

REPÚBLICA DEL ECUADOR

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR TENA



**CARRERA EN TÉCNICO SUPERIOR EN ATENCIÓN PRIMARIA EN
SALUD**

**HIGIENE PERSONAL Y SU IMPORTANCIA EN LA PREVENCIÓN DE
ENFERMEDADES DE LOS POBLADORES DE 10 A 72 AÑOS,
COMUNIDAD LAS PALMERAS, PROVINCIA DE ORELLANA, ENERO -
AGOSTO 2017.**

Trabajo de Titulación, presentado como requisito parcial para optar por el Título de
Técnico Superior en Atención Primaria de Salud.

AUTORA: Verónica Alexandra López Valarezo

TUTOR: Dr. Darwin Javier Segura Mora

TENA- ECUADOR

2017

DR. DARWIN JAVIER SEGURA MORA

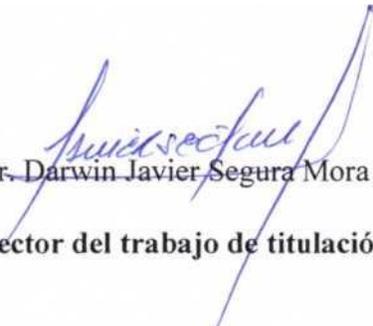
TUTOR PROVINCIAL DE ORELLANA

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA DEL ECUADOR

CERTIFICA:

Que el presente Trabajo de Titulación titulado: **HIGIENE PERSONAL Y SU IMPORTANCIA EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DE LOS POBLADORES DE 10 A 72 AÑOS, COMUNIDAD LAS PALMERAS, PROVINCIA DE ORELLANA, ENERO - AGOSTO 2017.**, desarrollada por Verónica Alexandra López Valarezo, ha sido elaborada bajo mi dirección y cumple con los requisitos de fondo y de forma que exigen los respectivos reglamentos e instituciones. Por ello autorizo su presentación y sustentación.

Tena, 02 de octubre del 2017



Dr. Darwin Javier Segura Mora
Director del trabajo de titulación

CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

Tena, 16 de octubre del 2017

Los Miembros del Tribunal de Grado abajo firmantes, certificamos que el Trabajo de Titulación denominado: **HIGIENE PERSONAL Y SU IMPORTANCIA EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DE LOS POBLADORES DE 10 A 72 AÑOS, COMUNIDAD LAS PALMERAS, PROVINCIA DE ORELLANA, ENERO - AGOSTO 2017**, presentada por la señora: **Verónica Alexandra López Valarezo**, estudiante de la carrera en Atención primaria de Salud del Instituto Tecnológico Superior Tena, ha sido corregida y revisada; por lo que autorizamos su presentación.

Atentamente;


Psc Mónica Lorena Gómez Cazar
PRESIDENTA DEL TRIBUNAL





Ing. Diana Samanta Quilumba Shiguango
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Tnlgo. Klever Gonzalo Ocampo Urbina
MIEMBRO DEL TRIBUNA

AUTORÍA

Yo, Verónica Alexandra López Valarezo con número de cédula de ciudadanía 2200119747, me hago responsable por todo lo plasmado en este trabajo de titulación con el título, higiene personal y su importancia en la prevención de enfermedades de los pobladores de 10 a 72 años, comunidad Las Palmeras, provincia de Orellana, Enero - Agosto 2017, adicionalmente acepto y autorizo al Instituto Tecnológico Superior Tena, la publicación de mi trabajo de Titulación en el repositorio institucional-biblioteca Virtual.

AUTOR: Verónica Alexandra López Valarezo

FIRMA:



CÉDULA: 220011974-7

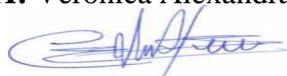
FECHA: Tena, 20 de octubre del 2017

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR

Yo, **VERÓNICA ALEXANDRA LÓPEZ VALAREZO**, declaro ser autora del Trabajo de Titulación titulado: **HIGIENE PERSONAL Y SU IMPORTANCIA EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DE LOS POBLADORES DE 10 A 72 AÑOS, COMUNIDAD LAS PALMERAS, PROVINCIA DE ORELLANA, ENERO - AGOSTO 2017.**, como requisito para la obtención del Título de: **TÉCNICA SUPERIOR EN ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD**: autorizo al Sistema Bibliotecario del Instituto Tecnológico Superior Tena, para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual del Instituto, a través de la visualización de su contenido que constará en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio el Instituto. La Instituto Tecnológico Superior Tena, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Titulación que realice un tercero. Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Tena, 20 días del mes de octubre de 2017, firma la autora.

AUTORA: Verónica Alexandra López Valarezo

FIRMA: 

CÉDULA: 220011974-7

DIRECCIÓN: Fundadores y Aucas

CORREO ELECTRÓNICO: verito_alexa30@hotmail.com

TELÉFONO: 062898214 **CELULAR:** 0939706714

DATOS COMPLEMENTARIOS

DIRECTOR DE TESIS: Dr. Darwin Javier Segura Mora

TRIBUNAL DEL GRADO:

Psc. Mónica Lorena Gómez Cazar. (Presidente)

Ing. Diana Samanta Quilumba Shiguango (Miembro)

Tnlgo. Klever Gonzalo Ocampo Urbina (Miembro)

DEDICATORIA

Principalmente quiero dedicar este trabajo a Dios, por haberme regalado el don de la vida, por ser la fortaleza en mis momentos de debilidad.

A mi bella hija Adriana Camila Vásquez por ser el motivo de mi felicidad y la fortaleza para siempre seguir hacia delante.

A Wilson Vásquez mi esposo por el apoyo que siempre he recibido incondicionalmente hasta el momento de culminar la carrera estudiantil, y este triunfo no va hacer solo mío sino de los 3 que Dios nos permita seguir están juntos por mucho tiempo más.

Verónica Alexandra López Valarezo

AGRADECIMIENTO

Con el presente trabajo de tesis agradezco a Dios, por la bendición la cual me permite culminar la carrera.

Al Ministerio de Salud Pública, al Instituto Tecnológico Superior Tena y al SENESCYT por haber la oportunidad de superarnos mediante la beca ofertada.

A mis tutores, Dra. Flor Mora, Javier Segura Mora, los licenciados del Instituto Superior Tena quienes fueron una pieza fundamental en nuestra formación.

Finalmente agradezco a mis padres, hermanos y mi cuñada Sandra por el apoyo incondicional para lograr la culminación de la carrera.

Verónica Alexandra López Valarezo

ÍNDICE DE CONTENIDO

CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR	iii
AUTORÍA.....	iv
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN.....	xviii
ABSTRACT	xix
TÍTULO	xx
INTRODUCCIÓN	1
Planteamiento del Problema.....	3
Formulación del problema	3
OBJETIVOS	4
Objetivo General	4
Objetivo Especifico.....	4

Justificación e Importancia	5
CAPITULO I.....	6
1. Marco Teórico.....	6
1.1 Fundamentación Teórica.....	6
1.1.1 Antecedentes Históricos sobre Higiene	6
1.1.2. Higiene	7
1.1.3 Higiene Personal.	7
1.1.4 Tipos de higiene personal.....	8
1.1.5 Beneficios de la higiene personal.....	17
1.1.6 Artículos de higiene que nunca debes compartir.	17
1.1.7 Enfermedades causadas por una inadecuada higiene personal.	19
1.2 Fundamentación Legal	22
Constitución de la República del Ecuador 2008.	22
Ley Orgánica de la salud.....	23
Plan nacional del buen vivir 2009-2013.....	23
1.3 Definiciones Conceptuales.....	24
ASIS	24
Esmegma	24

El cerumen, cera o cerilla.....	24
Sarna.....	25
Esmalte Dental	25
Micosis	25
CAPITULO II	26
2. Metodología	26
2.1 Diseño de la investigación.	26
2.1.1 Descriptiva	26
2.2.1 De campo.	26
2.2 Población.....	26
2.2.1 Criterios inclusión.	27
2.2.2 Criterios de exclusión.....	27
2.3 Muestra.....	27
2.4 Métodos y Técnicas de la investigación.....	28
2.4.1 Método Teórico.....	28
2.4.2 Análisis Documental.	28
2.4.3 Método Empírico.	28
2.4.4 Técnicas de Observación.	28

2.4.5 Encuestas.....	29
2.5 Instrumentos.....	29
2.5.1 Fichas Familiares.	29
2.5.2 Cuestionario	29
2.5.3 ASIS	29
2.6 Procedimientos de la investigación.....	27
CAPITULO III.....	27
3. Interpretación Resultados.....	27
3.1 Presentación de Análisis	27
3.2 Resultados	37
CAPITULO IV.....	38
Discusión.....	38
CAPITULO V.....	39
Conclusiones	39
CAPITULO VI.....	40
Recomendaciones.....	40
CAPITULO VII.....	41

Diseño de la propuesta de intervención Educativa sobre higiene personal en la comunidad Las Palmeras.....	41
7.1 Introducción.	41
7.4 Justificación.....	42
7.5 Metas.	42
BIBLIOGRAFÍA	47
ANEXOS	54

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Según Edad -----	27
Tabla 2 Según Género-----	28
Tabla 3 Nivel de escolaridad-----	28
Tabla 4 Conocimiento sobre higiene Personal-----	30
Tabla 5 Importancia de la higiene personal-----	31
Tabla 6 Lavado de manos-----	32
Tabla 7 Frecuencia de baño-----	33
Tabla 8 Cepillado de los Dientes-----	34
Tabla 9 Conocimiento sobre enfermedades prevenibles.....	42

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Según Edad	27
Figura 2 Según Género	28
Figura 3 Nivel de escolaridad	29
Figura 4 Conocimiento sobre higiene personal.....	30
Figura 5 Importancia de la higiene personal	31
Figura 6 Lavado de manos	32
Figura 7 Frecuencia de baño	33
Figura 8 Cepillado de los dientes	34
Figura 9 Conocimiento sobre enfermedades.....	35
Figura 10 Participación en las capacitaciones.....	36

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1 Operacionalización de variables	25
Cuadro 2 Cronograma de Investigación	27
Cuadro 3 Presupuesto de la Investigación	27
Cuadro 4 Propuesta educativa	43
Cuadro 5 Cronograma de actividades 2018.....	44
Cuadro 6 Cronograma de actividades 2019.....	45
Cuadro 7 Recursos Humanos.....	46
Cuadro 8 Presupuesto de la propuesta	46

Índice de Anexos

Anexos 1 Carta Aval Comunidad	54
Anexos 2 Consentimiento Informado	55
Anexos 3 Encuesta	56
Anexos 4 Mapa parlante	58

Índice de Fotografías

Fotografía 1 Realización de fichas familiares.....	58
Fotografía 2 Realización de fichas familiares.....	59
Fotografía 3 Aplicación de la encuesta.....	60

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo determinar la importancia de la higiene personal en la prevención de enfermedades, para ello el tipo de investigación es descriptiva y de campo, siendo dirigida a la población de la comunidad Las Palmeras, que estuvo estructurada entre adolescentes, adultos jóvenes y adultos mayores, dando un total de 133 habitantes. El instrumento de recolección de datos fue un cuestionario el cual se entregó a toda la población en estudio que posteriormente fue analizado y se obtuvo los siguientes datos con 66% de la población su nivel de escolaridad es básico, el lavado de manos un 93% del total de la población no realizan adecuadamente, el cepillado buco-dental con un 79% de la población lo realizan de una forma incorrecta y por último sobre conocimiento de enfermedades que podemos prevenir tiene el hábito de una correcta higiene personal solo un 5 % mencionaron el conocer una de las enfermedades, por ese motivo se llega a conclusión que existen bajos niveles de práctica y conocimiento sobre el hábitos de higiene Personal, por lo tanto la importancia de la intervención que se realizó sobre Higiene Personal la cual será puesta en marcha en el año 2018 al 2019, en beneficio de la población en estudio para de esta manera contribuir a la reducción de enfermedades a los habitantes de la comunidad Las Palmeras.

Palabras claves: Higiene, Investigación, Intervención, Prevención, Promoción

ABSTRACT

The present work aims to determine the importance of personal hygiene in disease prevention, for which the type of research is descriptive and field, being addressed to the population of the community Las Palmeras, which was structured among adolescents, young adults and older adults, giving a total of 133 inhabitants. The data collection instrument was a questionnaire which was given to all the study population that was subsequently analyzed and the following data was obtained with 66% of the population. Their level of schooling is basic, handwashing 93% of the population. total of the population do not perform adequately, dental brushing with 79% of the population do it in an incorrect way and lastly on knowledge of diseases that we can prevent has the habit of a correct personal hygiene only 5% mentioned the Therefore, it is concluded that there are low levels of practice and knowledge about the personal hygiene habits, therefore the importance of the intervention that was carried out on Personal Hygiene, which will be implemented in the year 2018 to 2019, for the benefit of the population under study in order to contribute to the reduction of diseases to the inhabitants of the community d The Palms

Keywords: Hygiene, Research, Intervention, Prevention, Promotion

TÍTULO

**HIGIENE PERSONAL Y SU IMPORTANCIA EN LA PREVENCIÓN DE
ENFERMEDADES DE LOS POBLADORES DE 10 A 72 AÑOS, COMUNIDAD
LAS PALMERAS, PROVINCIA DE ORELLANA, ENERO - AGOSTO 2017.**

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación constituye un aporte al conocimiento sobre la importancia de la higiene personal en la prevención de enfermedades, dirigido a los habitantes de la comunidad Las Palmeras.

La higiene personal incluye todas las rutinas diarias que ayudan a mantener tu cuerpo limpio. Esto incluye hábitos saludables regulares de cepillarte los dientes, lavarte el cabello, lavarte las manos, limpiar tu cuerpo con agua y jabón, usar desodorante cuando sea posible y mantener tu ropa limpia. Cuando las personas no aprenden estos hábitos, o los omiten, pueden desarrollarse ciertas consecuencias que van desde problemas sociales a enfermedades potencialmente graves y es la causante de más del 80% de las enfermedades que padece la población. (Sherwood, s/f)

La OPS en el 2012 manifiesta que lavarse las manos con agua y jabón puede reducir en un 50 por ciento las diarreas infantiles y en un 25 por ciento las infecciones respiratorias. El lavado de manos con jabón, especialmente en los momentos críticos, es decir, después de usar el inodoro y antes de comer o preparar una comida, es una intervención clave y costo-efectiva que salva vidas.

Por esta razón el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), informa que diariamente mueren en el mundo 1,400 niños debido a enfermedades diarreicas, causadas por la falta de agua potable, saneamiento e higiene. Asimismo, la organización reveló que las enfermedades diarreicas que cobran al año 600,000 vidas, son las principalmente causan la de muerte de niños menores de cinco años.

De la misma manera la Organización Mundial de Salud en el 2012 reporta que en términos mundiales, entre el 60% y el 90% de los niños en edad escolar y cerca del 100% de los adultos tienen caries dental, a menudo acompañada de dolor o sensación

de molestia, que pueden desembocar en la pérdida de dientes, afectan a un 15%-20% de los adultos de edad media (35-44 años).

En Ecuador en los últimos 10 años existió un cambio en los hábitos de los relacionados al cuidado personal. Ahora no solo se toma en cuenta la higiene; también cuenta el deseo de mejorar el aspecto físico. Esta es la opinión de Juan Francisco Farías, con una experiencia de 15 años en consumo masivo.

En cambio para el Instituto Nacional de Estadística y Censos INEC del 2010 las familias Ecuatorianas, las cuales se componen en promedio de 5 miembros según la OMS, ascienden a 2.840.657, de las cuales solo el 18% poseen ingresos superiores a los US\$300 mensuales, han visto mesurada su capacidad de consumo. Los artículos de aseo personal (que forman parte del rubro Otros Gastos), encuentran en el mercado ecuatoriano una demanda afectada por la pérdida de capacidad de consumo de las familias ecuatorianas, las cuales han iniciado un proceso de priorización de gastos. Entre las medidas tomadas por las familias, está la reorganización de gastos y hábitos de consumo, por ejemplo, la alimentación ha pasado de concentrar el 40% de los gastos familiares al 60%. Los artículos de aseo personal, se encuentran dentro de un grupo de gastos que ha pasado a ser el cuarto en importancia, antecedido por alimentación, vivienda y transporte. Se tiene que del total de los gastos de los hogares del área urbana, el 8,2% es destinado a la adquisición de este tipo de productos (aproximadamente 2% dirigido a la compra de artículos de aseo personal), mientras que los hogares del área rural destinan 5,8% (1% a la compra de estos productos).

Por este el motivo se estudia la higiene personal en la prevención de enfermedades el cual se va a realizar la intervención de promoción y prevención entre los años 2018 – 2019 siendo la principal problemática en la comunidad Las Palmeras, identificando mediante el análisis situacional de salud la existencia de práctica y conocimiento en la mayoría de la población, con esta intervención se pretende reducir los niveles de enfermedades causadas por la esta problemática.

Planteamiento del Problema

En la Provincia de Orellana, cantón Joya de los Sachas en la comunidad las Palmeras, se identificó un problema de riesgo Biológico ocasionado por llevar una inadecuada higiene personal, este problema se genera en gran parte de la población de esta comunidad, los factores que influyen son los conductuales como es la falta de información sobre higiene personal, las consecuencias por la falta de este hábito y también por la falta de decisión de cada habitante de la comunidad por no ejercer adecuados hábitos de higiene personal. (ASIS, 2017)

La comunidad Las Palmeras, se encuentra ubicada en el cantón y parroquia Joya de los Sachas de la provincia de Orellana, una vez llenado las fichas familiares casa a casa las cuales son 41 familias distribuidas en 160 habitantes de los cuales 75 mujeres y 85 hombres y la principal problemática identificado eses por ejercer inadecuados hábitos de higiene personal por este motivo se realiza el diseño de intervención educativa sobre el tema higiene personal y su importancia en la prevención de enfermedades a los pobladores de 10 a 72 años, y de esta manera reducir la morbilidad a causa de esta problemática en la comunidad.(ASIS,2017)

Formulación del problema

¿De qué manera la higiene personal previene enfermedades en la comunidad Las Palmeras, cantón Joya de los Sachas, Enero – Agosto del 2017?

OBJETIVOS

Objetivo General

- Determinar la importancia de la Higiene personal en la prevención de enfermedades de los pobladores de 10 a 72 años, comunidad las Palmeras, provincia de Orellana, Enero - Agosto 2017.

Objetivo Especifico

- Caracterizar socio demográficamente a la población de la comunidad las Palmeras.
- Identificar el nivel de conocimiento sobre higiene personal de la comunidad las Palmeras.
- Diseñar una propuesta de intervención educativa sobre higiene personal en la comunidad Las Palmeras del cantón Joya de los Sachas.

Justificación e Importancia

El presente trabajo de investigación se desarrolló como respuesta a la falta de práctica y conocimiento sobre hábitos de higiene, observados en la comunidad las Palmeras, misma que está dirigida a 133 habitantes, adolescentes, adultos y adultos mayores de la comunidad perteneciente al cantón Joya de los Sachas, provincia de Orellana.

Es importante para los moradores de la comunidad el conocer sobre la higiene personal debido a que esto influirá diariamente en su salud así como en las relaciones interpersonales en el transcurso de sus vidas.

El impacto que se desea alcanzar es que toda la población investigada es incrementar el nivel de conocimiento para modificar el determinante conductual que lleva a malos hábitos en la práctica diaria de la higiene personal.

Esta investigación permite dar fiel cumpliendo a los propósitos de promoción y prevención, para los cuales somos formados como Técnico de Atención Primaria de Salud.

CAPITULO I

1. Marco Teórico

1.1 Fundamentación Teórica

1.1.1 Antecedentes Históricos sobre Higiene

Los antiguos egipcios y hebreos ignoraban la existencia del jabón. En su lugar usaba una arcilla espumosa para higienizar el cuerpo, sin embargo algunos griegos detestaban el baño ya que, según ellos, el aseo personal era símbolo de debilidad y flaqueza. (Silvestre, 2015)

En la edad media los médicos de este tiempo creían que el agua, sobre todo la caliente, debilitaba los órganos, dejando el cuerpo expuesto a condiciones insalubres y que, de llegar a penetrar por los poros, podría transmitir todo tipo de enfermedades. Incluso llegó a extenderse la idea de que una capa de suciedad protegía contra las enfermedades y que, por lo tanto, el aseo personal debía de hacerse “en seco”, solamente con una toalla limpia para frotar las partes expuestas del cuerpo. (Emmanuel, 2014)

Hacia mediados del siglo XVIII, se empieza a notar un cambio de actitud hacia el baño. Empiezan a aparecer habitaciones específicas para el aseo corporal el, cual lo llamaban el cuarto de baño y empieza a aumentar el número de bañeras. (Casanova, 2012)

Entonces según Casanova 2012 en el siglo XIX se empezó a asociar el vocablo de higiene con el de salud, contrariamente a lo que se ha creído en siglos pasados, el agua y el baño empiezan a promocionarse como defensas contra el contagio de enfermedades. Sucede que ahora se conocen y se ven a los responsables directos de

esos padecimientos. Por lo tanto, la limpieza comienza a actuar contra esos agentes, protegiendo al ser humano.

Actualmente las sociedades modernas disponen de mayores facilidades para la obtención de medios que facilitan la higiene corporal como principal medio de prevención de enfermedades infecciosas, se debe fomentar la investigación dirigida al estudio de aquellos hábitos de higiene corporal más adecuados para la prevención de enfermedades y conservar las mejores condiciones de salud en las que la higiene corporal en cualquiera de sus dimensiones ya sea bucodental, cabello, piel corporal, óptica, podal, íntima, manos.(Moreno-Martínez, 2016)

1.1.2. Higiene

Pillou en 2013, afirma que la higiene es una combinación de actos y actitudes con el objetivo de mantener el cuerpo, el organismo y la mente en un buen estado de salud. La higiene no sólo consiste en la limpieza diaria. Para tener una buena salud, es importante conservar una buena higiene de vida que implica también el evitar las sustancias peligrosas y nocivas para nuestro organismo.

1.1.3 Higiene Personal.

En cambio el hospital psiquiátrico de la Habana en el 2013, define a la higiene personal como el conjunto medidas y normas que deben cumplirse individualmente para lograr y mantener una presencia física aceptable, un óptimo desarrollo físico y un adecuado estado de salud. Las acciones que deben ejecutarse para obtener una higiene personal adecuada, comprenden la práctica sistemática de las medidas higiénicas que debemos aplicar para mantener un buen estado de salud.

1.1.4 Tipos de higiene personal.

A continuación se describe a las partes del cuerpo y su adecuada limpieza que en general abarca una higiene personal.

1.1.4.1 Higiene de piel.

Según Gil & Villegas, la higiene de la piel se lo realiza para eliminar el polvo y otras sustancias, sudor y células descamadas y el mal olor, así como favorecer la transpiración, evitando focos de infección y consiguiendo una mejor aceptación social. Entre las diferentes modalidades de este tipo de higiene se encuentran las siguientes formas:

Mediante la ducha: permite el arrastre de las sustancias y activa la circulación sanguínea.

El baño: puede actuar como relajante corporal.

Al vapor: permite una limpieza en mayor profundidad, actuando así como activador de la circulación sanguínea, si es acompañado de la ducha, como suele ocurrir al tomar un sauna. (Gil & Villegas, 2014)

1.1.4.2 Higiene del cabello.

Lavar el cabello con champú u otro producto de limpieza que tenga a su alcance es importante masajear el cuero cabelludo ya que ayudará a la limpieza de la suciedad, la oleosidad acumulada y las células muertas de la piel, explica Cabrera, Chacón, Navarro, Guzmán y Canales en el 2012 que necesitamos este lavado con mayor o

menor frecuencia, según su tipo de cabello y también dependerá de las actividades que realicemos en día.

Recomendación para el cuidado de su cabello.

Debe lavarse el cabello como mínimo dos veces a la semana, el cuidado del cabello requiere peinado, cepillado y lavado en el caso de no tiene cabello o es escaso debe proteger su cabeza cuando salga a la calle tanto en invierno como en verano, evite aplicar colonia en el pelo canoso porque lo pone amarillento. (Comunitario, enfermería, 2013)

1.1.4.3 Higiene de la cara.

Deben ser lavados periódicamente con agua y jabón para eliminar la suciedad y la grasa sobrante, disminuyendo la posibilidad de infecciones; se recomienda el lavado de esta zona, dos veces al día (Herrero & Esquirol, S.F)

1.1.4.4 Higiene de los Ojos.

De acuerdo a García en el 2013, los ojos son órganos muy delicados por lo tanto no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas, al estudiar, leer o ver la televisión es importante mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista.

1.1.4.5 Higiene de Oído.

Podemos comenzar recordando que el oído es el conducto auditivo interno y la oreja o pabellón auditivo es el externo que está revestido por folículos pilosos y glándulas que producen un aceite ceroso denominado cerumen que se abre paso hasta

la abertura del oído, donde cae o se elimina mediante su limpieza o lavado. (Martinez, 2015)

Recomendaciones para la higiene del oído.

- El pabellón auditivo (la parte externa del oído) debe limpiarse con agua y jabón
- (evite que el jabón entre al oído),
- No introduzca cotonetes en sus oídos.
- Si utiliza audífono retírelo antes de dormir y limpie el cerumen que pudiese haber.
- Es recomendable realizar una revisión auditiva si tiene 50 años o más, a esta edad se puede empezar a presentar la pérdida auditiva por vejez.

1.1.4.6 Higiene de la nariz.

La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas, y libres de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire, pero es necesario retirarlos varias veces al día, además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden provocar enfermedades. (Ghazoul, 2014)

Entonces para la limpieza de la nariz debe hacerse utilizando un pañuelo limpio o realice un lulito de algodón para cada fosal nasal humedézcalos con agua e introdúzcalos de una forma suave y retire, acción hasta que permeabilice la fosa. (Cabrera & Guzman, S.F)

1.1.4.7 Higiene Buco- dental.

Según UNICEF 2012, los dientes son parte importante de nuestro cuerpo y cumplen funciones específicas durante la alimentación: cortar, rasgar, triturar. Los dientes se clasifican en incisivos, caninos, premolares y molares, cada uno de ellos tienen un papel fundamental para una adecuada alimentación y nutrición.

Los dientes deben cepillarse después de cada comida al menos tres veces al día y antes de ir a la cama (por la noche disminuye la secreción de saliva). Es recomendable hacerlo inmediatamente después de haber ingerido algún alimento o bebida, ya que se produce un descenso del pH de la cavidad bucal, favoreciendo que actúen las bacterias que producen caries. (Pérez, S/f)

El cepillado de los dientes se realizará durante 2 minutos

Pasos para un correcto cepillado.

- Comienza por la cara externa, realizando un movimiento de barrido vertical desde la encía superior e inferior.
- Realizar el mismo movimiento vertical del barrido en la cara interna de los dientes limpiar la superficie de las muelas con movimientos circulares.
- Cepillar la lengua suavemente de la parte media hacia fuera para eliminar las bacterias que puedan quedar y favorecer un buen aliento. (Moreno, 2012)

Hilo dental.

La Asociación Dental Americana 2016, aconseja la utilización del hilo dental es un complemento de la higiene dental y debe usar todas las noches antes de cepillarte los dientes, ya que esto puede ayudar a prevenir las caries, eliminación de la placa y

principalmente las partículas de comida de lugares que el cepillo dental no puede alcanzar fácilmente.

Técnica del uso del hilo dental.

- Corta aproximadamente 30 cm de hilo dental y enrolla la mayor parte en el dedo índice ayudándose con el dedo pulgar
- El tamaño de hilo entre los dedos debe ser de 3 a 5 cm
- Enrolla el resto del hilo en el dedo índice de la mano opuesta
- Introduce el hilo entre los dientes con un movimiento suave
- Desliza el hilo dental contra el diente, para eliminar los restos de alimento y de placa dentobacteriana.
- Repite esta operación en todos los dientes, utilizando la parte de hilo dental que se encuentre limpio.
- Recomendaciones para una adecuada higiene bucal-dental.
- Utilizar cepillos suaves con una pasta dental con flúor, pues este compuesto previene las caries.
- Si utiliza prótesis dental debe retirarla antes de irse a dormir y se debe limpiar con agua y alguna solución antiséptica.
- No olvide hidratar sus labios con vaselina o cacao. (PEREZ, 2015)

1.1.4.8 Higiene manos.

Lavarse las manos es un hábito de higiene personal realmente importante tanto para los adultos y niños ya que son por parte del cuerpo que está en contacto con microorganismo, por este motivo le debería realizar con frecuencia el lavado puede ser después de ir al baño, tocar objetos, animales, superficies sucias. (Centro Nacional de Enfermedades Infecciosas Zoonóticas y Emergentes, 2017)

Pasos de un correcto lavado de manos.

Según la Organización mundial de la Salud 2013 estos son los pasos para un correcto lavado de manos:

1. Mojarse las manos con agua.
2. Deposite en la palma de las manos una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.
3. Frótese las palmas de las manos entre sí.
4. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
5. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
6. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
7. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa
8. Frótese las punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un moviendo de rotación y viceversa
9. Enjuáguese las manos con agua
10. Séquese con una toalla desechable; la misma toalla sirve para cerrar el grifo y sus manos son seguras.
11. Es bueno tener alcohol en gel cuando no dispongamos de agua y jabón.

Es importante y oportuno lavarse las manos.

- Al llegar a casa
- Antes de comer
- Después de utilizar pañuelos
- Después de jugar y de tocar dinero o animales
- Toser o estornudar
- Antes y después de preparar o servir alimentos
- Después de ir al baño. (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2017)

1.1.4.9 Higiene de los genitales.

Por sus características especiales esta zona es susceptible de padecer con mayor frecuencia infecciones y patologías derivadas; por ello, el cuidado de la zona anal y genital debe ser cuidadosa, a través de un único lavado con agua y jabón diario, y enjuagues con agua tantas veces al día como sea necesario. (Herrero & Esquirol, S.F).

En Mujeres.

El procedimiento de una adecuada higiene se debe realizar de las siguientes recomendaciones:

- Debe lavar la zona íntima de adelante hacia atrás, nunca al contrario, pues podríamos trasladar gérmenes desde la zona anal.
- Para secarse, se hará de la misma forma, asegurándonos de dejar la zona bien seca por todos los pliegues, con una toalla limpia que debería cambiarse con cada uso.

- Se recomienda usar para el aseo simplemente agua y un jabón suave.
- También es recomendable lavar bien la zona íntima después de las relaciones sexuales. Así como orinar para eliminar los posibles gérmenes.
- Respecto a la depilación de la zona íntima, no sea total y mantener algo de vello alrededor de la uretra y el clítoris para protegerlos. (Sanchez, 2016)

La higiene en hombres.

El hombre debe limpiar correctamente el sudor que queda en la zona de la ingle, que está más concentrado en la zona. Además, es importante descubrir el glande, llevando el prepucio hacia atrás, para evitar que se concentre suciedad y bacterias en la zona. El esmegma es, precisamente, es una concentración de células muertas, aceites propias de la piel, humedad y bacterias que se concentran bajo el glande. (Opennemas, 2016)

1.1.4.10 Higiene de los pies.

La higiene de los pies en el ámbito físico-deportivo ha sido posiblemente el elemento más difundido en la higiene corporal, por el elevado riesgo de contraer enfermedades íntimamente relacionadas con los mismos y con la práctica de actividad física. Las normas de limpieza son similares a las de las manos, debiéndose de cuidar mucho el correcto secado (entre los dedos de los pies hay que prestar especial atención, ya que la humedad nos puede provocar la maceración de la piel y provocarnos heridas) y el cortar las uñas frecuentemente en forma recta. (Gil & Villegas, 2014)

1.1.4.11 Higiene del Vestuario.

La higiene del vestuario comprende la ropa y el calzado: La ropa se ensucia y se contamina por su uso, a lo que contribuyen las secreciones de nuestro cuerpo. Mantener la ropa limpia es un hábito que debe fomentarse desde niño, no solo por razones estéticas, sino para el buen desarrollo de la personalidad y la prevención de enfermedades. Esto lo decimos porque, por ejemplo, en las costuras de la ropa se pueden alojar los ectoparásitos que provocan la Escabiosis y la pediculosis, y bacterias o parásitos que pueden producir infecciones o infestaciones de la piel. (Ecuare, s/f)

Por ese motivo es indispensable cambiarse de ropa después de la ducha o baño. La ropa interior se deberá cambiar diariamente, la ropa de cama al menos una vez cada semana. (Escuela Cántabra de Salud., 2014)

1.1.4.12 Higiene del Hogar.

Cuando se habla de higiene del hogar se tiende a pensar solo en la limpieza diaria de la casa, pero en la práctica este concepto es mucho más amplio y corresponde a la suma de todas las medidas tendiente a prevenir infecciones, sus transferencias y en definitiva cuidar la salud de los integrantes del hogar. (García M. , S/f, pág. 2)

Por este motivo la desinfección es un procedimiento que nunca debe saltarse al momento de limpiar, de lo contrario el ciclo de la higiene no está completo y se corre el riesgo de contaminar, por eso se recomienda a los padres que se aseguren que todos los miembros de la familia cumplan con la regla de aseo de las manos después de utilizar el baño. (Saldmann, 2012)

En general, cualquier parte de la casa debe estar libre de suciedad, el polvo y los ácaros, están en el día a día, no es necesario ser exagerado y limpiar a todo

momento, pero la mejor técnica es mantener el orden, y hacer una limpieza completa a la semana. (Hogar, 2011)

1.1.5 Beneficios de la higiene personal.

Es importante porque nos ayuda a prevenir enfermedades que ponen en riesgo nuestra salud y nos mantiene sanos. Es por ello que siempre debe tener una buena higiene de su cuerpo. (Yesica, 2014)

- Mantiene la piel libre de infecciones.
- Previene infecciones en los genitales.
- Elimina gérmenes.
- Nos mantiene siempre limpios.
- Ayuda a tener una buena presentación.
- Ayuda a sentirse seguro de uno mismo.
- Se acercan más personas a usted.
- Es bueno para su salud.
- Despide un olor agradable.
- Elimina el sudor.
- Elimina el mal olor de sus pies. (Bueno & Orellana, 2013)

1.1.6 Artículos de higiene que nunca debes compartir.

1.1.6.1 Toallas.

Las toallas son un lugar ideal para el cultivo de los gérmenes, especialmente cuando están colgadas en un baño húmedo. Los paños que estén contaminados pueden

transmitir infecciones por hongos en la piel, bacterias que causan el acné e incluso conjuntivitis. (Compartir, 2016)

1.1.6.2 Cepillo de dientes.

Los especialistas en salud bucodental nos explican por qué no debe compartir el cepillo de dientes. Una de las primeras explicaciones es que al hacerlo se produce un intercambio de bacterias entre los usuarios muy poco recomendable, ya que se puede transmitir la bacteria *Streptococcus mutans* es la responsable del origen de la caries, y compartiendo cepillo de dientes puede contagiarse fácilmente una caries. También existe riesgo de contagio de herpes labial, herpes, hongos, hepatitis, estas son algunas de las enfermedades que nos podemos encontrar si compartimos el cepillo de dientes de otra persona. (Clinica Odontologica Culme, 2015)

1.1.6.3 Afeitadoras.

Puesto que cuando te afeitas, el rastrillo recolecta células muertas de la piel mezcladas con bacterias, por lo cual entre más personas lo usen, mayor es el riesgo de infección. Además también existe el riesgo de que al hacerlo, te cortes o lastimes, por lo que aumenta la probabilidad de enfermedades relacionadas con la sangre como la hepatitis y el VIH. (Cuidados y Salud, s/f)

1.1.6.4 Desodorante.

Nos referimos a los desodorantes en roll-on, que pueden llegar a ser causantes de infecciones o de mal olor en las axilas, si se comparte. Los desodorantes de spray o los de crema, que no tienen contacto directo con la piel, no entran dentro de esta lista

de productos que no se pueden compartir. (Todo sobre salud y bienestar para ti y tu Familia, 2015)

1.1.6.5 Jabón en barra.

El jabón en barra de uso corporal suele quedar cubierto con microorganismos propios de la piel, que pueden dar origen a infecciones o enfermedades, no sabemos si la otra persona pueda tener hongos, una infección viral o trastornos similares. (Dia, 2014)

1.1.7 Enfermedades causadas por una inadecuada higiene personal.

1.1.7.1Diarreas agudas.

Las enfermedades diarreicas agudas (EDA) constituyen uno de los principales problemas que afectan a la población infantil, toda vez que a nivel nacional son la cuarta causa de muerte en los menores de un año y la segunda en los que tienen de uno a cuatro años de edad. (Uruguay, s/f)

La principal causa de la diarrea es el consumo de alimentos contaminados, ya sea por mala higiene al manipularlos no lavado de manos después de ir al baño y antes de preparar la comida y el uso de agua contaminada en la preparación de los mismos depósitos de agua como aljibes o tinacos que no tienen limpieza. (Ecos de la costa, 2015)

1.1.7.2 Enfermedades respiratorias altas

Según Gómez en 2012 afirma que durante la época de los cambios estacionales es habitual que se produzcan muchos casos de gripe o de resfriados comunes, eso es inevitable. La gripe y los resfriados causan fiebre, mucosidad, tos, dolor de cabeza y malestar general en un período e intensidad variables. Sin embargo, nosotros podemos ayudar a nuestro organismo a combatir estas enfermedades mediante una buena higiene personal como ducharnos a diario, lavarnos las manos con gel antibacteriano antes de comer y después de usar el transporte público. (Gomez, 2012)

1.1.6.3 Hepatitis A.

Según la Associació Catalán d' Malalts d Hepatitis en el 2012 afirma que el virus de la hepatitis A (VHA) se encuentra en el excremento de las personas que padecen Hepatitis A y se puede transmitir, de persona a persona por el contacto personal cercano, por las manos sucias, después de usar el inodoro o de cambiar pañales (vía oral - fecal). También se puede extender por medio de objetos contaminados como los juguetes, entre otros. Siempre y cuando existe contacto con la boca.

Síntomas de la hepatitis A

Generalmente la enfermedad aparece de dos a seis semanas después del contagio con el virus y los síntomas son los siguientes:

- Fiebre
- Pérdida del apetito
- Náuseas
- Vómitos
- Malestar general
- Ictericia (coloración amarilla de la piel y de los ojos)

- Orina oscura y excrementos blanquecinos. (Associació Catalan de Malalts d Hepatitis, 2012).

1.1.6.4 Caries.

Aranda en 2012 afirma que las caries son una enfermedad que destruye las estructuras de los dientes. Son producidas por los restos de comidas que se acumulan en la boca. Existen componentes alimenticios que producen ácidos, de manera que estos van destruyendo el esmalte hasta llegar a romper la estructura del diente.

1.1.6.5 Escabiosis (Sarna).

La secretaria de Salud de México en 2012 manifiesta que la Escabiosis es una infección de la piel producida por ácaro, que produce una erupción inmensamente pruriginosa, de predominio nocturno con un patrón de distribución característico, que se trasmite por contacto directo o fómites especialmente ropa donde el parasito permanece viable por 2-5 días.

La transmisión es de persona a persona pero también existen otras maneras como: sexual, por dormir en una cama reciente usada por una persona contaminada, el uso de ropa contaminada.

1.1.6.6 Micosis (Hongos).

Pérez 2014 manifiesta que las infecciones micóticas se producen en la piel húmeda, generalmente cálida y sucia. Por ello son comunes las micosis cutáneas en la planta del pie conocida también como pie de atleta la podemos contraer cuando caminamos

descalzos por el suelo de vestuarios o en duchas de piscinas y gimnasios, sobre todo compartidos con otras personas.

1.1.6.7 Infecciones Vaginales.

Según Chavesta en 2012 manifiesta que no hay edad mínima para que una mujer sufra de infección vaginal, ya que allí se encuentran bacterias y hongos esperando el momento para desarrollarse y reproducirse. Los síntomas más comunes de esta afección son irritación, ardor al orinar, comezón, y una sustancia espesa blanca o amarilla, y en ocasiones maloliente. Para evitar esta enfermedad es necesario lavar con frecuencia los genitales y limpiar bien la zona después de orinar siempre de delante a atrás.

1.2 Fundamentación Legal

Para el presente trabajo se basó en las siguientes leyes como un respaldo para la realización.

Constitución de la República del Ecuador 2008.

Art. 32.- Señala que ‘La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad,

interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional. ’

Art. 363.- El Estado será responsable según:

El literal 1 menciona: “Formular políticas públicas que garanticen la promoción, prevención, curación, rehabilitación y atención integral en salud y fomentar prácticas saludables en los ámbitos familiar, laboral y comunitario.

Así como el literal 2. Donde indica que es “Universalizar la atención en salud, mejorar permanentemente la calidad y ampliar la cobertura.”

Ley Orgánica de la salud.

En el capítulo I, Art 10 menciona textualmente “Quienes forman parte del Sistema Nacional de Salud aplicarán las políticas, programas y normas de atención integral y de calidad, que incluyen acciones de promoción, prevención, recuperación, rehabilitación y cuidados paliativos de la salud individual y colectiva, con sujeción a los principios y enfoques establecidos en el artículo 1 de esta Ley”.

Art. 12.- “La comunicación social en salud estará orientada a desarrollar en la población hábitos y estilos de vida saludables, desestimular conductas nocivas, fomentar la igualdad entre los géneros, desarrollar conciencia sobre la importancia del autocuidado y la participación ciudadana en salud”.

Plan nacional del buen vivir 2009-2013.

“La salud se plantea desde una mirada intersectorial que busca garantizar condiciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades que garanticen el adecuado

fortalecimiento de las capacidades de las personas para el mejoramiento de su calidad de vida. Se incluyen los hábitos de vida, la universalización de servicios de salud, la consolidación de la salud intercultural, la salud sexual y reproductiva, los modos de alimentación y el fomento de la actividad física”.

1.3 Definiciones Conceptuales

ASIS

El análisis de situación de salud es un proceso analítico- sintético que incluye diferentes métodos de estudio, a través de los cuales se puede caracterizar, medir y explicar el perfil de salud- enfermedad de una población, incluyendo los daños y problemas de salud y sus determinantes, ya sean éstos del ámbito del sector salud o de otros sectores. (Mendoza, 2012)

Esmegma

El esmegma es una secreción blanquecina y densa que tiene un fuerte olor y que aparece en los órganos sexuales masculinos y femeninos, aunque es más frecuente en los varones. (médico, s/f)

El cerumen, cera o cerilla.

Es una sustancia amarillenta y cerosa secretada por el oído humano y el de muchos otros mamíferos. El cerumen y la resina desempeñan un importante papel en el canal

auditivo del ser humano, ya que ayuda en su limpieza y lubricación, y también proporciona protección contra algunas bacterias, hongos e insectos. (Wikipedia, 2017)

Sarna

La sarna es una enfermedad de la piel causada por pequeños parásitos. Se transmite por contacto de piel a piel, usualmente durante las relaciones sexuales. La sarna no es peligrosa y se puede curar. (Planned, 2013)

Esmalte Dental

El esmalte dental simplemente es la capa que recubre nuestras piezas dentales y está considerada como la parte más dura de todo el organismo humano, ya que tiene que soportar constantemente la presión de la mordida y el estar en contacto con todo tipo de elementos. (Vieira, 2013)

Micosis

Una micosis es una enfermedad causada por el desarrollo de hongos pequeños en una parte del organismo. La micosis puede tocar muchas áreas del cuerpo, en particular el aparato digestivo, los genitales, las uñas (micosis de las uñas) y, en general, la piel (micosis cutáneas). Las zonas cálidas y húmedas favorecen su multiplicación, lo que también explica su localización frecuente a nivel de los pies o pliegues formados en la piel. Un tipo común de este microorganismo en cuestión es la candida albicans. (Marnet, 2017)

CAPITULO II

2. Metodología

2.1 Diseño de la investigación.

2.1.1 Descriptiva

Nuestro estudio corresponde a un nivel descriptivo por cuanto se señala las manifestaciones esenciales que permiten evidenciar las variables del caso planteado, específicamente las propiedades importantes como aspectos, dimensiones o componentes existentes en un marco real, en vista de que busca reconocer los aspectos y características más resaltantes del comportamiento de las variables en estudio, en el momento en que se producen.

2.2.1 De campo.

Porque la información recopilada para describir el comportamiento de las variables de estudio es proporcionada por versiones propias de los habitantes de la comunidad Las Palmeras, con el objeto de analizarlas y así obtener respuestas para el problema planteado.

2.2 Población.

La comunidad Las Palmeras se encuentra ubicada a 4 Km de la Parroquia Joya de los Sachas, cantón Joya de los Sachas, provincia de Orellana, está limitada al norte

con la comunidad La Parker, al sur con la comunidad Getsemany, al este la lotización San José y al oeste la Comunidad Los Ángeles.

Las vías de acceso son lastradas, no cuentan transporte público y los servicios básicos que cuenta esta comunidad son energía eléctrica, agua entubada, recolección de basura una vez a la semana, pero la comunidad carece del servicio de alcantarillado.

Esta comunidad Las Palmeras se encuentra conformada por 41 familias, 160 habitantes de los cuales 75 son mujeres y 85 hombres.

2.2.1 Criterios inclusión.

Forman parte de esta investigación hombre y mujeres mayores de 10 años, mismos que participaron con el llenado de la encuesta aplicada y consentimiento informado.

2.2.2 Criterios de exclusión.

Se excluye a todos los habitantes menores de 10 años, en un total de 21 y 6 habitantes que no desean participar de la actividad, quedando fuera de la población en estudio.

2.3 Muestra.

Una vez definidos los criterios de inclusión y exclusión, la muestra para la investigación es de 133 habitantes de la comunidad Las Palmares, cantón Joya de los Sachas, provincia de Orellana.

2.4 Métodos y Técnicas de la investigación.

2.4.1 Método Teórico.

Porque determina la relación sujeto-objeto

2.4.2 Análisis Documental.

Porque a través de la literatura revisado sobre higiene personal, existe abundante evidencia empírica que se aplica a nuestro de trabajo.

2.4.3 Método Empírico.

Porque junto a la observación realizada en la comunidad Las Palmeras y analices estadístico y porque es el más usado en el campo de las ciencia sociales y ciencias naturales.

2.4.4 Técnicas de Observación.

Porque a través de esta técnica se recoge información inmediata sobre el objeto mediante la observación participativa y no participativa.

2.4.5 Encuestas.

Esta técnica nos permitió caracterizar a la población socio demográficamente, medir el nivel de conocimiento y prácticas de la población en estudio de la comunidad Las Palmeras.

2.5 Instrumentos

2.5.1 Fichas Familiares.

Es un instrumento, el cual lo utilice para identificar el número de habitantes, riesgos, morbilidad de la población en estudio de la comunidad Las Palmeras.

2.5.2 Cuestionario

Mediante este instrumento se realizó una serie de preguntas estructuradas, las cuales se realizaron con el objetivo de recolectar información para esta investigación dirigida a la comunidad Las Palmeras sobre el tema de higiene personal.

2.5.3 ASIS

Es un instrumento el cual nos permite priorizar la problemática de la comunidad, y poder trabajar y de esta manera erradicar el problema que afecta a los moradores de la comunidad Las Palmeras.

Cuadro 1 Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	CLASIFICACIÓN	ESCALA	ÍTEMS	TÉCNICA Y INSTRUMENTO	INDICADOR
SOCIODEMOGRÁFICA	EDAD	CUANTITATIVAS	10-19 AÑOS	EDAD	T. ENCUESTA I. CUESTIONARIO	%
20-40 AÑOS						
41-64 AÑOS						
65 Y AÑOS						
GÉNERO	CUALITATIVAS	MASCULINO	GÉNERO			
		FEMENINO				
		L.G.B.T.I				
ESCOLARIDAD	CUALITATIVAS	NINGUNA	ESCOLARIDAD			
		PRIMARIA				
		SECUNDARIA				
		SUPERIOR				
CONOCIMIENTOS DE HIGIENE PERSONAL	HIGIENE PERSONAL	CUALITATIVA	SI	1		
			NO			
		CUALITATIVA	TENER MEJOR PRESENCIA	2		

IMPORTANCIA DE LA HIGIENE PERSONAL		PARA ESTAR LIMPIO	
		PARA PREVENIR ENFERMEDADES	
		NO SABE	
LAVADO DE MANOS	CUALITATIVA	SI	3
		NO	
FRECUENCIA DEL BAÑO	CUALITATIVA	TODOS LOS DÍAS	4
		PASANDO UN DÍA	
		CADA 3 DÍAS	
LAVADO DE DIENTES	CUALITATIVA	UNA VEZ	5
		DOS VECES	
		TRES VECES	
		TRES Y ANTES DE DORMIR	
PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES	CUALITATIVA	SI	6
		NO	
PARTICIPACIÓN DE CAPACITACIONES	CUALITATIVA	SI	7
		NO	

2.6 Procedimientos de la investigación

Como primer paso para realizar el presente trabajo se visitó a la comunidad Las Palmeras en la cual se hizo el levantamiento de fichas familiares casa a casa y también se pudo identificar la principal problemática de la población.

Para llegar a cumplir con el primer objetivo, identificar las características sociodemográficas de la población en estudio se diseñó una encuesta, misma que proporcionó información sobre, edad, género de los habitantes de la comunidad Las Palmeras, de la parroquia Joya de los Sachas.

Para el cumplimiento del segundo objetivo identificar los conocimientos y prácticas sobre higiene personal; se aplicó una encuesta la misma que se validó con expertos en el tema Dr. Jorge García encargada de Epidemiología del Centro de Salud Tipo C Joya de los Sachas.

La cual fue aplicado a 133 habitantes, Adolescentes 39, Adultos 87, Adultos Mayores 7. Se entregará los documentos para realizar la encuesta. Se realizó las encuestas y posteriormente se retirarán las hojas para el procesamiento de la información.

Una vez realizada la encuesta se seguirá al siguiente proceso, se revisará la información recopilada se tabulará la información, se representará gráficamente los resultados se analizará e interpretará los datos obtenidos finalmente se establecerán las conclusiones y recomendaciones pertinentes, se utilizó programas informáticos, Windows, Microsoft Excel y Microsoft Word.

Cuadro 2 Cronograma de Investigación

ACTIVIDADES	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE			
	SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
IDENTIFICACION DEL PROBLEMA EN LA COMUNIDAD/ASIS																																								
ACERCAMIENTO Y DIALOGO CON AUTORIDADES DE LA COMUNIDAD DONDE SE REALIZARA LA INVESTIGACION.																																								
DELIMITACION DEL GRUPO DE INTERVENCION.																																								
REVISION BIBLIOGRAFICA.																																								
DISEÑO Y VALIDACION DE LA ENCUESTA																																								
APLICACIÓN DE LA ENCUESTA																																								
TABULACION E INTERPRETACION DE DATOS																																								
PRESENTACION DEL BORRADOR Y DEFENSA PRIVADA																																								
REALIZACION DE CORRECCIONES DEL TRABAJO																																								
APROBACION POR EL TRIBUNAL ASIGNADO																																								
DEFENSA DEL TRABAJO DE INVESTIGACION																																								

Elaborado por: Verónica López

Cuadro 3 Presupuesto de la Investigación

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	V. UNITARIO	V. TOTAL
Identificación del problema en la comunidad/ASIS	Impresiones del documento	0,10	5,00
Acercamiento y dialogo con autoridades de la comunidad donde se realizara la investigación.	Movilización a la comunidad	4,00	16,00
Delimitación del grupo de intervención.	Reunión con tutores	0,25	0,50
Revisión bibliográfica.	Internet	28	84,00
Diseño y validación de la encuesta	Impresión de la encuesta	0,25	1,50
Aplicación de la encuesta	Copias, movilización y alimentación	13,8	110,4
Presentación del borrador y defensa privada	Impresiones del documento	10	30
Realización de correcciones del trabajo	Internet	28	28
Aprobación por el tribunal asignado	Movilización, impresiones, alimentación y hospedaje	41	41
Defensa del trabajo de investigación	Arreglos de la mesa del tribunal	13	13
Total			329,40

CAPITULO III

3. Interpretación Resultados

3.1 Presentación de Análisis

Tabla 1 Según Edad.

Opciones	Frecuencias	%
10 a 19	39	29%
20 a 40	49	37%
41 a 64	38	29%
65 y más	7	5%
Total	133	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a la comunidad Las Palmeras, 2017

Elaborado por: Verónica López, 2017

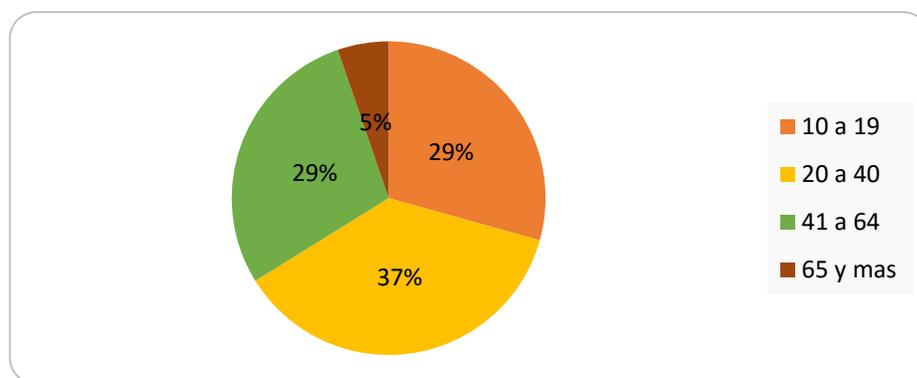


Figura 1 Según Eda

Fuente: Tabla 1

Elaborado: Verónica López, 2017

Nota.- Del 100% de la población en estudio, el 37% corresponde a las edades de 20 a 40, un 29% corresponde a las edades de 10 a 19 y 41 a 60 años, y muy por debajo con un 5% se ubica la población mayor de 65 años.

Tabla 2 Según Género

Opciones	Frecuencias	%
Masculino	63	47%
Femenino	70	53%
L.G.B.T.I	0	0%
Total	133	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a la comunidad Las Palmeras, 2017

Elaborado: Verónica López, 2017

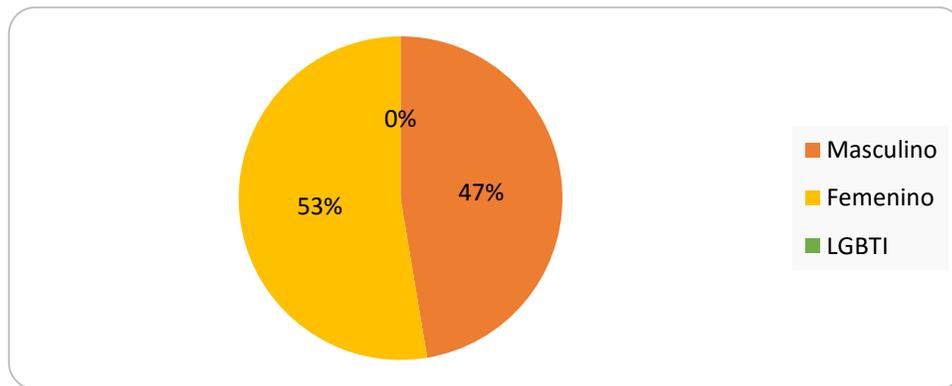


Figura 2 Según Género

Fuente: Tabla 2

Elaborado: Verónica López, 2017

Nota.- del total de la población en estudio, el 53% pertenece al género femenino seguido de un 47% que corresponde al género masculino y con un 0% al grupo L.G.B.T.I.

Tabla 3 Nivel de escolaridad

Escolaridad	Frecuencias	%
Ninguna	7	5%
Básica	81	61%
Bachiller	39	29%
Superior	6	5%
Total	133	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a la comunidad Las Palmeras, 2017

Elaborado: Verónica López, 2017

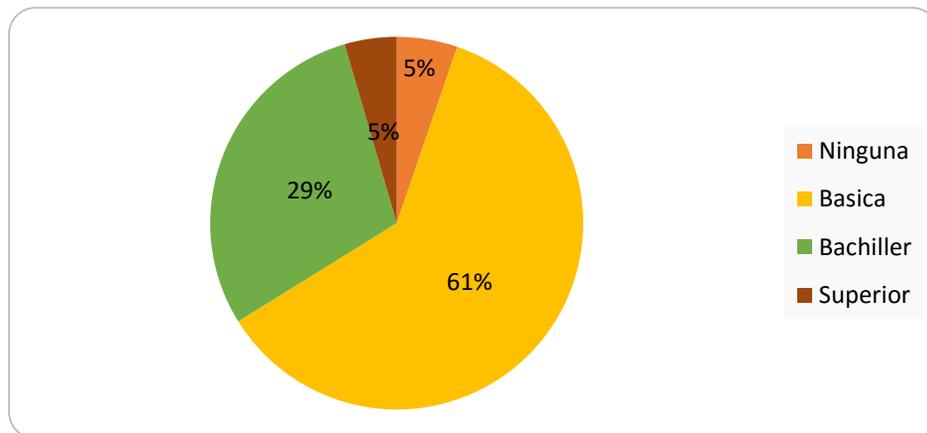


Figura 3 Nivel de escolaridad

Fuente Tabla 3

Elaborado por: Verónica López, 2017

Nota.- del total de la población en estudio, el 61% corresponde a educación básica, seguido de un 29% que son bachilleres, además de un 5% que corresponden a un grupo mínimo de educación superior al igual que existe un grupo pequeño sin educación con un 5%.

Tabla 4 Conocimiento sobre higiene Personal

Opciones	Frecuencias	%
SI	94	71%
NO	39	29%
Total	133	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a la comunidad Las Palmeras, 2017

Elaborado: Verónica López, 2017

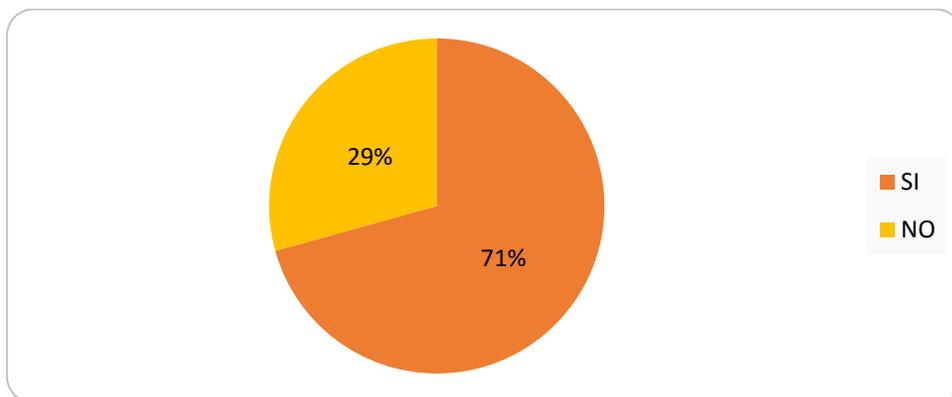


Figura 4 Conocimiento sobre higiene personal

Fuente Tabla 4

Elaborado: Verónica López, 2017

Nota.- mediante la aplicación de la encuesta podemos evidenciar que del 100% de población de estudio, un 71% de los encuestados manifiestan conocer sobre higiene personal, seguido de un 29 % que responden desconocer, esto quiere decir que el nivel de conocimiento es alto.

Tabla 5 Importancia de la higiene personal

Opciones	Frecuencias	%
Para estar limpio	71	53%
Tener una mejor presencia	18	14%
Prevenir enfermedades	39	29%
No Sabe	5	4%
Total	133	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a la comunidad Las Palmeras, 2017

Elaborado: Verónica López, 2017

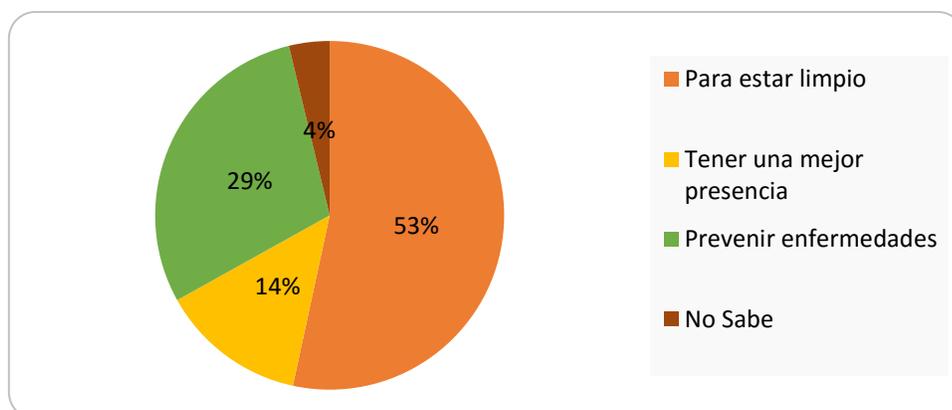


Figura 5 Importancia de la higiene personal

Fuente: Tabla 5

Elaborado: Verónica López, 2017

Nota.- del 100% de los encuestado obtuvimos ante la pregunta expuesta sobre la importancia de la higiene personal un 53% manifiesta que es para estar limpio, seguido de 29% que considera que es para prevenir enfermedades, ante 14% considera que es para mantener una mejor presencia y finalmente con un 4% respondió no saber.

Tabla 6 Lavado de manos

Opciones	Frecuencias	%
SI	9	7%
NO	124	93%
Total	133	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a la comunidad Las Palmeras, 2017

Elaborado: Verónica López, 2017

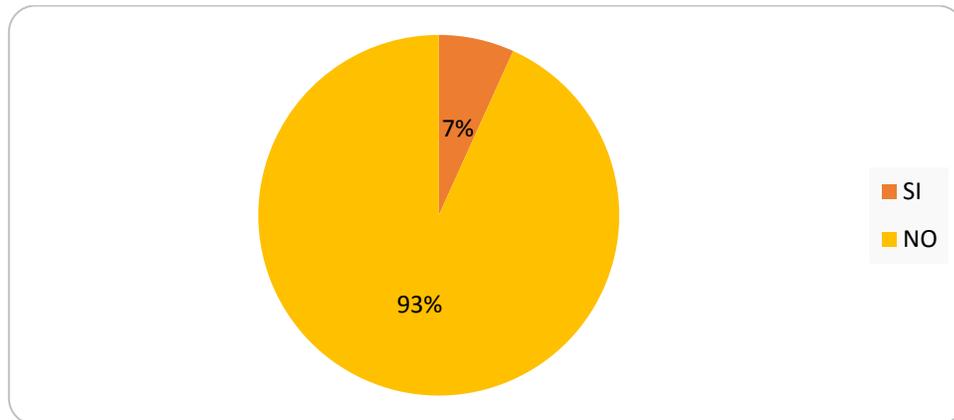


Figura 6 Lavado de manos

Fuente: Tabla 6

Elaborado: Verónica López, 2017

Nota.- mediante la aplicación de la encuesta el 100% de la población de estudio un 93% respondió que no practican el lavado de manos antes de salir de baño o antes de comer, y con bajo porcentaje del 7% que si lo practican.

Tabla 7 Frecuencia de baño.

Opciones	Frecuencias	%
Todos los días	113	85%
Pasando un 1 día	17	13%
Cada 3 días	3	2%
No es importante	0	0%
Total	133	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a la comunidad Las Palmeras, 2017

Elaborado: Verónica López, 2017

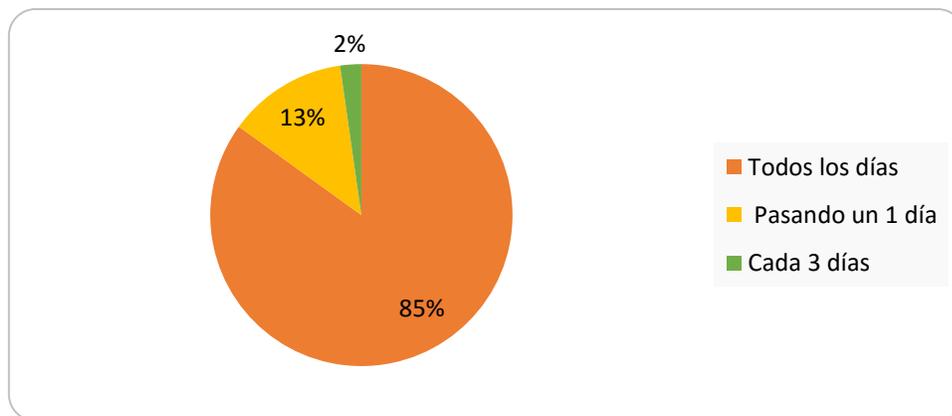


Figura 7 Frecuencia de baño

Fuente: Tabla 7

Autora: Verónica López, 2017

Nota.- del 100% de los encuestados el 85% responden que realizan el baño todos los días seguido con un 13% que lo realiza pasando un día y con un 2% que se baña cada 3 días.

Tabla 8 Cepillado de los dientes

Opciones	Frecuencias	%
Una vez	71	53%
Dos veces	35	26%
Tres veces	22	17%
Tres veces y antes de dormir	5	4%
Total	133	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a la comunidad Las Palmeras, 2017

Elaborado: Verónica López, 2017

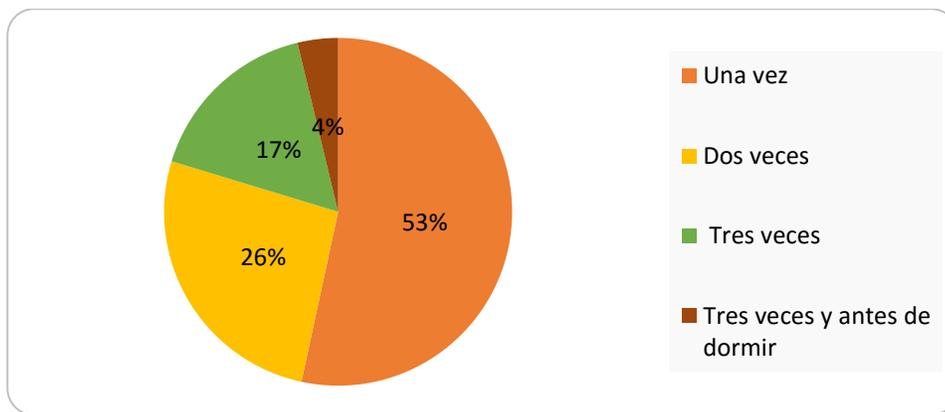


Figura 8 Cepillado de los dientes

Fuente: Tabla 8

Autora: Verónica López, 2017

Nota.- del 100% de los encuestados tuvimos los siguientes resultados sobre la pregunta cuantas veces realiza el cepillado de los dientes al día, el 53% responde lavarse un vez al día, 26% lo realiza 2 veces al día, con un 17% lo realizan 3 veces y finalmente un 4% realiza la higiene bucal 3 veces al día y antes de acostarse.

Tabla 9 Conocimiento sobre enfermedades

Opciones	Frecuencias	%
Si	39	29%
No	94	71%
Total	133	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a la comunidad Las Palmeras, 2017

Elaborado: Verónica López, 2017

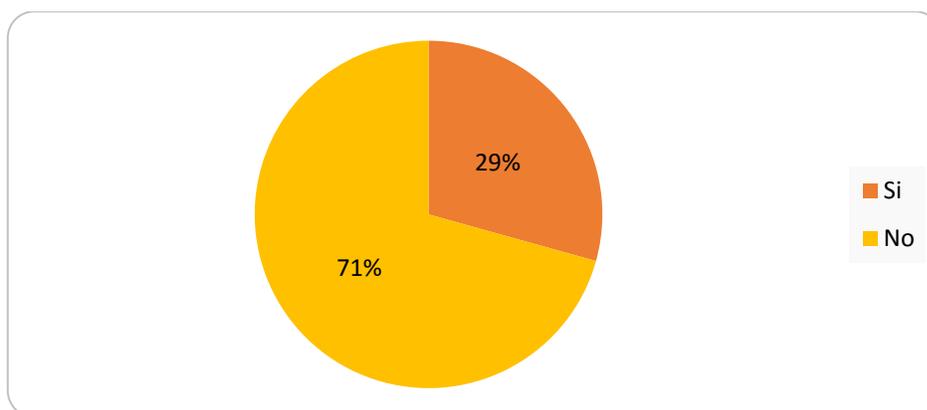


Figura 9 Conocimiento sobre enfermedades

Fuente: Tabla 9

Elaborado: Verónica López, 2017

Nota.- mediante el 100% encuestado se obtuvo los siguientes resultados que en un 71% respondió no conocer la enfermedades las cuales podemos prevenir con una correcta higiene personal ante un 29% respondió si conocer las enfermedades que podemos prevenir con la higiene personal.

Tabla 10 Participación en las capacitaciones

Opciones	Frecuencia	%
Si	126	95%
No	7	5%
Total	133	100%

Fuente: Encuestas aplicadas a la comunidad Las Palmeras, 2017

Autora: Verónica López, 2017

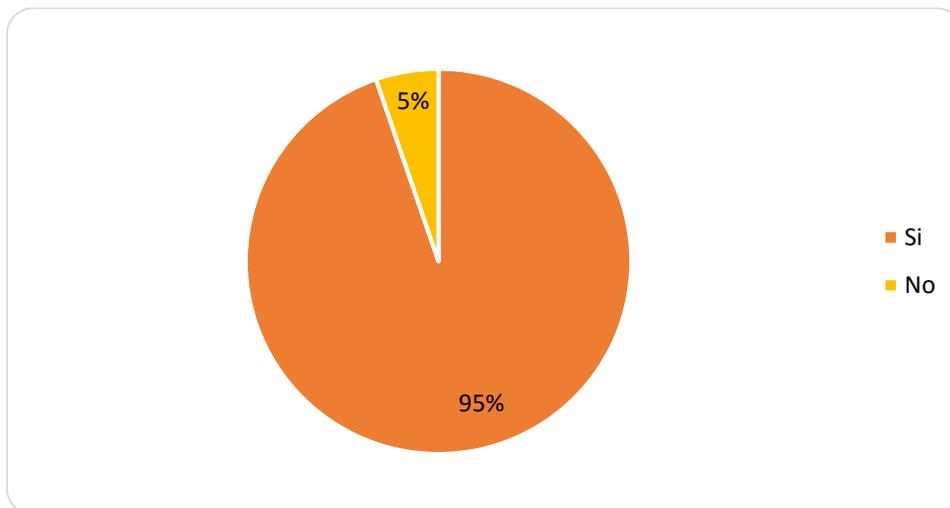


Figura 10 Participación en las capacitaciones

Fuente: Tabla 10

Elaborado: Verónica López, 2017

Nota.- del 100% de los encuestados un 95% respondieron que si les gustaría participar de capacitaciones sobre el higiene Personal, ante un 5% respondieron que *no*.

3.2 Resultados

En el análisis de la variable del conocimiento al hacer la pregunta sobre si conocen sobre que se trata la higiene personal el 71% de la población tiene un nivel de conocimiento evidenciando que el verdadero problema no es el desconocimiento de higiene Personal, sino la falta de práctica en una adecuada higiene.

Mientras que en el análisis de la variable de la práctica de los encuestados respondió con un 93% no lavarse las manos al salir del baño o antes de comer y con un 79% no realizan una adecuado cepillado buco dental, lo cual se evidencia con un 71% que las personas desconocen de las enfermedades causadas por falta de higiene personal.

Al realizar la pregunta sobre la verdadera importancia de higiene personal un 71% no tiene claro cual el verdadero objetivo la higiene personal, teniendo solo un 29% que conoce su verdadera importancia, lo cual se evidenciando con un 66% de la población tiene un nivel de escolaridad básica, es decir que el problema de la falta de capacitaciones de conocimiento es evidente.

No se encontró una relación directa sobre la frecuencia del baño con el nivel de desconocimiento en mis encuestados.

Como resultado importante de mi investigación al formular si los encuestados desean participar en capacitaciones sobre higiene personal un 95% respondió que si ante un 5% por ello es necesario mi propuesta de intervención educativa ya que como se vio en las prácticas el verdadero problema reside en la falta de práctica y además se fortalecerá el conocimiento sobre una adecuada higiene personal.

CAPITULO IV

Discusión

Concordando con Organización Mundial de la Salud 2013, Pérez 2015, Moreno y Martínez ya que manifiestan que si llevamos a cabo una correcta higiene personal podemos prevenir una variedad de enfermedades, por ese motivo de la importancia de mi propuesta de intervención ya que mediante la cual se podrá brindar una mejor información sobre las adecuadas prácticas de Higiene Personal, ya que en la encuesta aplicada sobre las prácticas se obtuvo bajos niveles de prácticas en lavado de manos, cepillados de los dientes, los cuales son muy esenciales para mantener nuestra salud.

Y discrepando con la Constitución de la República del Ecuador del 2008 con el artículos 361, Ley Orgánica de Salud Capítulo I artículo 10, MAIS 2013, ya que están dadas muchas leyes muy buenas para la población en general pero no se cumplen cual es muy evidente en todas las comunidades ya encontramos sin servicios básico, gran falta de atención médica y capacitación para dar cumplimiento de una verdadera atención integral la población en general.

Por último también discrepando con MSP, ya que no existen programas actuales que brinden información sobre Higiene Personal de forma global, y no solo enmarcados en higiene de manos y cepillado de diente, y de las demás partes del cuerpo también son muy importante

Concordando con Sánchez 2016, Villegas 20114, Orellana 2013, ya que consideran que la higiene de pies, partes íntimas, cabello son indispensables para mantener un buen estado de salud.

CAPITULO V

Conclusiones

- En la presente investigación fue posible caracterizar a la población según sus variables socio demográficas según edad ya se pudo identificar con 37% predomina la edad entre 20 a 40 años, género existe mayor prevalencia en femenino con un 53% y con 61% el nivel de escolaridad es básica, de la comunidad Las Palmeras, del cantón Joya de los Sachas, provincia de Orellana.
- Se identificó el nivel de conocimiento de los habitantes de la comunidad Las Palmeras, sobre el tema de higiene personal mediante la aplicación de la encuesta, se obtuvo la siguiente información, al preguntar sobre la verdadera importancia de la higiene un 71% mencionan no conocer su importancia, al preguntar sobre la práctica de lavado de manos de los habitantes un 93% no realizan, y evidenciando esta información con un 79% de los encuestados no realizan de una forma adecuada el cepillado dental, lo cual nos demuestra que es muy necesaria la implementación de la propuesta de intervención educativa en dicha comunidad, ya que tienen un bajo nivel de conocimientos en las prácticas correctas e importancia de la higiene personal.
- Mediante el diseño de la propuesta se determinó los temas, tiempos, técnicas cuales se va a brindar a los habitantes de la comunidad para una mejor comprensión sobre el tema higiene personal, que posteriormente se lo aplicará en la comunidad Las Palmeras en el 2018.

CAPITULO VI

Recomendaciones

- Es importante la caracterización sociodemográfica de la población ya que se puede identificar los grupos más vulnerable a los problemas causados por una inadecua higiene personal misma que nos permitirá trabajar de mejor manera y contribuir a incrementar los niveles de bienestar.
- Considerando el bajo nivel de prácticas y conocimiento en temas de salud de los habitantes de la comunidad Las Palmeras, se debería aplicar este tipo de proyectos con mayor importancia a comunidades más alejadas ya que están en constante riesgo de padecer enfermedades provocadas por la mala higiene personal, de esta manera contribuir al mejoramiento y permanencia de hábitos higiénicos y eliminando los mitos y estigmas que existen en ellos.

Para tener éxito en la formación de conciencias responsables, críticas sobre la salud y sobre todo en higiene personal se requiere mucho por hacer, el trabajo debe ser en relación a su entorno considerando sobre todo que la familia es el núcleo, el cual se forma sus primeros valores e identidad.

- Se recomienda tomar más énfasis en el tema higiene personal en las instituciones educativas y las comunidades principalmente del sector rural que pertenecen a esta unidad de salud el cual sido un poco olvidado.

CAPITULO VII

Diseño de la propuesta de intervención Educativa sobre higiene personal en la comunidad Las Palmeras.

7.1 Introducción.

Diseño de la intervención educativa sobre higiene personal a los habitantes de la comunidad Las Palmeras del cantón Joya de los Sachas de la provincia de Orellana, se propuso trabajar en esta comunidad ya que por las visitas realizadas, reunión con los moradores de la comunidad Las Palmeras se pudo notar que las condiciones higiénicas no eran las mejores puesto que no cuentan con un conocimiento adecuado de prácticas correctas, por lo que se propuso la aplicación del proyecto mediante la realización de trabajo de graduación. ASIS, 2017

7.2 Objetivo General.

- Diseñar una propuesta de intervención educativa sobre higiene personal en la comunidad las Palmeras del cantón Joya de los Sachas Enero – Agosto del 2017.
-

7.3 Objetivo Específico.

- Planificar acciones educativas en higiene personal en el grupo de estudio.
- Ejecutar acciones educativas sobre higiene personal.
- Evaluar las acciones educativas brindadas los moradores de la comunidad las Palmeras

7.4 Justificación.

El presente trabajo de investigación se desarrollará como respuesta a la escasa práctica de hábitos de higiene personal observada en la comunidad las Palmeras la misma que va dirigida a 133 entre adolescentes, adultos y adultos mayores de dicha comunidad la cual pertenece al cantón Joya de los Sachas, provincia de Orellana.

La propuesta es útil ya que se realizará con el propósito de encontrar soluciones al problema de la falta de higiene personal de los habitantes de la comunidad.

El impacto que se desea alcanzar es que toda la población investigada es que se tome conciencia de lo importante que la adecuada limpieza personal diaria en todas las personas de la comunidad de las Palmeras del cantón Joya de los Sachas. Esta investigación permite dar cumplimiento a los propósitos para el cual nos estamos formando como Técnico de Atención Primaria de Salud.

7.5 Metas.

- Se aspira tener la participación del 90% del grupo de intervención.
- Se pretende incrementar en un 90% el nivel de conocimientos de los habitantes de la comunidad las Palmeras sobre una correcta higiene personal.
- Implementar en un 100% el proyecto de intervención educativa sobre el tema Higiene Personal.

Cuadro 4 Propuesta educativa

NUMERO	ACTIVIDAD	TEMA	SUBTEMA	TIEMPO	TÉCNICA	MATERIALES O RECURSOS	LUGAR
I	Métodos Teórico/ Práctico	higiene personal	1. Concepto de higiene	6 meses Enero - Junio 2017	Exposición	Paleógrafos	casa comunal
			2. Importancia de la higiene personal			Afiches	
			3. Tipos de higiene personal		Foto Palabra	Laptop	
			4. Recomendaciones de higiene			Infocus	
II	Metodología Teórica y Práctico para promocionar Higiene personal	Tipos de higiene	1.- Higiene de cabello	6 meses Julio- Diciembre 2017	Lluvia de ideas Discusión dirigida	Afiches	casa comunal
			2.- Higiene de ojos			Laptop	
			3.- Higiene de cara				
			4.-Higiene de buco dental			Infocus	
			4.-Higiene de nariz				
			5.-Higiene de oidos				
			6.- Higiene de manos				
			7.- Higiene genitales				
8 Higiene de los pies							
III	Métodos Teórico	Enfermedades causadas por falta de higiene personal	1.- Diarreas Aguda	6 meses Enero - Junio 2018	Lluvia de ideas Discusión dirigida	Paleógrafos	casa comunal
			2.- Enfermedades Respiratoria			Afiches	
			3.- Caries				
			4.- Escabiosis			Videos	
			5.- Micosis				
			6.- Infecciones Vaginales				
IV	Métodos Teórico	Artículos que no debemos compartir	1.-Toallas	3 meses Julio- Septiembre 2018	Lluvia de ideas Discusión dirigida	Papelográficos	casa comunal
			2.-Cepillo Dental			Videos	
			3.-Afeitadoras				
			4.-Desodorante			Afiches	
			5.- Jabon en barra				
V	Evaluación sobre conocimientos adquiridos	Conocimientos adquirido	1.- Aplicación de encuesta	3 meses Octubre - Noviembre	Lluvia de ideas Discusión dirigida	Tarjetas	casa comunal y viviendas de los moradres de la comunidad
			2.- Evaluacion Teórico			hojas de papel boom	
			3.- Evaluación Práctico				
			4.- Seguimiento mediante visitas familiares			Materiales de aseo	
			5.- Se reforzara el conocimiento				

Cuadro 5 Cronograma de actividades 2018

TEMA	SUBTEMA	2018																																															
		ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Higiene personal	1. Concepto de higiene	■																																															
	2. Importancia de la higiene personal					■																																											
	3. Recomendaciones de higiene											■																																					
	4.-Tipos de higiene de personal												■																																				
	5.- Higiene del Cabello																■																																
	6.- Higiene de los ojos																				■																												
Tipos de higiene	1.- Higiene de cara																								■																								
	2.-Higiene de buco dental																								■																								
	3.-Higiene de nariz																											■																					
	4.-Higine de oídos																																																
	5.- Higiene de manos																												■																				
	6.- Higiene genitales																																■																
	7.- Higiene de pies																																								■								
	8.- Higiene de vestuario y del hogar																																												■				

Elaborado por: Verónica López

Cuadro 7 Recursos Humanos

Cantidad	Descripción	Función
1	TAPS	Coordinar e impartir la intervención Educativas
1	EAIS	Apoyo en la intervención educativa
1	Presidente de la Comunidad	Coordinación
80	Habitantes de la comunidad	Asistente a la intervención educativas

Cuadro 8 Presupuesto de la propuesta

Unidad	Descripción	Valor U.	Total
399	Folletos	0.30	119.7
12	Palelografo	0.30	3.6
3	Marcadores	0.75	2.25
300	Papel Boom	0,05	15
1	Computadora	600	600
18 horas	Infocus	10	180
120 horas	TAPS	2,75	330
2	Refrigerios	80	160
		TOTAL	1330,75

BIBLIOGRAFÍA

Centro Nacional de Enfermedades Infecciosas Zoonóticas y Emergentes. (12 de Abril de 2017). *Lavarse las manos es una de las mejores formas de protegerse y de proteger a su familia para no enfermarse*. Obtenido de Lavense las manos: <https://www.cdc.gov/spanish/especialescdc/lavarmanos/>

Todo sobre salud y bienestar para ti y tu Familia. (19 de Noviembre de 2015). *17 artículos y productos de higiene que nunca se debe compartir con otros*. Obtenido de <http://consalud.org/17-articulos-y-productos-de-higiene-que-nunca-se-debe-compartir-con-otros/>

Arana, R. E. (01 de Septiembre de 2012). *Los Habitos de Higiene*. Obtenido de Enfermedades por mal habito de higiene: http://ritaprim.blogspot.com/2012/09/enfermedades-por-mal-habito-de-higiene_7799.html

Associació Catalana de Malalts d Hepatitis. (01 de Julio de 2012). *asscat*. Obtenido de Trabajando por las hepatitis: Información, sensibilización, visibilidad y apoyo comunitario: <http://asscat-hepatitis.org/otras-hepatitis/hepatitis-a/>

Bueno, Y., & Orellana, c. (Marzo de 2013). *Programa de capacitación a promotoras y promotores campesinos*. Obtenido de : <http://www.avina.net/avina/wp-content/uploads/2013/03/MODULO-7-OK.pdf>

Cabrera, C., & Guzman, A. (S.F). *Higiene Corporal*. Recuperado el Marzo de 2017, de Importancia de la Higiene Corporal en el Escolar: https://www.murciaeduca.es/cpvirgendelpilar/sitio/upload/Higiene_en_el_Escolar.pdf

Cabrera, C., Chacon, R., Navarro, S., Guzman, A., & Canales, E. (2012). *Higiene Corporal*. Obtenido de Importancia de la Higiene Corporal:

https://www.murciaeduca.es/cpvirgendelpilar/sitio/upload/Higiene_en_el_Escolar.pdf

Casanova, F. (14 de Febrero de 2012). *Historia de nuestra historia*. Obtenido de Y se descubrió que la higiene era buena, historia de la limpieza corporal: <http://hdnh.es/y-se-descubrio-que-la-higiene-era-buena/>

Chavesta, J. C. (27 de Mayo de 2012). *Enfermedades Por Falta de Aseo Personal*. Obtenido de SCRIBD: <https://es.scribd.com/doc/94976983/Enfermedades-Por-Falta-de-Aseo-Personal>

Clinica Odontologica Culme. (23 de Junio de 2015). *Por qué no debes compartir el cepillo de dientes*. Obtenido de Clínicas Culmen: <http://clincascalculmen.com/por-que-no-debes-compartir-el-cepillo-de-dientes-clinicas-culmen/>

Compartir, 1. c. (21 de Enero de 2016). *10 cosas que nunca debes compartir*. Obtenido de <http://www.ideal.es/sociedad/201601/21/cosas-nunca-debes-compartir-20151211165456.html>

Comunitario, enfermería. (26 de AGOSTO de 2013). http://muyfitness.com/tipos-higiene-personal-lista_10987/. Recuperado el Febrero de 2017

Cuidados y Salud. (s/f). *Cuidado! Esto te Podria Pasar si Compartes tus Articulos de uso Personal*. Obtenido de Cuidadosdetusalud: <https://www.cuidadosdetusalud.com/cuidado-miren-estos-productos-personales-y-de-higiene-que-usted-nunca-debe-compartir-con-nadie/>

Dia, P. e. (03 de Julio de 2014). *Cinco artículos de higiene que no debes compartir con nadie*. Obtenido de <http://eldia.com.do/cinco-articulos-de-higiene-que-no-debes-compartir-con-nadie/>

- Ecós de la costa. (01 de Marzo de 2015). *Por mala higiene*. Obtenido de las diarreas en los niños: <http://www.ecosdelacosta.mx/2015/03/01/por-mala-higiene-las-diarreas-en-los-ninos/>
- Ecuared. (s/f). *Higiene Personal*. Obtenido de Higiene persona: https://www.ecured.cu/index.php/Higiene_personal
- Emmanuel, H. (23 de Abril de 2014). *Marcianosmx.com*. Obtenido de La extrema falta de higiene en la Edad Media: <http://marcianosmx.com/extrema-falta-de-higiene-edad-media/>
- Escuela Cántabra de Salud. (17 de Junio de 2014). *Hábitos de higiene básicos*. Obtenido de Estos son algunos de los hábitos de higiene básicos: <http://www.escuelacantabradesalud.es/habitos-higiene-basicos>
- García, M. (S/f). *Higiene en el hogar*. Recuperado el Septiembre de 2017, de http://www.mapama.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/hojas/hd_1986_04.pdf
- García, P. (1 de abril de 2013). *diario femenino*. Obtenido de diario femenino: <https://www.diariofemenino.com/articulos/salud/calidad-de-vida/higiene-de-los-ojos-cuidados-para-tener-una-vista-limpia-y-sana/>
- Ghazoul, F. (26 de Septiembre de 2014). *GUÍA BÁSICA*. Recuperado el marzo de 2017, de HIGIENE Y CUIDADO DEL CUERPO: http://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/higiene_cuidado_cuerpo.pdf
- Gil, V. O., & Villegas, F. (22 de Noviembre de 2014). *HIGIENE CORPORAL*. Obtenido de NORMAS BÁSICAS DE LA HIGIENE CORPORAL: http://algetecf.com/wp-content/uploads/2014/10/algetecf_higiene_corporal.pdf

- Gomez, S. (26 de Marzo de 2012). *Enfermedades producidas por mala higiene personal*. Obtenido de <http://buscarempleo.republica.com/formacion/enfermedades-producidas-por-mala-higiene-personal.html>
- Herrero, E., & Esquirol, J. (S.F). *Salud*. Obtenido de Cuidados higiénicos: <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/hombre/recomendaciones/cuidados-higienicos/>
- Hogar, H. e. (02 de Julio de 2011). *Aprendiendo hábitos de higiene*. Recuperado el 01 de Septiembre de 2017, de Higiene en el hogar: <http://esneiderpantoja.blogspot.com/2011/07/higiene-en-nuestro-hogar.html>
- Hospital psiquiátrico de la Habana. (MARZO de 2013). *Promoción de Salud*. Obtenido de **HIGIENE PERSONAL**: <http://www.psiquiatricohph.sld.cu/boletines/higienepersonal.html>
- La Asociación Dental Americana. (Agosto de 2016). *Mouth healthy*. Obtenido de Usar Hilo (Seda) Dental: <http://www.mouthhealthy.org/es-MX/az-topics/f/flossing>
- Martinez. (02 de mayo de 2015). <http://www.consejosdelimpieza.com/2014/04/LIMPIAR-O-LAVAR-LOS-OIDOS.html>.
- médico, D. (s/f). *cuidate Plus*. Obtenido de <http://www.cuidateplus.com/sexualidad/diccionario/esmegma.html>
- Mendoza, V. (15 de Abril de 2012). *Slide Share*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/viramehen/metodologa-asis>
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (Mayo de 2017). *PROGRAMA HIGIENE DE MANOS*. Obtenido de Un enfoque permanente en la mejora de la

higiene de manos en todos los ámbitos:
<https://www.seguridaddelpaciente.es/es/proyectos/financiacion-estudios/programa-higiene-manos/>

Moreno, M. (2012). *Asistencia Higienista dental*. Mexico: Trillas.

Moreno-Martínez, F. G.-S. (20 de Agosto de 2016). *Evolución histórica de la higiene corporal*. Obtenido de desde la edad antigua a las sociedades modernas actuales:
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/61778/1/CultCuid_46_11.pdf

Opennemas. (29 de Septiembre de 2016). *Sulud*. Obtenido de La region:
<http://www.laregion.es/articulo/salud/problemas-derivados-falta-higiene-intima/20160929112858652501.html>

Pérez. (Diciembre de 2014). *Natursan*. Recuperado el Septiembre de 2017, de Qué es la micosis: <https://www.natursan.net/que-es-la-micosis-causas-sintomas-y-tratamiento/>

Pérez, L. (S/f). *Salud Joven*. Recuperado el Febrero de 2017, de Higiene Personal: http://www.portaljovenclm.com/documentos/saludJoven/SaludJoven_Guia_Higiene_Personal.pdf

PEREZ, X. (2015). Memoria a corto plazo en personas de la tercera edad. *difucion de las personas de la tercera edad UCBSP*, vol.8no1.

Pillou, J. (24 de Octubre de 2013). *Higiene- definición*. Recuperado el Enero de 2017, de CCM: <http://salud.ccm.net/faq/13935-higiene-definicion>

Promoción de la salud. (S,F). *Promoción de la salud*. Recuperado el febrero de 2017, de Educación para el cuidado de la salud:

http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_promocionsalud.pdf

Ruiz, J. (29 de Marzo de 2015). *De10.mx*. Obtenido de Los hábitos de higiene personal más raros alrededor del mundo: <http://de10.com.mx/vivir-bien/2015/03/29/los-habitos-de-higiene-personal-mas-raros-alrededor-del-mundo>

Saldmann, F. (18 de Octubre de 2012). *Higiene del hogar*. Recuperado el Septiembre de 2017, de claves para un interior sano: <http://www.doctissimo.com/es/salud/cuerpo-sano/reglas-de-higiene/higiene-del-hogar>

Sanchez, L. (15 de Septiembre de 2016). *Higiene íntima*. Obtenido de cómo lavar correctamente las partes íntimas: <https://www.diariofemenino.com/amor-sexo/salud/articulos/higiene-intima-pautas-correcta-higiene-partes-intimas/>

Secretaria de Salud de Mexico. (2012). *diagnostico y tratamiento de escabiosis*. Obtenido de Gui de practicas clinicas: http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/543_GPC_Escabiosis/GER_Escabiosis.pdf

Sherwood, C. (s/f). *Consecuencias de la falta de higiene personal*. (S. Loffreda, Ed.) Recuperado el 20 de Septiembre de 2017, de https://muyfitness.com/consecuencias-falta-higiene-lista_23994/

Silvestre, H. (16 de Marzo de 2015). *Breve historia del baño diario y la higiene personal*. Obtenido de ALMOMENTO.NET: <http://almomento.net/breve-historia-del-bano-diario-y-la-higiene-personal/82801>

Uruguay, M. d. (s/f). *Enfermedades diarreicas*. Obtenido de <http://www.msal.gob.ar/index.php/programas-y-planes/133-enfermedades-diarreicas>

Wikipedia. (19 de 09 de 2017). *Wikipedia*. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Cerumen>

Yesica. (9 de Mayo de 2014). *Cuidando la salud*. Recuperado el marzo de 2017, de Beneficios de la higiene personal para nuestro cuerpo: <http://www.fuentesaludable.com/beneficios-de-la-higiene-personal-para-nuestro-cuerpo/>

ANEXOS

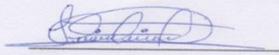
Anexos 1 Carta Aval Comunidad

CARTA AVAL

Por medio del presente previa reunión mantenida con los miembros de la Comunidad Las Palmeras perteneciente a la parroquia Joya de los Sachas provincia de Orellana, extendemos esta **Carta Aval** a favor de la Sra. **LÓPEZ VALAREZO VERÓNICA ALEXANDRA** portadora de la cedula de ciudadanía 220011974-7, en calidad de estudiante a Técnico de Atención Primaria en Salud como autorización para que pueda realizar el trabajo de investigación con la comunidad sobre el tema **Higiene Personal**.

Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad, la interesada puede hacer uso del presente documento en lo que estime conveniente.

Atentamente



Sr. Marco Morejón Gaibor
C: I 220002339

PRESIDENTE DE COMUNIDAD LAS PALMERAS

Anexos 2 Consentimiento Informado



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR TENA



Ministerio
de Salud Pública

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo: Verónica Alexandra López Valarezo con cedula 2200119747, estudiante de la carrera Técnica en Atención primaria de Salud.

Solicito de manera más comedida que sea participe del llenado de una encuesta sobre el tema **Higiene Personal**, con el objetivo de ser utilizado en el ámbito educativo (TESIS).

Y posteriormente poder intervenir de una mejor manera en la comunidad sobre el tema antes mencionado.

PARTICIPANTE:

Yo _____ C: I _____, consiento participar voluntariamente de esta actividad.

Firma del participante _____

Fecha:



Anexos 3 Encuesta

 **INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR TENA**  **Ministerio de Salud Pública**

ENCUESTA SOBRE HIGIENE PERSONAL EN LA COMUNIDAD LAS PALMERA

El siguiente cuestionario tiene por objetivo evaluar las prácticas y creencias relacionadas con Higiene personal. Marque con una equis (X) la casilla que mejor describa su comportamiento la información suministrada será utilizada únicamente para fines educativos.

Su edad es:

10 a 19 _____ 20 a 40 _____ 41 a 64 _____ 65 y más años _____

Género

Masculino _____ Femenino _____ L.G.B.T.I _____

Nivel de escolaridad

Ninguna _____ Básica _____ Bachiller _____ Superior _____

CUESTIONARIO

1.- ¿Conoce usted que es higiene personal?

Sí _____ No _____

2.- ¿Usted sabe cuál es la verdadera importancia de la higiene personal?

Para Estar Limpios _____ Para prevenir enfermedades _____ Tener una mejor imagen _____

3.- ¿Usted siempre se lava las manos antes de comer o al salir de baño?

Sí _____ No _____





4.- ¿Con que frecuencia usted se baña?

Todos los días _____ pasando 1 día _____ cada 3 días _____

5.- ¿Cuántas veces usted se lava los dientes al día?

Una vez _____ Dos veces _____ Tres veces _____

Tres veces y antes de dormir _____

6.- ¿Sabe usted que enfermedades podemos prevenir con una correcta higiene personal?

Sí _____ No _____

7.- Le gustaría ser parte de capacitaciones sobre higiene Personal.

SI _____ No _____

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



**Aprobación de Epidemiólogo
Firma y sello**

Anexos 4 Mapa parlante



Fotografía 1 Realización de fichas familiares



Nota: 25/11/2016 hora: 9:30 am

Fotografía 2 Realización de fichas familiares.



Nota: 25/11/2016 hora: 10:30 am

Fotografía 3 Aplicación de la encuesta



Nota: 20/07/2017 hora: 11:30