 Higiene personal

Hay aspectos fundamentales que debemos tomar en cuenta en la higiene personal de cada uno de los miembros de la familia, convirtiéndose en un hábito diario.

a) Es necesario que cada miembro de la familia efectúe el baño diario para evitar enfermedades y sentirse bien. Este hábito diario se debe inculcar desde sus primeros días, en los niños y niñas.



b) Cambiarse con ropa limpia y mantener ordenado el cuarto de dormir, separando la ropa sucia de la lavada para evitar la acumulación de polvo o insectos.



c) Cepillarse los dientes al menos 3 veces al día después de cada comida, así evitamos la acumulación de restos de comida y el desarrollo de bacterias que causan las caries en la dentadura.





d) El aseo diario de las manos (lavarse y cortarse las uñas) es una de las normas de higiene personal más importante ya que con estas realizamos la mayoría de tareas, tales como preparar alimentos y llevarnos los alimentos a la boca por lo que deben estar siempre bien limpias de esto dependerá nuestra buena salud y de la familia.

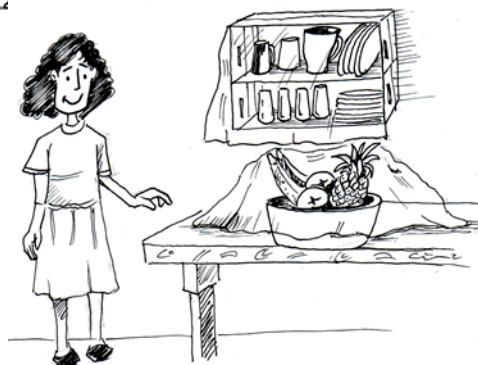
### 3.2 Manejo higiénico de los alimentos

Existen actividades y prácticas en el mal manejo de los alimentos dentro del hogar que afectan a la salud. Para evitar daños a la salud es necesario manipular bien los alimentos.



Las medidas que se deben adoptar para proteger los alimentos son:

a) Adquirir y preparar únicamente los alimentos frescos (leche, verdura, fruta y carne), que se consumirán durante el día.

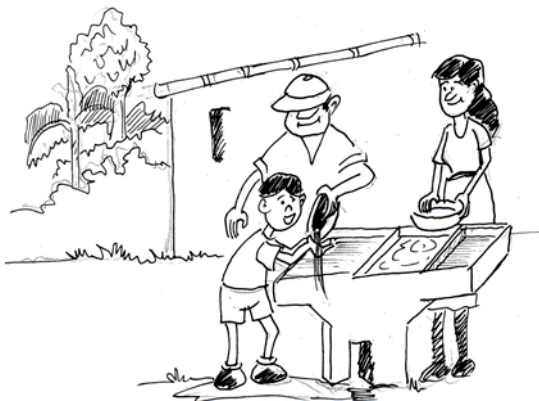
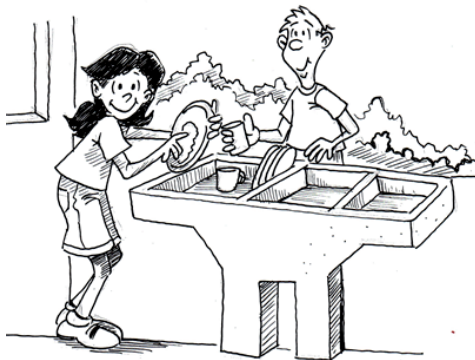


b) Alimentos como frijól, maíz, azúcar y arroz, mantenerlos en lugares frescos y recipientes con tapadera o costales cerrados.

c) Lavar con agua y jabón las frutas y verduras que se usan para preparar los alimentos, o desinfectarlas con cloro o yodo.

d) Si los alimentos se encuentran desprotegidos, el polvo y las moscas pueden contaminarlos.

e) El aseo de manos, trastes y utensilios antes de cocinar nos ayuda a conservar la salud, porque los microbios se eliminan con agua y jabón.



f) Se deben lavar las manos antes de manipular los alimentos, después de ir al baño, sonarse la nariz, cambiar el pañal al niño, entre otras.

### 3.3 Higiene en la comunidad

Es importante conservar un buen ambiente sanitario en la comunidad, no bastará con tener la vivienda limpia y ordenada si mantenemos focos de infestación en las zonas públicas como calles, veredas, solares, áreas de recreo, etc.



La higiene comunitaria debe enfocarse en cuidar los aspectos siguientes:

- a) No tirar las aguas grises a la calle.  
Esto se convierte en criaderos de zancudos y moscas.
- b) No hacer promontorios de basura, ni quemarla en los predios baldíos o solares abandonados.
- c) No tirar las bolsas de golosinas, botellas y bolsas plásticas o depósitos desechables de comida a la calle. Además de contaminar el ambiente se ve desmejorado el paisaje de la comunidad.
- d) No botar árboles o arbustos. Cada árbol cortado representa menor cantidad de agua que se almacena en el suelo; además de aumentarse el calor.

## 4. EN RESUMEN

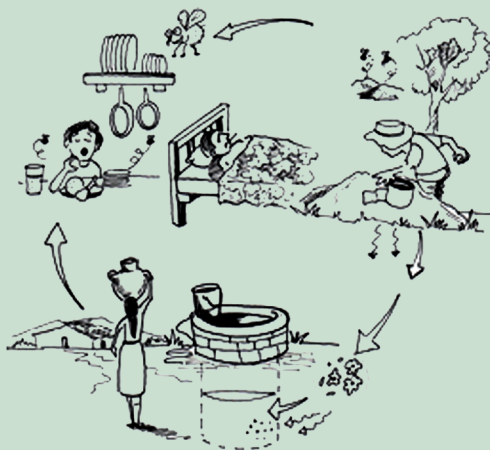
**1. Saneamiento Básico es prestar atención para el mejoramiento y la conservación de forma adecuada de:**

- a) Las fuentes y sistemas de abastecimiento de agua para uso y consumo humano.
- b) Disposición sanitaria de heces y orina, en letrinas.
- c) Manejo adecuado de la basura: recuerde Reducir, Reciclar, Reutilizar y Rechazar.
- d) Control de plagas domésticas, como zancudos, moscas, ratas, cucarachas, pulgas, chinches, etc.
- e) Mejoramiento de las condiciones sanitarias y limpieza de la vivienda.

**2. Buenos hábitos higiénicos** es la práctica cotidiana de todas aquellas actividades que nos permiten mantener nuestro cuerpo, nuestra vivienda y nuestra comunidad en condiciones sanitarias óptimas para que nos provoque buena salud física y mental.

## 5. LITERATURA CONSULTADA

1. **Agua Potable y Saneamiento Básico, consultado en noviembre 2016.** <https://www.dnp.gov.co/programas/vivienda-agua-y-desarrollo-urbano/Paginas/agua-potable-y-saneamiento-basico-.asp>
2. **Centro Panamericano de Ingeniería Sanitaria y Ciencias del Ambiente (CEPIS) de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).** [https://es.wikipedia.org/wiki/Saneamiento\\_ambiental](https://es.wikipedia.org/wiki/Saneamiento_ambiental)
3. **Martínez, Silvia (2013). La Estrategia de Saneamiento Básico consultado en noviembre 2016.**  
<http://www.monografias.com/trabajos26/saneamientobasico/saneamiento-basico.shtml>
4. **Programa de salud y saneamiento básico, consultado en enero 2016.** <https://www.oas.org/dsd/publications/Unit/oea49s/ch26.htm>



**FUNDESYRAM**

**SAN SALVADOR - OFICINA CENTRAL**

Residencial Los Eliseos, Calle Los Viveros, Pje. 4, Casa No. G-9,  
San Salvador, El Salvador, C.A.  
Tels.: (503) 2273-3406, (503) 7737-7556  
fundesyramdireccion@gmail.com

**MICROREGION PUXTLA**

Barrio San Pablo, San Pedro Puxtla, Ahuachapán.  
Telefax: (503) 2420-1161  
fundesyrampuxtla@gmail.com

**COMASAGUA**

Calle Las Victorias  
Tel.: (503) 2346-7138  
fundesyramcomasagua@gmail.com

**MICROREGION TACUBA**

Entre 1a. y 3a. Av. Sur y 2a. Calle Poniente, No. 19  
Barrio El Centro, Tacuba, Ahuachapán.  
Telefax: (503) 2417-4588  
fundesyramtacuba@gmail.com

**FUNDESYRAM HONDURAS**

fundesyramhonduras@gmail.com

**CRISAC-FUNDESYRAM, Tapachula, México**  
crisacfundesyr@gmail.com

**Página web: [www.fundesyr.com.info](http://www.fundesyr.com.info)**

