



FISANIM A.C.

Fideicomiso Para La Salud de los Niños Indígenas de México A.C.

MANUAL 3

“MÁS LIMPIOS, MÁS SANOS”.

La limpieza es muy importante para conservar nuestra salud.

Aquí vienen algunos consejos para que todas las personas de la comunidad estemos limpios y no nos enfermemos.

- Lavarse las manos antes de tomar los alimentos y después de ir a la letrina. Si no hay jabón hay que refregar fuerte las manos, principalmente uñas, entre los dedos y las palmas.
- Traer las uñas cortas y limpias.
- Hay que bañarse por lo menos una vez a la semana.
- Lavarse los dientes después de cada comida, sobre todo antes de dormir, porque al comer se quedan entre los dientes residuos de alimentos. Si los residuos no se quitan, el alimento se echa a perder en nuestra boca sobre todo los dulces, produciendo picaduras en los dientes e infecciones en las encías.
- Para evitar estas molestias, hay que **lavar los dientes con un cepillo. Debemos cepillarnos después de cada comida, sobre todo antes de dormir.** También es importante lavar la lengua porque en ella viven microbios. Si no tiene un cepillo para dientes puede utilizar un pedacito de tela limpia, amarrada a la punta de un palito. De vez en cuando puede ponerle sal o bicarbonato.
- Si tiene una infección en la boca o picadura en los dientes, trate de ir al dentista para que no se empeore. Las infecciones de la boca pueden causar enfermedades graves. Por eso es importante que las niñas y niños limpien sus dientes desde que les salen. Además, hay que llevarlos a las revisiones con un dentista lo más seguido posible.
- Lavar la ropa lo más seguido posible.
- Usar zapatos o huaraches.
- Es importante usar la bacinica para niñas y niños pequeños y luego vaciarla en la letrina.

LIMPIEZA DE LA CASA.

La suciedad, la basura, las sobras de comida y los animales atraen pulgas, piojos, cucarachas, moscas, ratas y otros animales que causan enfermedades.

Por eso es necesaria la **limpieza de toda la casa**, sobre todo el lugar donde se preparan y comen los alimentos y donde dormimos.

Es mejor que la limpieza la hagamos entre todos, no solamente las mujeres. Hay que organizarse para que todos los miembros de la familia compartan y participen en las actividades de la casa. Las labores del hogar son de todos los miembros de la familia. Las niñas y los niños pueden aprenderlas.

- Abrir puertas y ventanas todos los días por un buen rato para ventilar la casa.
- Barrer bien y donde se pueda, lavar el piso con agua y si es posible con jabón.
- Asolear cobijas y sábanas a diario. Lavarlas lo más posible.
- Vamos a sacudir con un trapo viejo y limpio toda la casa y todos sus rincones para que salgan cucarachas, chinches, pulgas y otros animales dañinos. Hay que hacerlo seguido para que sus huevos y crías no crezcan adentro de nuestra casa. No olvide quitar las telarañas que están en los techos y paredes para no dejar que se junte ahí el polvo.
- Cuando barra y sacuda tape los alimentos y trastes para que el polvo no se meta en ellos.
- Las mesas que se utilizan para preparar alimentos deben lavarse con agua y jabón antes y después de utilizarlas. Hay que quitar los restos de comida porque atraen moscas, cucarachas y hormigas.
- La casa debe tener ventanas para que entre aire y el humo del fogón salga y no cause enfermedades en los ojos y pulmones.
- Conviene poner tela de mosquitero en puertas y ventanas para que no entren moscas, ni mosquitos ya que estos traen enfermedades.
- Tapar huecos en los techos ayuda a que no entren ratas o se hagan nidos de insectos.
- Si se puede, para la cocina utilice un cuarto aparte del lugar para dormir.
- Es importante que, si usa bracero, guise los alimentos lejos del piso. Así los niños no se quemarán.

- Las moscas, cucarachas y hormigas se paran en la caca y en la basura y llevan esa suciedad a nuestra casa y a nuestros alimentos, los microbios que no podemos ver pero que están allí en la suciedad, causan enfermedades como diarreas, vómito, fiebre y si dejamos de atenderlos podemos ponernos graves y morir.
- Después de cocinar, los fogones, braceros y estufas deben limpiarse.
- A los catres, petates o lugares donde dormimos hay que quitarles la tierra y el polvo. Las cobijas y sábanas deben lavarse para evitar que se llenen de chinches, pulgas, piojos y garrapatas que chupan nuestra sangre y nos enferman. Para que se vayan y no vuelvan los que ya están en nuestras casas, debemos lavar las cobijas y echamos agua hirviendo en los catres y petates. Los colchones invadidos deben ponerse al sol y el mueble de la cama o catre lavarlos con agua hirviendo.
- De ser posible pongamos pabellones alrededor de los lugares donde dormimos para que moscas y mosquitos no nos piquen cuando estamos durmiendo y así evitar enfermedades.
- Si cagamos en el campo justo afuera de nuestra casa al aire libre, insectos y animales se meterán a nuestra casa y a nuestros alimentos con esta suciedad y nos enfermaremos. Por eso es muy importante organizarnos para construir sanitarios secos alejados de la casa, del pozo de agua o del río.
- Hacer un corral para los animales y mantenerlo limpio.
- Hay que procurar que los perros y gatos estén vacunados y mantenerlos fuera de la casa.
- Si regamos los cultivos con aguas sucias ya nuestras plantas crecerán contaminadas de caca y así nos enfermaremos.
- Los animales deben vivir en sus corrales. Si falta de aseo en gallineros, establos y chiqueros, nuestros animales enfermarán y nos enfermarán a nosotros.

LA LIMPIEZA DE LOS ALIMENTOS.

- **La limpieza de las personas que preparan los alimentos, de la cocina, es necesaria para no enfermarnos.**
- Si somos limpios y ordenados las niñas y los niños tomarán ese ejemplo y también lo serán.

- El agua para beber debe estar limpia para prevenir las diarreas, si no está limpia debemos hervirla o purificarla.
- Antes de tomar el agua hervida, hay que airearla, para que recupere su buen sabor.
- Otra forma de purificar el agua es: ponerla en una botella limpia de vidrio y dejarla al sol por seis horas y después ponerla en la sombra. Esto dejará limpia el agua.
- Una vez que el agua ha sido purificada debe conservarse en recipientes limpios y tapados. Así evitará que le caiga polvo o tenga contacto con insectos y otros animales.
- Las frutas de cáscara delgada se lavan con agua tallándolas cuidadosamente con los dedos.
- Las verduras de hojas como la lechuga, acelga, espinaca deben lavarse con agua hoja por hoja
- Las frutas y verduras de cáscara dura como la papa, el camote y la yuca se lavan con agua limpia y una escobeta o zacate para tallar la cáscara.
- El frijol, la lenteja, las habas y el chícharo están generalmente contaminados con restos de caca o gorgojos y a veces, traen piedras, por ello hay que limpiarlos cuidadosamente.
- Si comemos huevo, el cascarón debe lavarse con agua y zacate o escobeta antes de romperlo y cocinarlo, porque a veces tiene caca de gallina contaminada que puede entrar a la yema y a la clara.
- Es necesario comerlo cocido. A través del cascarón entran muy fácilmente bichitos al huevo, por lo cual, al comerlo crudo estos microbios pueden producir diarrea, vómitos y cólicos.
- Los huevos que tengan mal olor, sangre en la yema o que el cascarón esté roto no deben usarse. Pueden estar contaminados y provocar intoxicaciones y diarrea.
- Se recomienda colgar una canasta o red del techo para poner los alimentos para que no los alcancen los insectos.
- No toser y estornudar frente a los alimentos, porque esa enfermedad caerá en el alimento. Hay que cubrirse la boca con el brazo doblado. Si tiene gripa o catarro lávese las manos después de limpiarse la nariz con un pañuelo.
- Si tiene una enfermedad o alguna herida en las manos es necesario que acuda a los Centros de Salud, o se acerque al promotor para que lo cure. Es recomendable que no

prepare alimentos porque los puede contaminar y causar daño a las personas que los comen.

- Cuando se preparan alimentos, no debe uno tomar dinero, ni agarrar a los animales, ni cualquier objeto sucio. Eso provoca que las manos se ensucien y contaminen el alimento.

CUIDADO CON LA CARNE.

Cuando comemos carne de puerco o de res, hay que tener cuidado que esté sana.

Hay que comerla bien cocida porque puede tener cisticercos (buscar el nombre que se usa para cada idioma) o puede tener huevos de una lombriz llamada **solitaria** (buscar el nombre que se usa para cada idioma). Esta lombriz es un parásito que se alimenta de lo que nosotros comemos y así nosotros no aprovechamos el alimento.

Otro parásito que existe en la carne de puerco es la **triquina** (buscar el nombre que se usa para cada idioma), que produce diarrea y vómito. En casos graves puede dar fiebre con escalofrío y dolores en todos los músculos y puede llegar a vivir en nuestra cabeza.

Para evitar que la carne de puerco o res haga daño hay que cocerla, hervirla, freírla o asarla teniendo cuidado de **que no quede ninguna parte cruda.**

Otros parásitos se acumulan en el culo provocando comezón. Al rascarse, niñas y niños contaminan sus manos. Luego se las chupan, tocan alimentos o cosas que otras personas se llevan a la boca, esto provoca enfermedades.

Otros más, dejan huevecillos en el petate, el catre, la cama, sábanas y ropa interior, estos se riegan por toda la casa y pueden enfermar a los demás miembros de la familia o contaminar los alimentos.

LOS ALIMENTOS ENLATADOS.

- Antes de abrir un alimento que viene en lata, hay que lavarla muy bien con agua. Cuando las almacenan puede estar en contacto con cucarachas y ratas y puede quedar caca, orines o simplemente polvo que entra en el alimento al abrirla. A veces, la enfermedad que causa la orina de la rata es muy grave y puede causar la muerte por lo tanto **hay que lavar las latas.**
- Los alimentos enlatados deben comerse una vez que ha sido abierta la lata, si queda algo de alimento hay que ponerlo en un trasto y taparlo. No hay que dejarlo en la lata. El material con que está hecha contamina el alimento, lo cual es malo para la salud.

- Las latas que tengan la tapa inflada o que al abrirla hace un ruido como pssssss o despiden un olor desagradable, **no deben ser usadas**.

ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS.

- Los alimentos deben guardarse y almacenarse tapados para evitar estar expuestos al aire, a ratas o insectos, por ejemplo, las moscas tienen contacto con la caca y transportan gran cantidad de huevecillos a nuestros alimentos y los contaminan.
- Hay que evitar almacenar los alimentos sobre el suelo, debemos colocarlos sobre mesas o huacales para evitar que los animales como perros, gatos, ratas tengan contacto con ellos. Para evitar las cucarachas hay que lavar muy bien los huacales.
- Una vez que se han cocido los alimentos, si no se van a comer inmediatamente, se pueden colocar en un lugar fresco y seco. Deben cubrirse con trapos o tapas limpias, o si se puede refrigerarse.
- Al recalentar la comida es importante que lo hagas en un recipiente tapado hasta que hierva de nuevo, pues durante el almacenamiento pudieron desarrollar bichitos invisibles que mueren con el hervor.
- Hay que evitar que el niño y la niña se acerquen al fuego o a las ollas, cuando cocinan, porque puede producirse severas quemaduras.

LIMPIEZA DE LOS TRASTES DE COCINA.

Después de usar los trastes debe lavarlos con agua limpia y jabón. Si no hay agua para lavar los trastes quite los restos de comida con papel o algunas hojas o cáscaras o con el olote. Lávelos con agua y jabón tan pronto les sea posible.

Se recomienda guardar los trastes limpios en cajas o cajones cerrados. Así estarán protegidos del polvo, las moscas y los ratones.

Los utensilios que usan las niñas y los niños deben lavarse con más cuidado. Cualquier sobra de alimento o jabón en los trastes pueden causar molestias en su estómago.

LA BASURA.

Antes la basura solita se volvía a integrar a la tierra porque era de origen natural. Hoy día mucha de la basura que está en nuestras comunidades es **veneno** o no se integra a la

naturaleza. Las bolsas y botellas de plástico y las envolturas de la comida chatarra han invadido y ensuciado nuestros campos y comunidades.

Hay distintos tipos de basura:

1. La **orgánica**: que es la natural.
2. La **inorgánica**: envolturas, botellas que nunca se vuelvan a integrar y contaminan.
3. Los **venenos** como: insecticidas, plaguicidas, agroquímicos, pilas y medicinas.
 - En la comunidad, necesitan platicar que hacen con su basura y desechos inorgánicos y que problemas tienen con esto.
 - La basura de origen natural como restos de comida, cascaras de frutas y verduras, semillas, no deben guardarse dentro de la casa.
 - Los patios y corrales también deben de ser barridos para que no lleguen ratas, cucarachas y moscas que provocan enfermedades como las infecciones intestinales y en la piel de todo el cuerpo.
 - Cuando sacamos la basura de nuestras casas, la pondremos en un sitio especial, ese sitio lo vamos a encontrar entre toda la familia.
 - No se debe tirar en ríos, pozos, o cerca de la casa.
 - Si enterramos los desperdicios de cáscaras, semillas, cascarón de huevo y otras cosas, podrá servir después para abonar la tierra. A esto se le llama **composta**.

Una manera de hacer una composta es hacer un hoyo de un metro de hondo y cinco pasos de largo, lejos de la casa y del río o arrollo. Se echa en el fondo una capa de desperdicios, después una capa de tierra, encima de ella cal o cenizas de los fogones. Cubre con un plástico negro o con hojas grandes y ponle piedras encima para que no se vuele.

Cuando se junten más desperdicios se repite echarlos en el hoyo, la capa de tierra, la ceniza o cal y se tapa de nuevo.

Nunca eche en la composta plásticos, latas, pilas ni envolturas de comida chatarra.

- El papel, cartón o trapos pueden usarse como combustible quemándolos en los fogones.
- Los plásticos como bolsas, botellas de agua o refresco, botes de aceite NO deben quemarse, pues dañan gravemente tus pulmones, ojos y todo tu organismo y

también contaminan el aire. Los plásticos, botes y aluminio pueden apartarse del resto de la basura. Después pueden ser vendidos o reutilizados.

- Cubre con tierra la caca de los animales para que las moscas no se paren en ellas y después en nuestras comidas.

¿QUÉ HACER CON LA CACA?

- Si cagamos en el campo los animales se comen nuestra caca. Si estos animales entran en nuestra casa llevarán enfermedades.
- Si cagamos a la orilla del río el agua se llevará nuestra mierda y contaminará animales y plantas.
- Platica con las personas de tu comunidad para buscar asesoría y apoyo para construir sanitarios secos.
- Muchas personas de México y el mundo están dispuestos a ayudar a las comunidades que se organizan a mejorar sus condiciones de vida. Hacer sanitarios secos ayudará a que la salud de toda la comunidad mejore.

LOS VENENOS.

- **Las pilas son un veneno muy poderoso.**
- Es muy importante que se toquen solamente para colocarlas en los aparatos que las necesitan.
- No se debe jugar con ellas y vigilar que los niños no las toquen y menos las chupen.
- Cuando dejan de servir no las tires en el campo, no los dejes dentro de tu casa, ni tampoco las echas a la basura.
- Las pilas usadas deben juntarse en una caja o en una botella de plástico con tapa y junto con las de otras familias, llevarlas a la tienda donde se compraron y decirle al de la tienda que las devuelvan a los proveedores, para que ellos las desechen de la manera menos peligrosa y dañina para las personas.
- Si te es posible porque hay luz en tu comunidad, procura tener pilas recargables. Gastas y contaminas menos.