

# Hacia una vivienda saludable

*¡Que viva nuestro hogar!*



*Cartilla educativa  
para la familia*



Libertad y Orden  
República de Colombia

**Dr. Juan Manuel Santos**

Presidente de la República de Colombia

**Dr. Mauricio Santa María**

Ministro de la Protección Social

**Dra. María Fernanda Campo**

Ministra de Educación Nacional

**Dra. Beatriz Elena Uribe**

Ministra de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial

**Dr. Diego Andrés Molano**

Alto Consejero Presidencial para la Acción Social y la Cooperación Internacional

**Dr. Esteban Piedrahita**

Director General del Departamento Nacional de Planeación

**Pbro. Camilo Eduardo Bernal**

Director General del Servicio Nacional de Aprendizaje SENA



**Organización  
Panamericana  
de la Salud**



Oficina Regional de la  
Organización Mundial de la Salud

**Dra. Ana Cristina Nogueira**

Representante OPS/OMS en Colombia

Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud

OPS / OMS

Representación en Colombia

<http://www.paho.org/col>

**COORDINACION TÉCNICA**

**Teófilo Monteiro**

Asesor Desarrollo Sostenible y Salud Ambiental OPS/OMS en Colombia

**Elaboración y edición**

Fundación Halü Bienestar Humano

[www.fundacionhalubienestarhumano.org](http://www.fundacionhalubienestarhumano.org)

**Desarrollo de contenidos**

Claudia Lily Rodríguez Neira

**Revisión**

Ana María Mahecha Groot

Sara Torres Muñoz

**Diagramación**

Ricardo J. Huertas Aux

**Ilustraciones**

Andrés Benavides

Karen de La Cruz

Jenny Mejía

Septiembre de 2011, Bogotá D.C. Colombia

## **COMITÉ TÉCNICO NACIONAL DE ENTORNOS SALUDABLES**

### **Ministerio de la Protección Social**

Arturo Díaz  
Sara Torres  
Mónica Corchuelo  
Adriana Estrada  
Ángela Marcela Herrera

### **Ministerio de Educación Nacional**

Manuel Antonio Duarte  
Carolina Salazar

### **Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial**

Nohora Londoño  
Ruby Esperanza Montoya

### **Agencia Presidencial para la Acción Social y la Cooperación Internacional**

Carmen Cecilia Anzoátegui

### **Ministerio de Agricultura**

Yanith Martínez

### **Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA**

Gerardo Medina  
María Helena Tamayo

### **Secretaría Departamental de Salud de Cundinamarca**

Martha Lucía Herrera

### **Organización Panamericana de la Salud – OPS/OMS**

Teófilo Monteiro

Ficha catalográfica Organización Panamericana de la Salud en Colombia  
Hacia una Vivienda Saludable. Cartilla educativa para la familia  
Organización Panamericana de la Salud  
Bogotá D.C.: OPS, © 2011.

ISBN 978-958-8472-20-1  
40p.:il.

I. Título

**1. SANEAMIENTO DE LA VIVIENDA 2. EDUCACIÓN EN SALUD 3. COLOMBIA**

NLM WA 795

### **© Organización Panamericana de la Salud 2011**

La Organización Panamericana de la Salud dará consideración favorable a las solicitudes de autorización para reproducir o traducir, íntegramente o en parte, algunas de sus publicaciones. Las solicitudes y las peticiones de información deberán dirigirse al Área Gestión de Conocimiento y Comunicación (KMC), Organización Panamericana de la Salud, Carrera 7 No. 74-21 Piso 9. Edificio Seguros Aurora, Bogotá, D.C. Colombia. e-mail@col.ops-oms.org.

Esta publicación fue realizada bajo la dirección de Teófilo Monteiro, Asesor de Desarrollo Sostenible y Salud Ambiental OPS/OMS en Colombia. La elaboración y edición fue de la Fundación Halú Bienestar Humano. El desarrollo de contenidos de Claudia Lily Rodríguez Neira. La diagramación de Ricardo J. Huertas Aux. La ilustración de Andrés Benavides, Karen de La Cruz y Jenny Mejía.

# PRESENTACIÓN

La Estrategia de Entornos Saludables promovida por la Organización Panamericana de la Salud, exalta y reconoce en primer lugar, que la vivienda y la familia son determinantes supremos para el bienestar y la salud individual y colectiva.

La Organización Panamericana de la Salud y el Comité Técnico Nacional de Entornos Saludables de Colombia invitan a las personas, familias y comunidades a participar activamente de la estrategia y hacer de sus viviendas, lugares seguros y saludables.

Las familias identificarán en su propio hogar las oportunidades para disfrutar de una vida saludable, mientras repasan cada uno de los temas desarrollados en la cartilla. Con ella, la familia identificará hábitos saludables y podrá incorporar prácticas en su vida cotidiana para mejorar y proteger la salud de las personas que viven en su vivienda y reducir riesgos existentes para la salud.

La Organización Panamericana de la Salud felicita a las familias por participar de esta estrategia y unir sus esfuerzos cotidianos para lograr una vida saludable, plena y libre de riesgos.

**Todas las personas que conforman la familia, pueden hacer uso de esta cartilla, la pueden leer, releer, subrayar, colorear, la pueden disfrutar, compartir, leer en voz alta o en voz baja. Lo importante es que la familia se relacione con esta cartilla, le saque el mejor provecho y pueda aplicar cada recomendación en su propio hogar y con otras familias vecinas y allegadas.**

**Dra. Ana Cristina Nogueira**

Representante de la  
Organización Panamericana de la Salud en Colombia

# ¿QUÉ CONTIENE ESTA CARTILLA?

La cartilla describe las siete temáticas de la Estrategia de Vivienda Saludable promovida por la Organización Panamericana de la Salud y que son clave para adquirir buenas prácticas y hábitos en pro de la salud de las familias y de su entorno. La cartilla también contribuye a que las familias tomen conciencia de riesgos que le pueden afectar de manera directa o indirecta.

1. La vivienda como espacio vital.
2. Sorbos de vida, agua para consumo en la vivienda.
3. Las excretas y las aguas sucias andan por ahí.
4. Los residuos sólidos en la vivienda.
5. Ojo con las plagas.
6. Higiene en la vivienda y sus moradores.
7. Dinámica familiar y comunitaria.

# INTRODUCCIÓN

La Estrategia de Vivienda Saludable busca mejorar las condiciones de la vivienda y con ello mejorar las condiciones de salud de quienes la habitan, pues existe una estrecha relación entre las condiciones de la vivienda y la salud física, mental y social de sus ocupantes. La vivienda es un espacio que incluye: la casa (el refugio físico donde habita una persona), el hogar (el grupo de personas que conviven bajo el mismo techo), el entorno (el ambiente exterior que rodea la casa) y la comunidad (el grupo de personas que constituyen el vecindario).

Para disfrutar de una vivienda saludable, es fundamental que las familias participen activamente en la identificación de los factores que favorecen su salud y bienestar, al tiempo que puedan actuar en la reducción de los riesgos presentes. La cartilla guiará a la familia en este proceso.

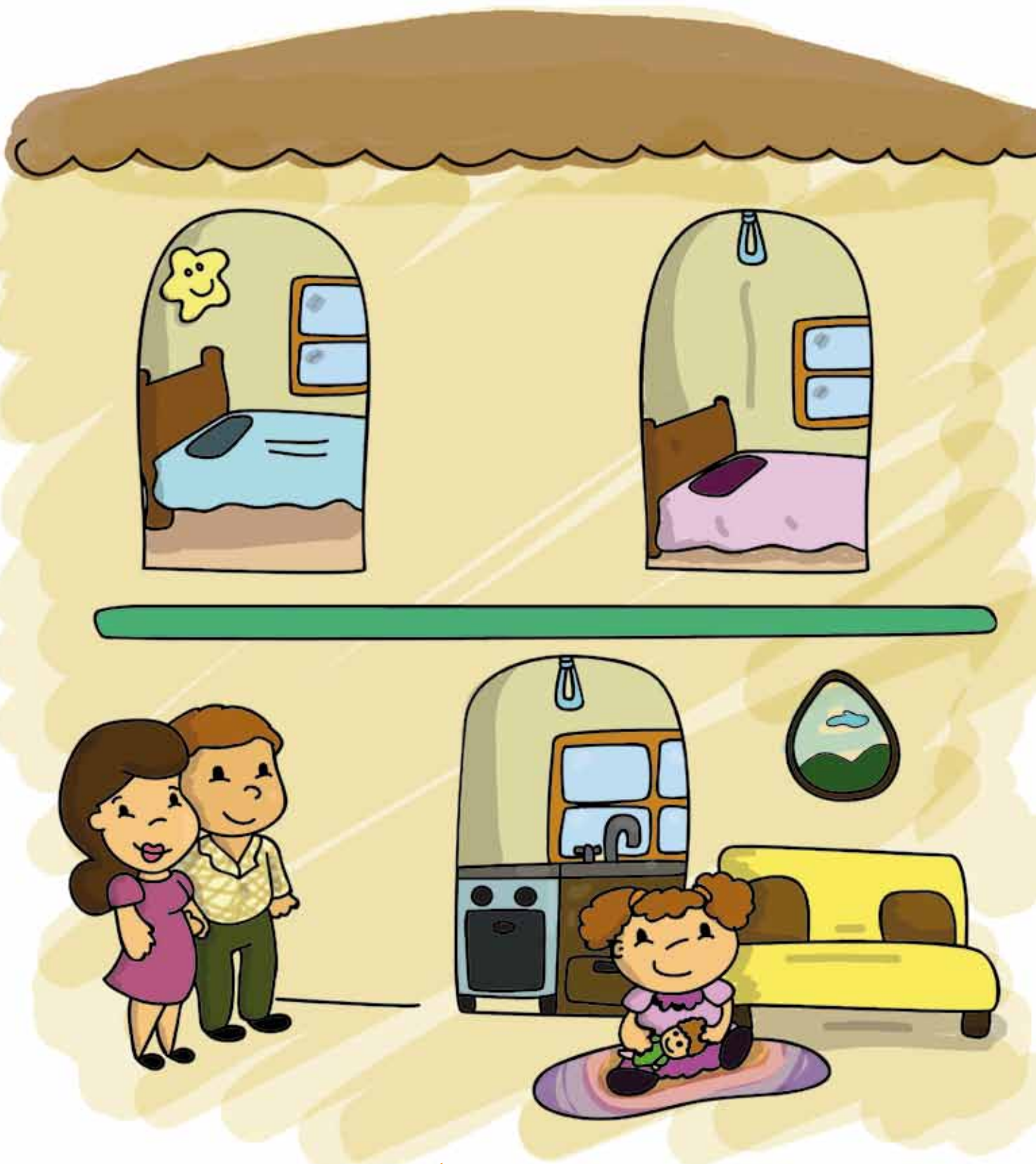
La Estrategia de Vivienda Saludable promueve:

- Que todas las personas que integran la familia gocen de buena salud.
- Que las familias identifiquen y mantengan hábitos saludables.
- Que las familias disminuyan los riesgos presentes en la vivienda y el entorno inmediato.

Una vivienda saludable es:

- Un lugar confortable, seguro y armónico para vivir y convivir.
- Un espacio vital y necesario para el desarrollo de cada persona y toda la familia.
- Un espacio íntimo en el que se comparten momentos importantes, se estrechan relaciones afectivas y se fortalece el núcleo familiar.

Al utilizar esta cartilla, las familias pueden identificar y registrar prácticas y hábitos generadores de bienestar, así como aquéllos incorporados a partir de las recomendaciones que brinda esta cartilla.



# Tema 1

*La vivienda como espacio vital*

Sea grande o pequeña la vivienda, es el lugar donde transcurre gran parte de la vida de las personas, en ella los niños y niñas crecen, conviven y comparten en familia. En la vivienda, las personas duermen, descansan y estrechan sus relaciones afectivas y de apoyo mutuo. Algunas veces también sirve como lugar de trabajo.

La vivienda es un lugar importante para el desarrollo del ser humano. En ella las personas pueden sentirse bien, tranquilas, protegidas, seguras, saludables.

La vivienda para cada persona, según sus propias creencias, debe ser cómoda, agradable, segura, bonita, acogedora y armónica.

Una vivienda saludable es aquella que brinda seguridad y protección, ofrece intimidad, es confortable y contribuye al bienestar de cada una de las personas que la habitan. Ésta incluye no sólo la casa, sino también la familia misma, el entorno inmediato y la comunidad.

### **UTILICE UNOS MINUTOS Y ESCRIBA ACERCA DE SU VIVIENDA**

Apóyese en las siguientes preguntas: ¿Qué es para Usted la vivienda? ¿Qué uso le da Usted y su familia a la vivienda? ¿Cómo se siente Usted cuando está dentro de la vivienda? ¿Qué es lo más importante para Usted de su vivienda?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **¿Cómo se logra una vivienda saludable?**

Todas las familias pueden hacer de su vivienda un lugar saludable, ya sea porque la pueden construir tal como la sueñan y quieren, o porque al buscar donde vivir y alquilar la vivienda, la eligen teniendo en cuenta los aspectos más favorables para su bienestar y su salud.

#### **Ubicación de la vivienda:**

Sea porque usted va a construir su vivienda, la va a alquilar, o ya ocupa una, es indispensable identificar todo aquello que puede ocasionar daño a la vivienda o a la salud de la familia, estas son las amenazas del entorno. Así mismo determine qué tan expuesta y vulnerable está la familia a los daños o pérdidas que pueden presentarse como consecuencia de dichas amenazas. Esto le facilita tomar decisiones para proteger y mejorar la salud de la familia.





Le invitamos a identificar las amenazas, y determinar qué tan expuesta y vulnerable está su familia a los riesgos.

**¡Que su vivienda sea un lugar seguro!**

Instale su vivienda con el menor riesgo por inundación, ubíquela alejada de las rondas de los ríos. Si ya ocupa una vivienda que está sobre las rondas del río, es conveniente pensar en su reubicación. Si su vivienda se inunda, no sólo pierde sus bienes, sino que su familia puede enfermar o morir.

Si en el lugar hay zonas de deslizamientos, o suelos que se ruedan, evite ubicar su vivienda sobre ellos, busque un lugar seguro donde vivir. Lo más importante es que su familia esté protegida y segura mientras esté en la vivienda.

Aleje su vivienda de sitios como botaderos de basura, depósitos de residuos químicos o de lugares contaminados con aguas sucias ya sea de la propia vivienda o del vecindario. Estas son algunas amenazas del entorno que pueden causar enfermedades graves o la muerte.

**REGISTRE LAS AMENAZAS DEL ENTORNO QUE USTED IDENTIFICA Y QUE PUEDEN AFECTAR EL BIENESTAR DE SU FAMILIA.**

---

---

---

---

---

### Distribución de espacios en la vivienda:

Participe del proceso constructivo y la distribución de espacios en su vivienda, si la vivienda ya fue construida tome las medidas necesarias para adecuar los espacios y así brindar privacidad a todos los miembros de la familia.

Distribuya los espacios dentro de la vivienda para cada actividad: separe la cocina y el comedor de las habitaciones, separe las habitaciones de los adultos de las de niños y niñas y deje en otro espacio el baño. Contar con espacios separados, genera bienestar y seguridad a los integrantes de la familia.

Si cocina con leña, deje la cocina por fuera de la vivienda; si usa estufa a gas, garantice que haya ventilación permanente para evitar accidentes o intoxicaciones por la aspiración de gases. Si el sanitario es tipo letrina o baño seco, también debe estar por fuera de la vivienda.





Todos los espacios de la vivienda deben tener suficiente ventilación, para ello puede utilizar ventanas, calados, celosías o anjeos. Si va a construir elija techos altos para facilitar la circulación de aire en la vivienda.

Si dentro de la vivienda se tiene una actividad productiva, es importante que la zona de trabajo se mantenga aislada de las habitaciones.



### **Materiales:**

Para construir o mejorar su vivienda, elija materiales que brinden protección física respecto al clima y al ambiente:

- Use materiales que impidan el ingreso de aguas lluvias a la vivienda.
- Use materiales que faciliten el mantenimiento y aseo de la vivienda.
- Use pinturas naturales, acrílicas y de base acuosa.
- Use pegamentos o adhesivos naturales.

Evite materiales que pueden ser tóxicos o dañinos para la salud:

- No use materiales a base de asbesto.
- No use pinturas que contengan plomo.
- No use ni almacene en la vivienda: solventes, ácidos, o productos inflamables.

### **¿Cómo evitar accidentes en la vivienda?**

Los accidentes en la vivienda se pueden prevenir, para ello es necesario identificar los riesgos y tomar precauciones. En general los niños y niñas son los más expuestos a accidentes en el hogar. Evite que sus niños y niñas:

- Manipulen encendedores, fósforos, gasolina u otros combustibles, con estos materiales pueden generar incendios o intoxicaciones.
- Jueguen con medicamentos, venenos o plaguicidas, pueden intoxicarse.
- Manipulen cuchillos, tijeras, martillos, serruchos, cuchillas de afeitado, agujas de coser o similares, con éstos pueden ocasionarse heridas.
- Manipulen dispositivos eléctricos o introduzcan sus dedos en los tomacorrientes, con ello pueden ocasionar incendios o quemaduras.
- Jueguen con bolsas plásticas, pueden ahogarse.
- Permanezcan en la cocina o en la zona de planchado de ropa, pueden ocasionarse quemaduras.
- Permanezcan solos en la bañera, tasas, cisternas, tanques o cualquier depósito de agua que haya en la vivienda, pueden resultar ahogados.



**Otras recomendaciones para prevenir accidentes en la vivienda son:**

- Haga pisos firmes y de fácil limpieza, por ejemplo en cemento o madera, así evitará caídas.
- Si acostumbra a encender velas o veladoras, no lo haga cerca a objetos o materiales inflamables. Al salir de casa cerciórese de apagarlas.
- Elimine medicamentos vencidos o sobrantes de los ya utilizados. Almacene en lugar seco, fuera del alcance de los niños los medicamentos en uso.



**REGISTRE LOS ACCIDENTES QUE PUEDEN OCURRIR EN SU VIVIENDA**

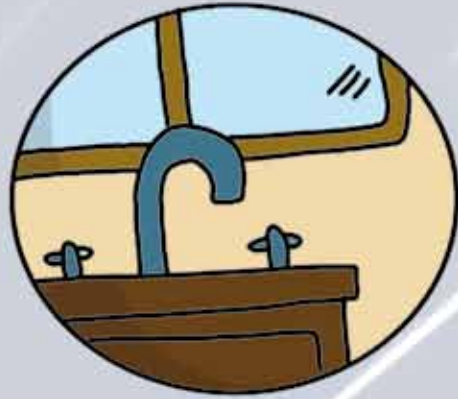
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# *Tema 2*

*Sorbos de vida, agua para consumo en la vivienda*



## El Agua para consumo

La calidad del agua es indispensable para la vida y la salud de las personas.

Hay distintas formas de obtener el agua para la familia, por ejemplo, de manera directa de fuentes cercanas como pozos, jagüeyes, quebradas, ríos, lagunas, cascadas y la lluvia, o por la tubería del municipio. Cualquiera que sea la forma de obtenerla, es importante mantenerla libre de contaminantes y almacenarla higiénicamente.

La basura, los excrementos humanos y de animales y los plaguicidas, contienen sustancias que contaminan el agua y por eso es muy importante procurar que las familias, comunidad y autoridades locales protejan sus fuentes de agua.

Todos podemos cuidar las fuentes de agua y evitar su contaminación.



En la vivienda, la familia puede usar el agua potable para:

- Tomar diariamente.
- Lavar frutas y verduras.
- Preparar los alimentos.

Para otras actividades no es indispensable que el agua sea potable, esto en casos como:

- Asear el cuerpo.
- Lavar la ropa.
- Limpiar o asear pisos, cocina, baño y habitaciones.
- Bañar y asear las mascotas.
- Regar plantas y jardines.

## ¿Cómo se puede ahorrar el agua en la vivienda?



- No deje abierta la llave, mientras se afeita, se enjabona, se lava los dientes o cuando lava los platos.
- Repare cualquier fuga de agua que haya en la vivienda.
- Use balde o regadera manual, para asear pisos y regar jardines.
- Aproveche el agua lluvia, por ejemplo, en el lavado de la ropa, en los frentes o fachadas de la casa, para el aseo del sanitario o para regar las plantas.

No utilice más agua de la necesaria.  
El agua es un recurso vital y se puede agotar.

## ¿Cómo tratar el agua en la vivienda?

El agua para consumo humano debe ser clarificada, filtrada y desinfectada. El agua no tratada contiene microbios y bacterias, consumirla en ese estado produce enfermedades o en el peor de los casos la muerte. Por eso es muy importante conocer el proceso de purificación del agua. Los métodos caseros de tratamiento del agua comprenden la clarificación, filtración y desinfección.

### Clarificación o sedimentación:

El objetivo de esta acción, es lograr que se asiente la turbidez del agua hasta que esté lo más clara posible.

### Filtración:

Es la acción por la cual el agua ya clarificada es pasada por un filtro donde quedan atrapadas las partículas de tierra y los microorganismos. Hay diferentes tipos de filtros. El filtro casero es el más sencillo de todos.

**Antes de filtrar el agua déjala sedimentar, especialmente si el agua no está clara o presenta turbidez.**

### Desinfección:

Es la acción mediante la cual se hierve o se agrega cloro al agua ya clarificada.

- **Hervir el agua.** Es la forma más segura y efectiva de desinfectar el agua en el hogar. Para conservarla, se debe depositar en un recipiente limpio y con tapa.
- **Cloración.** En la familia también se puede utilizar la cloración del agua, para ello siga las instrucciones de dosificación que le indique el agente comunitario.

Recomendaciones para almacenar y conservar agua de buena calidad para el consumo. Las vasijas o recipientes donde se mantiene el agua deben:

- Estar limpias y tapadas.
- Estar en un lugar limpio, sobre una superficie impermeable, lejos del contacto directo con el suelo.
- Estar lejos de las basuras y del contacto con animales.
- Estar libres de sustancias peligrosas, asegurarse que no hayan contenido plaguicidas, gasolina, pinturas, medicamentos u otras sustancias venenosas.





# Tema 3

*Las excretas y las aguas sucias  
andan por ahí*

## Las excretas:

Son las mismas heces o materia fecal. En ellas siempre hay microbios, parásitos y huevos de parásitos que causan enfermedades graves como el cólera, la amebiasis y otras infecciones graves como la disentería que puede ocasionar la muerte.

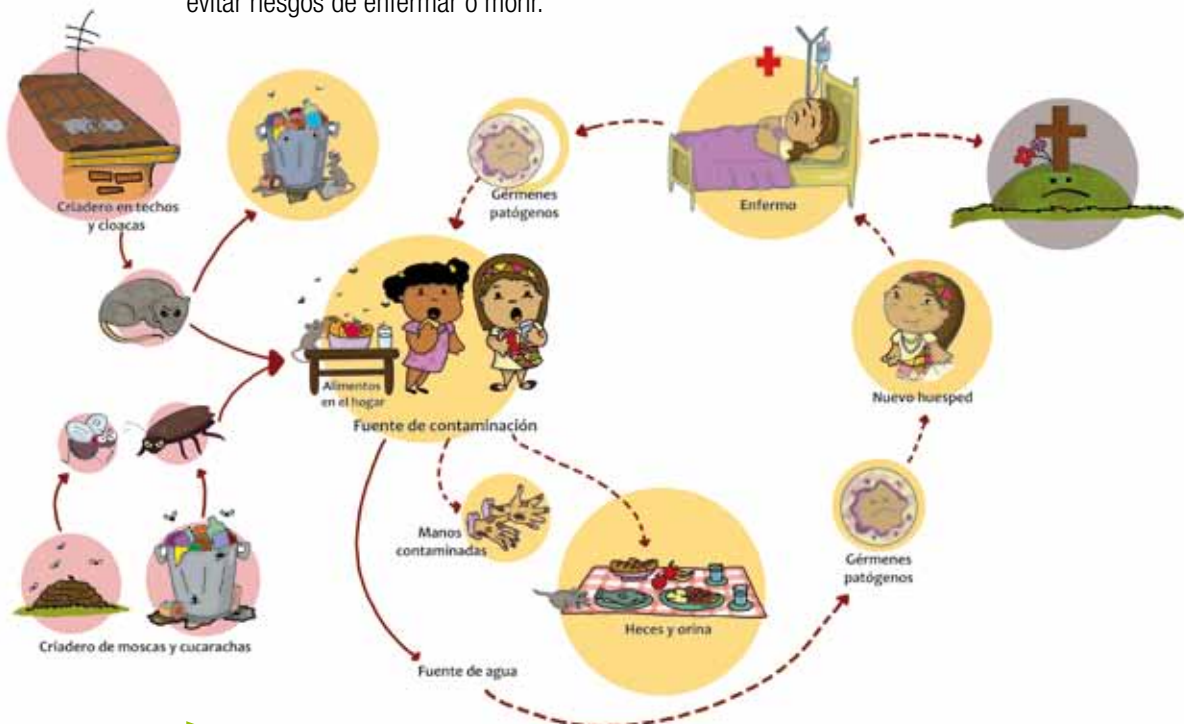
## Las aguas sucias:

Son las que salen de los baños al descargar la cisterna o inodoro, al usar la ducha o el lavamanos. Estas aguas también son producto del lavado de la ropa o del aseo de la vivienda y en las ciudades son conducidas al sistema de alcantarillado.

## ¿Cómo se puede proteger la familia de problemas asociados a las excretas y las aguas sucias?

- Asegúrese que el agua y los alimentos que se consumen no están contaminados con excrementos o con aguas sucias.
- Lávese siempre las manos, con agua y jabón, luego de usar el sanitario.
- Lávese siempre las manos, al tocar algún elemento contaminado con excrementos.

Observe la ruta de contaminación por excretas y aguas sucias. Tome las medidas necesarias para evitar riesgos de enfermar o morir.



▶ Cuando los insectos pisan las excretas, transportan en sus patas y cuerpos los microbios, parásitos y huevos que luego dejan sobre los alimentos. Por eso hay que lavar muy bien los alimentos y conservarlos en recipientes con tapa.



## ¿Cómo eliminar las excretas de forma segura?

Son varias las formas de eliminar correctamente las excretas. La familia puede elegir entre estas opciones la que mejor se acomode a su condición y preferencia:

- La taza sanitaria. Se utiliza comunmente en las ciudades que cuentan con servicio de alcantarillado.
- La letrina sanitaria. Se usa con mayor frecuencia en áreas rurales. Debe construirse en lugares secos, a 25 o mas metros de distancia del aljibe o fuente de agua, y a un nivel más bajo de dichas fuentes.
- El sanitario ecológico seco. También se utiliza en áreas rurales, aunque puede ser adaptado para áreas urbanas en las que no se dispone aún de agua y alcantarillado.



## ¿Por qué deben controlarse las aguas sucias producidas por el lavado?

Como son las aguas que salen del lavado, contienen gran cantidad de jabón, que las hace contaminantes. Si estas aguas se estancan, se convierten en criaderos de mosquitos. Por esta razón se deben canalizar y manejar adecuadamente, para ello se puede disponer de canaletas y trampas de grasas.





# *Tema 4*

*Los residuos sólidos en la vivienda*

El manejo inadecuado de residuos sólidos es uno de los factores más importantes de contaminación, deteriora el ambiente y pone en riesgo la salud de la familia.

### ¿Qué son los residuos sólidos domésticos?

Son todos aquellos desechos, desperdicios o residuos, comúnmente llamados basura, producidos por la propia familia como resultante de la preparación de los alimentos y el uso de otros artículos de consumo en el hogar. La gran cantidad de microorganismos que crecen y se desarrollan en la basura resultan perjudiciales para la salud.

### ¿Cómo se clasifican los residuos o basuras?

Clase	Características	Tipo de Residuos
Orgánicos	Se descomponen fácilmente en el ambiente, por lo tanto se convierten en una fuente importante para la proliferación de moscas, roedores y hábitat de cucarachas.	Cáscaras y desperdicios de comida. Pueden utilizarse en procesos de compostaje.
Inorgánicos	No se descomponen fácilmente y requieren de mucho tiempo para su degradación natural.	Residuos como cartón, papel, botellas de vidrio y plástico, tarros, latas, ollas viejas. Pueden aprovecharse en reciclaje por ejemplo en macetas.



### ¿Cómo manejar los residuos sólidos en la vivienda?

Los residuos sólidos se deben manejar de forma higiénica y adecuada en el interior de la vivienda y en sus alrededores o al sacarlos para su disposición final, a fin de no ocasionar problemas ambientales o riesgos para la salud.

Arrojar residuos sólidos en cualquier parte (calles, lotes vacíos o a cielo abierto) genera la aparición de basureros. Los basureros producen problemas sanitarios e impactos negativos en el ambiente.

La recolección y adecuada disposición de residuos sólidos protegen la salud y ayudan a conservar el medio ambiente.

El manejo adecuado de residuos sólidos tiene varios pasos:

### Almacenamiento:

Utilice recipientes o canecas con tapa de fácil limpieza, de esta forma evitará la presencia de roedores o moscas. Evite que los animales domésticos tengan contacto con la caneca.

### Recolección:

La forma más común de eliminar la basura es entregándola al camión recolector. Si existe servicio de recolección domiciliar de basura, lo recomendable es sacarla de la vivienda al lugar indicado, en el horario y día de recolección. Cuando las personas arrojan basuras indiscriminadamente a la calle, se generan grandes riesgos no solamente para la salud humana sino para el ambiente.

### Tratamiento y disposición:

Si no existe servicio de recolección, se debe:

- Llevar los residuos sólidos generados en la vivienda a un foso o hueco.
- Tapar muy bien los residuos sólidos depositados en el hueco con una capa de ceniza, cal y/o tierra de por lo menos 20 centímetros de grosor.
- El foso o hueco debe tener una cubierta que evite que el agua de lluvia o los animales puedan entrar en él.

### Aprovechamiento:

Especialmente, los residuos orgánicos pueden aprovecharse para compostaje de abono y utilizarlo en huertas familiares, comunitarias o escolares.

Nunca reutilice envases que hayan contenido sustancias peligrosas, plaguicidas, gasolina, pinturas o medicamentos.

Realice, con la comunidad, jornadas de recolección de inservibles como llantas, botellas, electrodomésticos en desuso, y coordine con la autoridad local sanitaria la disposición final de los mismos.

## REGISTRE PRÁCTICAS DE LA FAMILIA PARA EL MANEJO DE BASURAS

---

---

---

---

---

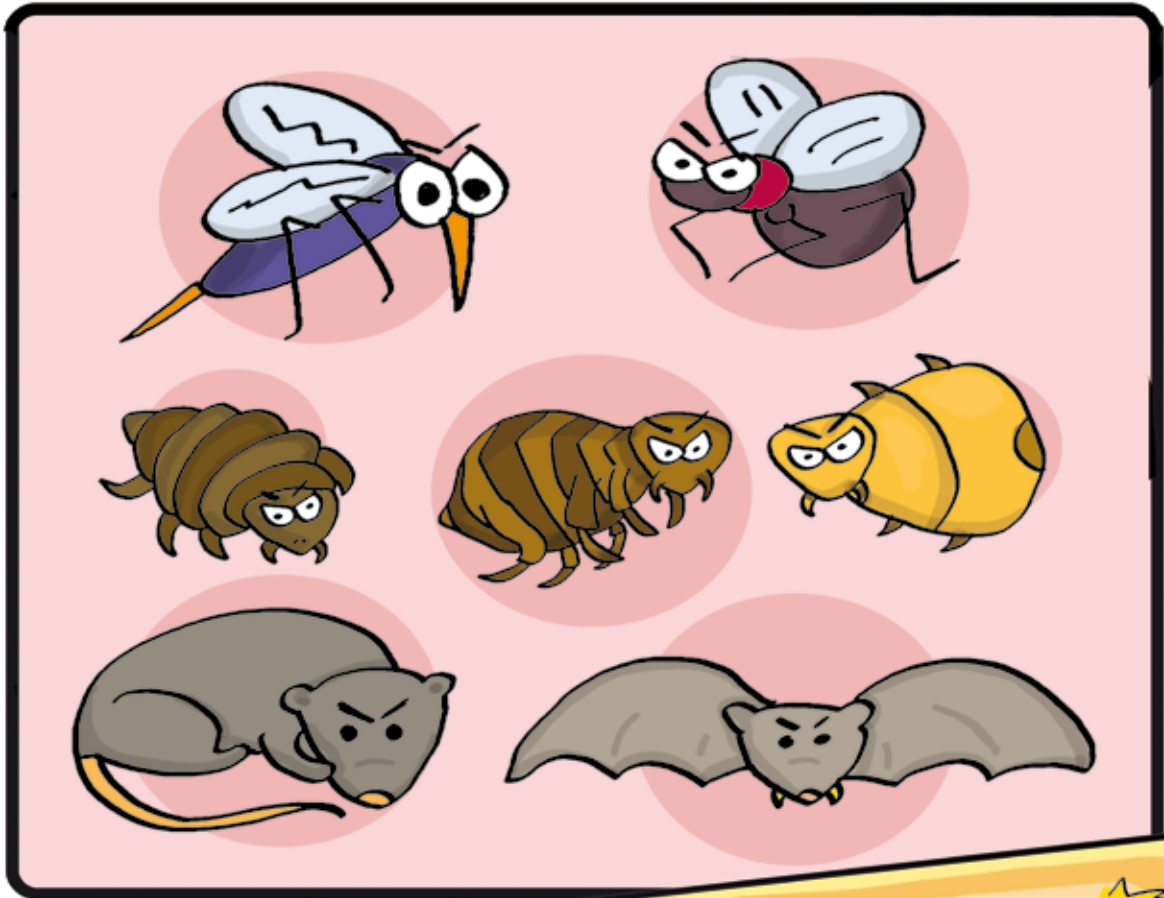
---

---

---







**PELIGRO**

# Tema 5

*Ojo con las plagas*

Las plagas también se conocen como vectores, y son capaces de transmitir enfermedades al ser humano, al transportar gérmenes desde ambientes contaminados.

- Los vectores más comunes en la vivienda son: mosquitos o zancudos, moscas, cucarachas, pulgas, piojos, garrapatas, roedores como la rata y en algunos casos los murciélagos.
- Las formas de transmisión de enfermedades por los vectores son: por picaduras, mordeduras, contaminación directa de alimentos o infectando heridas.
- Algunos criaderos de vectores se localizan en las propias viviendas. Los charcos formados por aguas lluvias, grises o de lavado y el agua almacenada sin tapar, favorecen el crecimiento de mosquitos que transmiten enfermedades como el dengue y el paludismo.
- Las moscas y cucarachas pisan excrementos y basuras para luego posarse sobre los alimentos contaminándolos y transmitiendo enfermedades.
- La contaminación generada por las ratas, desencadena enfermedades como la leptospirosis.

### ¿Qué medidas de control de vectores deben tenerse en cuenta en la vivienda?

Las medidas de control o precauciones que deben adoptarse en la vivienda para prevenir la contaminación y enfermedades transmitidas por vectores son:

#### En las instalaciones de la vivienda:

- Instale anjeos en puertas y ventanas.
- Tape grietas y huecos en paredes, techos y pisos.



- Evite apilar tejas o maderas en la vivienda.
- Evite los depósitos de agua como floreros, frascos, llantas, masetas, tanques sin tapa u otros utensilios inservibles que acumulen agua.
- Evite convivir con animales.
- Pinte las paredes de la vivienda con tonos claros.

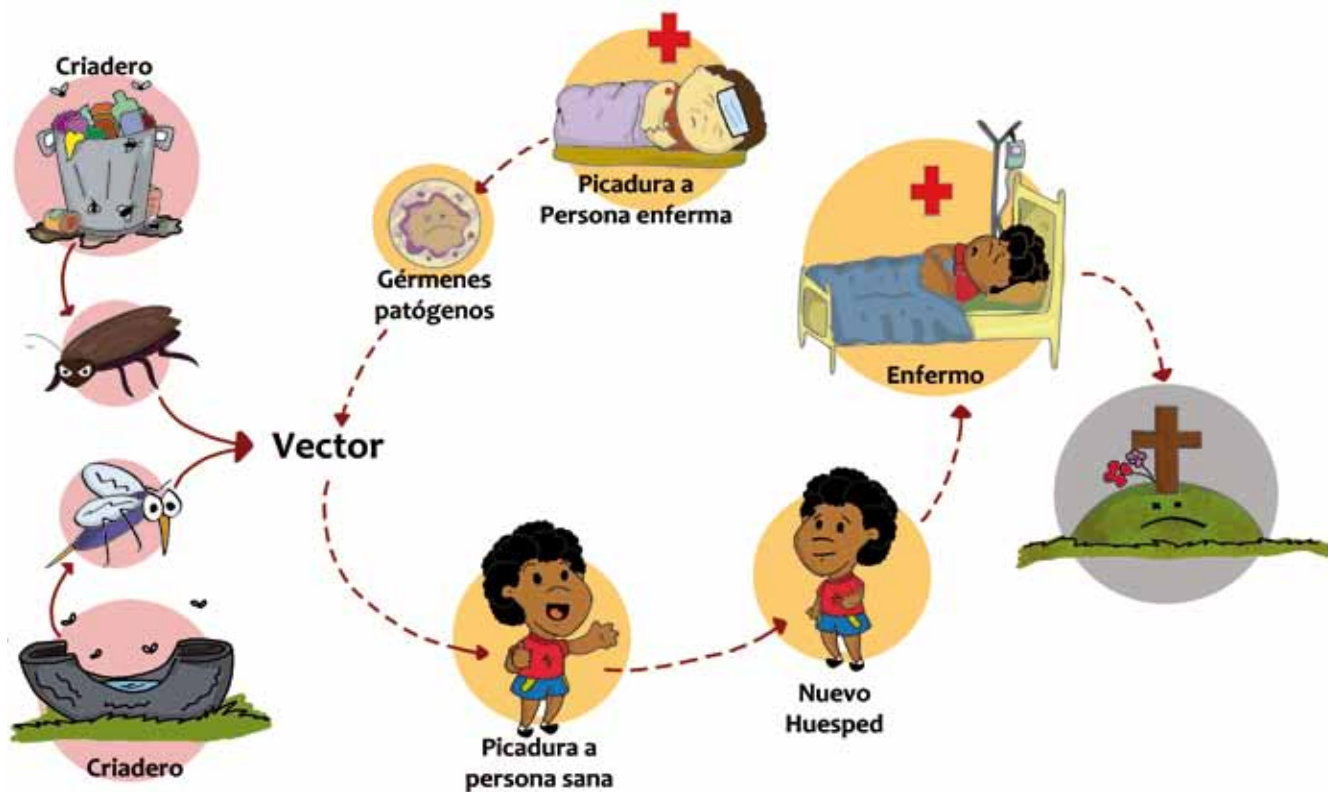
### En los alrededores de la vivienda:

- Identifique y controle los criaderos de mosquitos y otros vectores cercanos a la vivienda.
- Evite la acumulación de basuras cerca a la vivienda.
- Mantenga aseados los alrededores de la vivienda y podada la vegetación.
- Haga mantenimiento y adecuado aseo a letrinas o baños secos.

En los hábitos personales:

- Mantenga retiradas las camas de las paredes.
- Utilice mosquiteros ó toldillos especialmente en lugares donde hay presencia de mosquitos y otros vectores.
- Guarde los alimentos, crudos y preparados, bien tapados y en lugares elevados del piso.
- Evite la acumulación de desperdicios de alimentos en la cocina.
- Deposite la basura en recipientes de plástico o materiales fuertes a prueba de roedores y manténgalos tapados.

### CICLO DE LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN POR ARTRÓPODOS





# *Tema 6*

*Higiene en la vivienda y sus moradores*



La vivienda, por humilde y sencilla que sea, debe mantenerse limpia, ordenada y bonita para hacer de ella un lugar agradable donde vivir. Los espacios en la vivienda (cocina, dormitorios, patios, baño, comedor y sala) deben mantenerse limpios, iluminados, ventilados, libres de mosquitos y zancudos.

Asear y ordenar la vivienda previene la presencia y proliferación de bacterias patógenas y de animales que transmiten enfermedades.

Es importante que alrededor de la vivienda, se tomen medidas para mantener aseado y sin basura el entorno.

En caso de obtener el agua para consumo, de pozos ó manantiales, se debe cuidar dicha fuente. Evite sumergirse en ella o bañar animales y mascotas.

## ¿Cómo cuidar la higiene del Cuerpo?

El autocuidado y el amor a sí mismo ayudan a mantener el cuerpo sano

El cuidado del cuerpo es fundamental para que la persona se sienta bien. Los hábitos de higiene son muy sencillos y fáciles de practicar:

- Báñese el cuerpo diariamente con agua y jabón, frote sobre todo algunas partes como la cabeza, las orejas y los genitales, donde se requiere mayor cuidado porque allí se acomodan más fácilmente parásitos y microbios.
- Lávese las manos con agua y jabón, al salir del baño, al cambiar el pañal y antes de preparar y consumir alimentos.
- Mantenga las uñas cortas y limpias.
- Cepílese los dientes después de cada comida.
- Use ropa limpia y proteja el guardarropa de animales o vectores.

## ¿Cómo almacenar y conservar los alimentos en la vivienda?

Para reconocer el buen estado de los alimentos y conservarlos apropiadamente es importante que:

- Compre alimentos sanos, sin rastro de golpes o mordeduras de animales.
- Manipule con cuidado los alimentos, almacénelos y consérvelos en recipientes limpios, secos y con tapa.

- Mantenga siempre limpia la nevera.
- Procure que los estantes donde almacena los alimentos estén limpios, ventilados, secos y cerrados para que no entren ratas e insectos.
- Consuma los alimentos recién preparados y no los guarde por mucho tiempo después de su preparación.
- Revise y tenga en cuenta siempre, las fechas de vencimiento de los alimentos comprados o preparados en casa.

Existen enfermedades producidas por consumir alimentos contaminados o en mal estado, como las intoxicaciones alimentarias, las cuales se presentan de manera repentina, con náuseas, cólicos, vómitos, a menudo acompañadas de diarrea y escalofrío.

### Higiene en la preparación de los alimentos:

La preparación de los alimentos requiere de importantes hábitos de higiene para evitar enfermedades:

- Mantenga limpia la superficie donde se preparan los alimentos.
- Lave cuidadosamente los ingredientes durante la preparación de los alimentos, especialmente las frutas, verduras y carnes.
- Cocine bien y completamente cada alimento.
- Mantenga los alimentos tapados y protegidos de insectos y roedores.
- Separe los alimentos crudos de los alimentos cocinados.



### ¿Cómo tener animales domésticos en la vivienda?

Los animales domésticos o mascotas deben proporcionar felicidad, compañía y bienestar, y no constituir riesgos para la salud de los miembros de la familia. Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones para su cuidado:

- Deles buen trato.
- Vacúnelos periódicamente.
- Mantenga limpio y desinfectado el lugar donde duermen y se alimentan.
- Báñelos periódicamente.
- Consulte con la autoridad o el veterinario los cuidados propios de la mascota.
- Acuda inmediatamente al centro de salud en caso de ser mordido por cualquier animal en la vivienda o fuera de ella.





# *Tema 7*

*Dinámica familiar y comunitaria*



La familia es el núcleo social de aceptación y amor de los seres humanos. En ella es posible encontrar relaciones intrafamiliares solidarias y respetuosas.

En la familia los adultos transmiten valores a hijos e hijas. Estos valores llegan a la gente del barrio, los amigos del colegio, los profesores y a todo el entorno comunitario. La familia contribuye a la convivencia comunitaria conjugando valores como:

- La solidaridad.
- El respeto por sí mismos, por los demás y por el entorno.
- El sentido de justicia y equidad.
- La libertad.
- La responsabilidad.

En la familia se transmite la forma de:

- Ver el mundo.
- Afrontar los problemas.
- Relacionarse con el medio ambiente.
- Comprender y actuar frente a la violencia y las guerras.
- Proceder en la sociedad.



## ¿Cómo ejercer la libertad?

Las personas libres son autónomas, responsables, valientes y sinceras

- La libertad se ejerce participando activamente en la sociedad, expresando las ideas y ayudando en la toma de decisiones que afectan la vida personal, familiar y social.
- La libertad se ejerce promoviendo en las familias y comunidades otros valores como la honradez, la solidaridad, el respeto y la responsabilidad.

## ¿Cómo ejercer la justicia?

Justo es quien es honesto, responsable, tolerante, agradecido, humano y compasivo.

- La justicia se ejerce diferenciando en la propia familia y comunidad lo que está bien de lo que está mal.
- La justicia es posible participando y realizando el control social sobre todas las acciones del Estado y de la propia comunidad.

## ¿Cómo ejercer la solidaridad?

Solidario es quien es entusiasta, leal, firme, generoso, compasivo y fraternal.

- La solidaridad es posible al reflexionar sobre los problemas que existen en la comunidad, con los miembros de la familia y los miembros de la comunidad.
- La solidaridad se ejerce poniéndose en el lugar del otro.
- La solidaridad se ejerce colaborando en la solución de los problemas que afectan a otros o a la comunidad.



## ¿Cómo ejercer la responsabilidad?

Responsable es quien es consciente, reflexivo, juicioso, trabajador, confiable.

- La responsabilidad se ejerce siendo críticos del propio actuar.
- La responsabilidad se ejerce asumiendo las consecuencias de los actos propios.
- La responsabilidad se ejerce pensando cómo las propias decisiones pueden afectar a otras personas, a la familia o a la comunidad.

## ¿Cómo ser más respetuosos?

Respetuoso es quien es sencillo, atento, considerado, cordial, solidario.

- Se es más respetuoso cuando se trata a los demás con consideración por el ser humano que representa.
- Se es más respetuoso cuando se considera y valora a los demás y al medio ambiente.
- Se es más respetuoso al valorar a la familia, a la naturaleza y a la comunidad.

## Recursos familiares y comunitarios, redes de apoyo social

- Es importante que la familia identifique sus redes de apoyo social comunitarias, es decir que identifique las personas, familias, organizaciones o instituciones con las cuales puede interactuar para buscar soluciones a problemáticas de su familia o comunidad.
- El apoyo social puede darse desde la misma familia, cuando ésta actúa como sistema de apoyo a otras familias o cuando recibe el apoyo de otras familias, grupos o instituciones.





# ANOTACIÓN BIBLIOGRÁFICA

Esta cartilla ha sido elaborada a partir de los contenidos del Manual Educativo Nacional Hacia una Vivienda Saludable – Que Viva mi Hogar, publicada por el Área de Desarrollo Sostenible y Salud Ambiental de la Organización Panamericana de la Salud – Colombia 2010.



Libertad y Orden  
República de Colombia



Organización  
Panamericana  
de la Salud

Oficina Regional de la  
Organización Mundial de la Salud

[www.paho.org/col](http://www.paho.org/col)