

Hábitos de higiene personal y vacunación



Instituto
Nacional de
Aprendizaje



Bienvenida

Hola; antes de iniciar este recorrido y profundizar en temas relacionados con la asistencia a personas, el Núcleo Salud, Cultura y Artesanías le da la más cordial bienvenida a este recurso didáctico, el cual tiene como propósito abordar los principales hábitos de higiene y el tema de vacunación.

Este material forma parte de una serie de recursos educativos que describen las principales medidas de bioseguridad utilizadas en la asistencia a personas adultas mayores.



Este recurso desarrolla dos temas de gran interés como lo son los principales hábitos de higiene que deben poner en práctica las personas asistentes, así como el abordaje de la vacunación, actividad fundamental dentro de las medidas de bioseguridad.

Es importante indicar que el desarrollo de estos temas se realiza dentro del marco de las labores de asistencia a la persona adulta mayor, en cualquiera de los escenarios en los cuales se pueda presentar esta actividad.

Iniciemos...





Hábitos de higiene personal

Se refiere a las acciones de aseo y acicalamiento que las personas realizan diaria y comúnmente, para evitar las enfermedades infecciosas. Dentro de estas acciones se encuentran el baño diario, la higiene bucodental, el lavado de manos, el cambio diario de la ropa de vestir, entre otras.

Beneficios

**Ayuda a preservar
la salud en general**

**Previene
enfermedades
infecciosas**

**Ayuda a prevenir
enfermedades de la
piel y sus anexos**

**Corta la cadena de
transmisión de
enfermedades
infecciosas**

**Mejora la
apariciencia personal**



Ejemplos de hábitos de higiene

Baño diario

Peinado del cabello

Cambio diario de la vestimenta

Acicalamiento de las uñas, manos y pies.

Higiene bucodental

Lavado de manos

Recomendaciones para la aplicación de hábitos de higiene

- Ponga en práctica los hábitos de higiene diariamente y cada vez que se realice alguna actividad que lo amerite.
- Realice los hábitos de higiene utilizando insumos de carácter personal.
- Utilice productos de higiene siguiendo las instrucciones y recomendaciones de la casa fabricante y de profesionales en salud.
- Realice los hábitos de higiene en lugares que reúnan las condiciones sanitarias adecuadas para hacerlo.
- Recuerde que la clave para obtener los mejores resultados de salud a partir de la aplicación de los hábitos de higiene no es la perfección sino la constancia.



Lavado de manos y Equipo de Protección Personal (EPP)

En el ámbito de la asistencia a personas, algunas de las acciones de gran relevancia que complementan los hábitos de higiene personal para evitar las enfermedades infecciosas corresponden al lavado de manos y al uso de Equipo de Protección Personal (conocido como EPP).

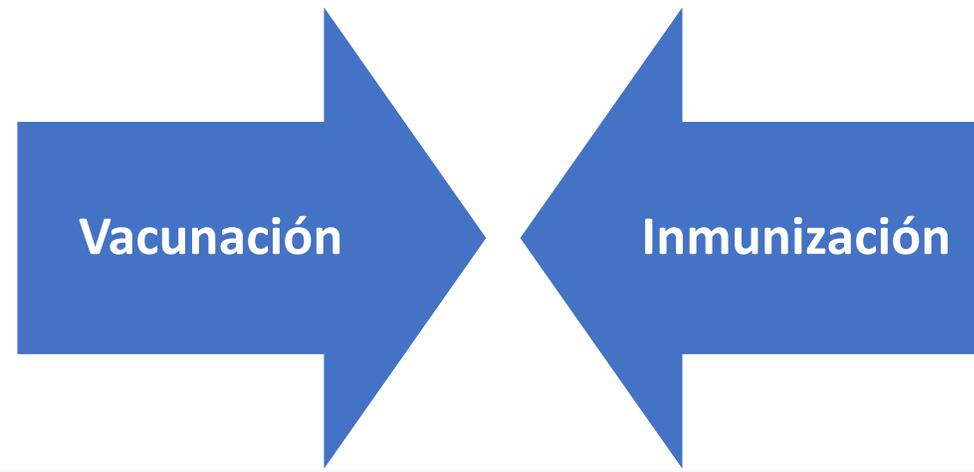
Ambas medidas se consideran de gran relevancia debido a que:

- Disminuyen y controlan la población bacteriana que reside en nuestra piel o bien, la que adquirimos de nuestro entorno.
- Cortan la cadena de transmisión de las enfermedades infecciosas.
- Aumentan la protección frente a los agentes infecciosos.
- Permiten realizar procedimientos de alto riesgo biológico de manera más segura para todas las personas involucradas.
- Previenen enfermedades infecciosas.



Vacunación e inmunización

- La **vacunación** se refiere al acto de colocarse una o varias vacunas, para lograr una inmunización frente a ciertas enfermedades de carácter infeccioso de origen viral.
- Por otra parte, la **inmunización** se refiere a la reacción fisiológica del cuerpo humano, de producir cierto nivel de protección frente a algunas enfermedades infecciosas virales, debido al acto de vacunación.



Importancia de la vacunación e inmunización

- Previenen y controlan enfermedades infecciosas de origen viral.
- Disminuyen los síntomas graves de una enfermedad viral.
- Reducen la probabilidad de enfermar gravemente y fallecer por una enfermedad viral.
- Protegen la salud de las personas que pertenecen a grupos vulnerables frente a enfermedades virales.



Vacunación e inmunización

Para comprender mejor el proceso de vacunación e inmunización se recomienda observar el siguiente vídeo, al cual se puede acceder mediante la siguiente dirección electrónica:

<https://www.youtube.com/watch?v=0NebEWKZ0ro&t=45s>



Síntesis del tema

- Tanto los hábitos de higiene personal así como la vacunación son acciones que complementan el propósito de la bioseguridad: proteger a las personas de la transmisión de las enfermedades infecciosas.
- Los hábitos de higiene no solo evitan las enfermedades infecciosas en las personas, sino también potencian el estado de salud.
- Igualmente sucede con la vacunación e inmunización, logrando una protección contra las enfermedades infecciosas, no solo a nivel individual sino también colectivo.



Bibliografía

Ministerio de Salud. (2012). Manual de Bioseguridad para establecimientos de salud y afines. San José: Decreto Ejecutivo n.37552, del 8 de octubre del 2012.

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Vacunas e inmunización. Washington DC. Temas de salud: Vacunas e inmunización. Consultado de: https://www.who.int/es/health-topics/vaccines-and-immunization#tab=tab_1

