

Hábitos de higiene personal en los estudiantes de una Escuela de Educación

Eda Yolanda Sánchez Oliva y Julio Ruiz Palmero** (tutor).*

**Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo (Chiclayo, Perú) y **Universidad de Málaga (España)*

Resumen

La presente investigación pretende identificar y precisar los hábitos de higiene personal que practican los estudiantes de la Escuela de Educación de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Teniendo en cuenta que como futuros docentes la formación que adquieran en salud será la que impartirán a sus alumnos en el mañana. La población estuvo conformada por 236 estudiantes y la muestra constituida por 72 de ellos. Se trabajó con un enfoque cualitativo- cuantitativo y se orientó a un diseño descriptivo. Se aplicó la técnica de la encuesta y la de entrevista para obtener la información requerida. El análisis e interpretación de los resultados permitió precisar que los estudiantes practican hábitos de higiene muchas veces en forma inadecuada; también desconocen: tiempo, frecuencia y material para el aseo. Asimismo requieren profundizar el conocimiento sobre el tema investigado. Por lo tanto se concluye que ellos necesitan aún formación en los hábitos de higiene personal que repercuta favorablemente en la prevención y promoción de la salud.

Palabras clave: Salud, Educación, educar en salud, hábitos de higiene personal.

Abstract

The present research pretends to analyze, interpret and precise the hygiene personal habits that practice the students from the Education school of Santo Toribio de Mogrovejo Catholic University. Considering them as future teachers, the formation that they have to acquire in health will be teaching to their students. So teaching in health is to pretend a healthy society. The population was formed by 236 students and the sample was 72 students. A quantitative and qualitative approach was used and a descriptive focusing was oriented. A survey was applied and an interview in the order to get the required information. They do not know the time and the correct technique to do it. Also required to increase knowledge on the subject investigated. In conclusion the students need to know about the personal hygiene habits which are in favour to the health prevention and promotion.

Key words: Health, education, teaching in health, personal hygiene habits.

Introducción

Una persona educada debe conocer los fundamentos básicos de Educación en Salud para estar en condiciones de proteger su propia salud, la de sus familiares y de colaborar en el fomento de la salud de su comunidad. La salud es una condición que todos tratamos de alcanzar y mantener, pues permite en gran

medida la felicidad. El púber, adolescente y joven deben adquirir buenos hábitos de higiene, no sólo para sentirse bien y ser aceptado por los demás, sino para ayudar a mantenerse sano.

Reig, Cabrero y otros (2000) en un trabajo de investigación sobre *“la calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios de la universidad de Alicante”*, presentan un análisis global de la calidad de vida y estado de salud en los estudiantes universitarios, que identifican una serie de cuestiones relevantes que tienen que ver con la salud del estudiante universitario, de los profesores, del personal administrativo y servicios y de la comunidad en general. En síntesis pretender crear una universidad saludable.

Eloia et al. (2008) señalan en su Programa de formación sobre la higiene de las manos; realizaron un estudio comparativo del lavado higiénico y el uso de soluciones alcohólicas realizado en las estudiantes de enfermería de la Universidad de la Rioja de España, que la formación en higiene de las manos mediante talleres teórico prácticos ha permitido comparar los resultados de lavado de manos habitual con el lavado de manos tras la enseñanza de un protocolo y la aplicación de soluciones alcohólicas. Se recogió un cultivo de manos antes y después de cada intervención y se analizó la reducción del número de unidades formadoras de colonias (UFC). A otro grupo se le aplicó contaminación artificial y se valoró la efectividad del lavado de manos mediante la detección de restos con luz ultravioleta.

Jiménez y Pardo (2008) reportan en su artículo *“El impacto actual del lavado de manos”* sostienen en su investigación que el lavado de manos frecuente es la base de una buena asepsia; refieren también que la mayoría de estudios realizados sobre el lavado de manos han demostrado que el porcentaje de cumplimiento es repetidamente bajo; hay que elevar el grado de educación sanitaria para fomentar este buen hábito.

Sánchez (2008) en un estudio preliminar realizado sobre la estrecha relación entre educación y salud, reportó que el 62,5% de los encuestados indicaron la significatividad y relevancia de este tema. Respecto a la promoción de investigaciones de orientación educativa en tópicos de salud, manifestó que son muy importantes y necesario su estudio porque contribuirá a la formación en salud del estudiante universitario, repercutiendo en lo personal y profesional.

En este contexto la presente investigación pretendió responder sobre cuáles son los hábitos de higiene personal que practican los estudiantes de la Escuela de Educación de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. El objetivo que se planteó fue determinar a través de un estudio descriptivo los hábitos de higiene personal que practican. El análisis e interpretación de los resultados de la presente investigación indicaron que aún existe la necesidad de trabajar este tema de gran interés para la prevención de las enfermedades, desde una universidad saludable que pretenda crear espacios de desarrollo en un entorno educativo y profesional, en la que el estudiante universitario se convierta en beneficiario y promotor de hábitos cotidianos de bienestar con el fin de trascender a familias, instituciones educativas y a la comunidad en general.

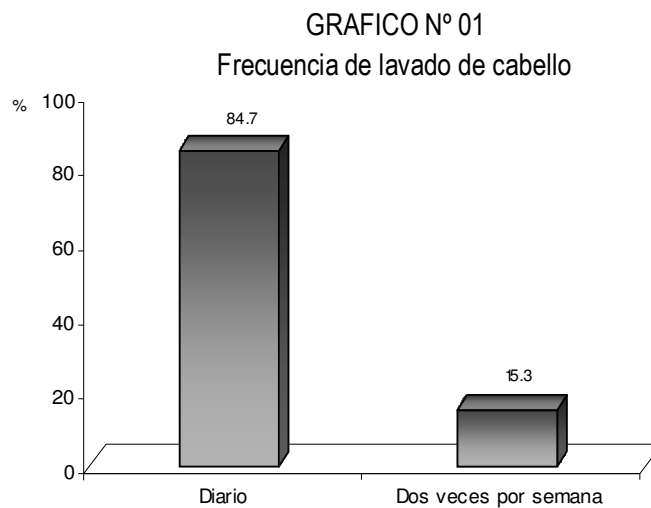
Materiales y métodos

La presente investigación se realizó con un enfoque cualitativo-cuantitativo y se orientó a un diseño descriptivo. La población estuvo conformada por 236 estudiantes de las siete especialidades de la Escuela de Educación de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. La muestra fue constituida por 72 estudiantes, a quienes se les aplicó la encuesta. Además se realizó una entrevista a los mismos para complementar la información del estudio. En el procesamiento, análisis e interpretación de los datos se utilizó el programa informático SPSS.

Análisis y discusión de los resultados

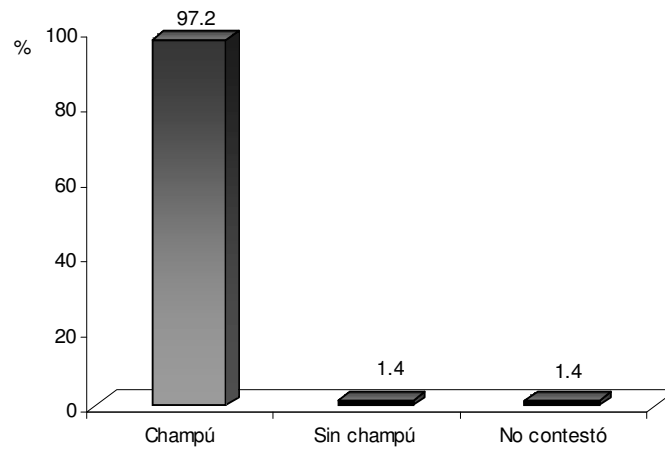
Resultados de encuesta sobre hábitos de higiene personal

Higiene del cabello



El 84,7% de los 72 estudiantes encuestados respondieron que se lavan diario el cabello y el 15,3% lo hacen dos veces por semana.

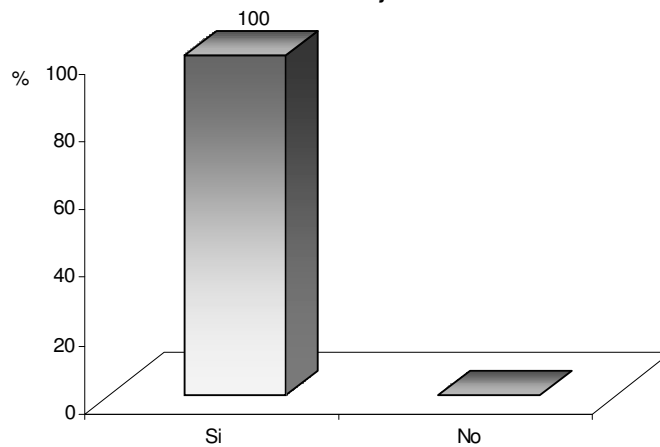
GRAFICO N° 02
Producto utilizado para el cuidado del cabello



De los 72 estudiantes encuestados; 70 de ellos que corresponden al 97,2% utilizaron champú para el lavado de su cabello y el 1,4% no utilizan.

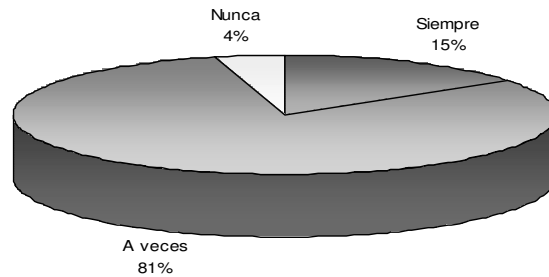
Higiene de los ojos

GRAFICO N° 03
Lavado de ojos al levantarse



El 100% de estudiantes encuestados se lavan los ojos al levantarse. Estos órganos requieren una limpieza diaria. Las legañas acumuladas deben ser retiradas todos los días, a través del lavado diario.

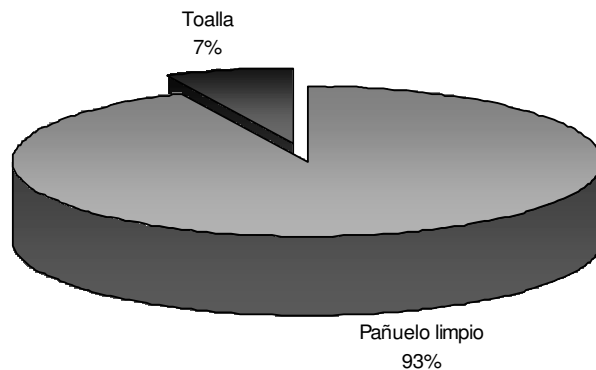
GRAFICO N° 04
Frecuencia de frotado de ojos



El 81% de los 72 estudiantes encuestados refirieron que a veces se frotan los ojos y el 4% nunca lo hace. Resultados que se interpretan que el 96% necesitan orientación educativa en cuidado de los ojos. Al frotar los ojos se corre el riesgo de inflamarlos.

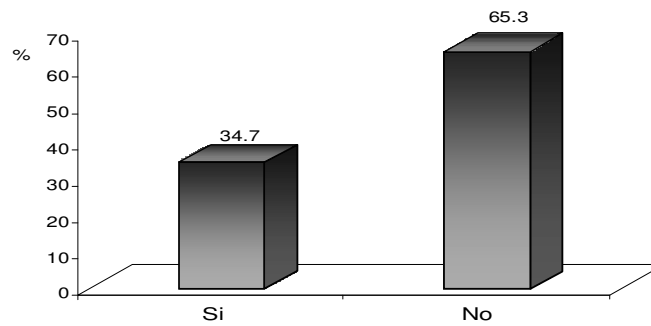
Higiene de la nariz

GRAFICO N° 05
Prenda que utiliza para sonarse la nariz



El 93% de los encuestados indicaron que para sonarse la nariz utilizan pañuelo limpio y el 7% utilizan toalla.

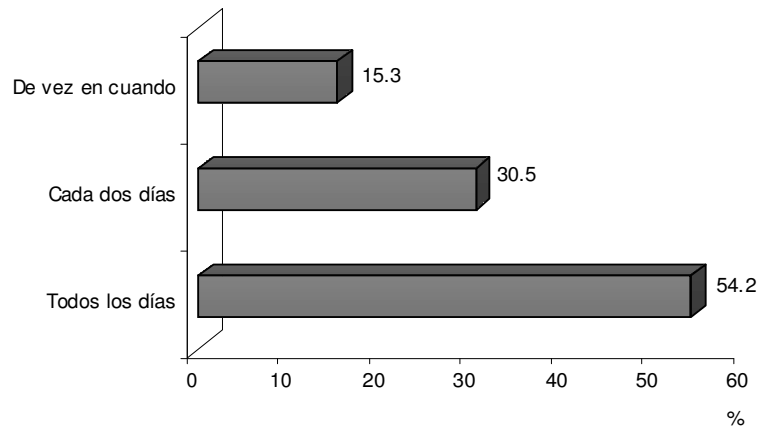
GRAFICO N° 06
Introduce dedo a la nariz



De los 72 estudiantes encuestados, el 65,3% refirieron no introducirse el dedo a la nariz y el 34,7% si lo hacen. Quiere decir que 25 de los 72 encuestados desconocen que no debe darse este mal hábito.

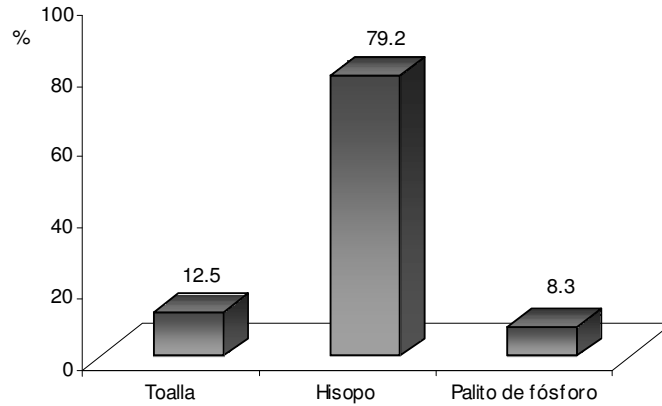
Higiene del oído

GRAFICO N° 7
Frecuencia de limpieza del oído externo



El 54,2% de los 72 encuestados indicaron que se limpian el oído todos los días. El 15,3% lo hacen de vez en cuando. Se interpreta que el 45,8% de los estudiantes deben conocer con mayor precisión la frecuencia correcta de la limpieza del oído.

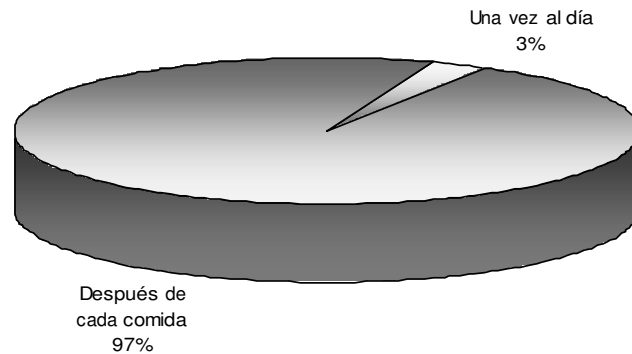
GRAFICO N° 08
Objetos que utiliza para limpiarse el oído externo



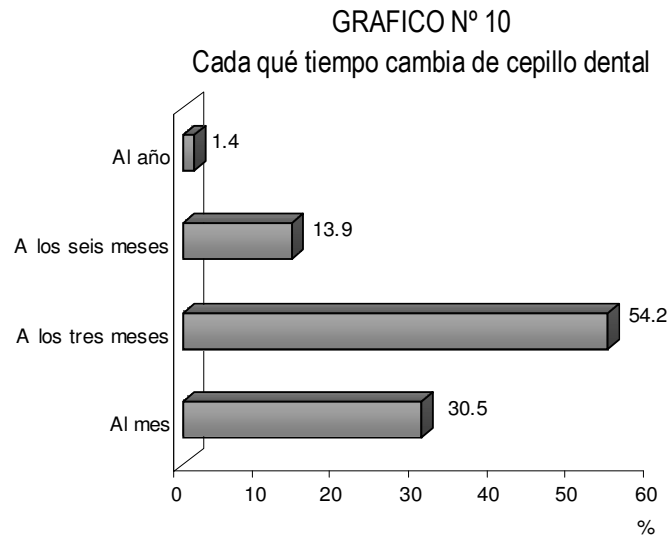
El 79,2% de los 72 estudiantes encuestados refrieron el uso de hisopos para limpiarse el oído. Los hisopos se deben usar sólo para secar los pliegues de las orejas; porque pueden hacer que la cerilla se introduzca en el conducto auditivo.

Higiene de la boca

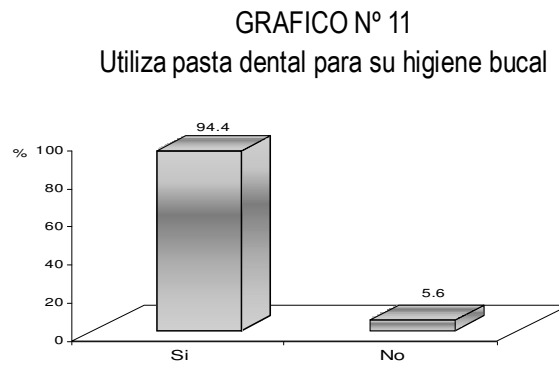
GRAFICO N° 09
Momentos en los que se lava los dientes



El 97% de los encuestados manifestaron lavarse los dientes después de cada comida y el 3% una vez al día.

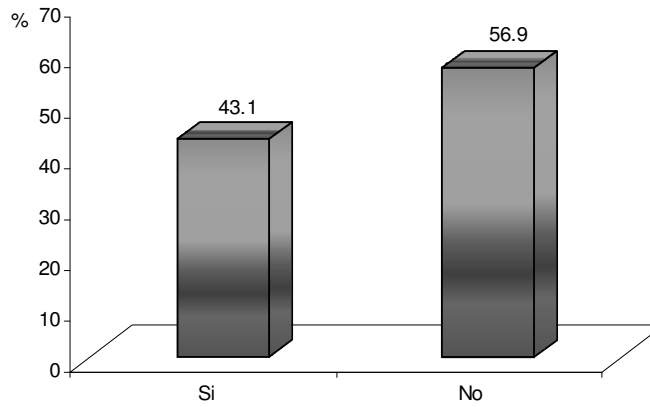


El 54,2% indicaron que el cepillo dental lo cambian cada tres meses. Significa que el 45,8% aun desconocen que el cepillo dental debe cambiarse cada tres meses.



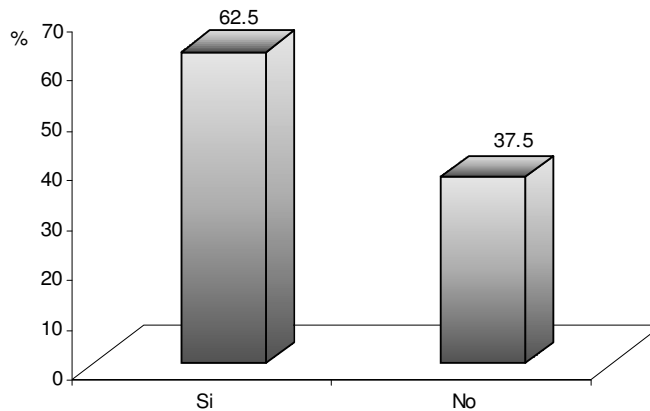
El 94.4% de los encuestados respondieron que utilizan pasta dental para la higiene dental y el 5.6% no utiliza.

GRAFICO N° 12
Utiliza hilo dental para su higiene bucal



El 56,9% de los encuestados no utilizan hilo dental. Significa que más del 50% desconoce la función que cumple este material de higiene.

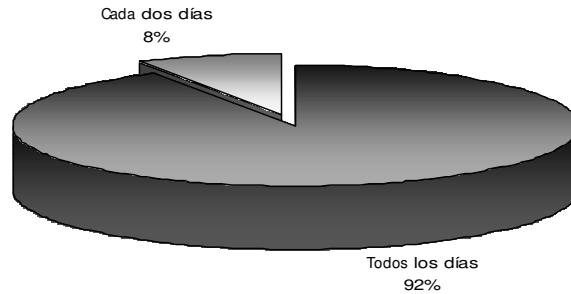
GRAFICO N° 13
Utiliza enjuague bucal para su higiene bucal



De los 72 estudiantes, el 62.5% de ellos, respondieron que utilizan enjuague bucal para su higiene oral y el 37.5% no utiliza. Significa que 27 estudiantes aun desconocen el buen uso del enjuague bucal. El enjuague ayuda a mantener la cavidad bucal limpia y con buen olor.

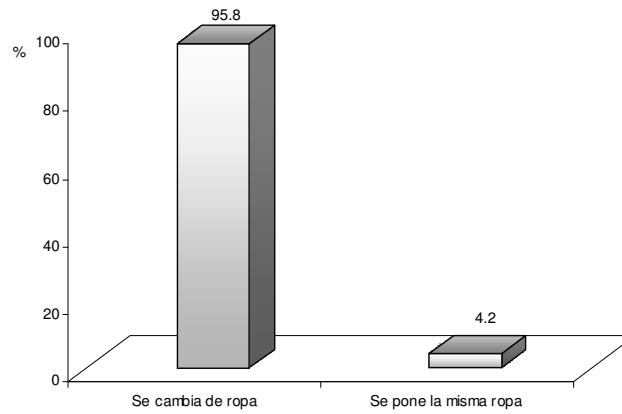
Higiene del cuerpo

GRAFICO N° 14
Frecuencia para ducharse



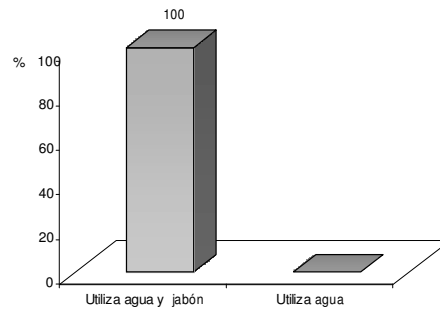
El 92% de los estudiantes encuestados refirieron la necesidad de ducharse todos los días. Es necesario llegar al 100% de estudiantes que asuman la ducha diaria.

GRAFICO N° 15
Actitud después de tomar una ducha



El 95.8% de los encuestados informaron que se cambian de ropa después de la ducha y el 4.2% no lo hace.

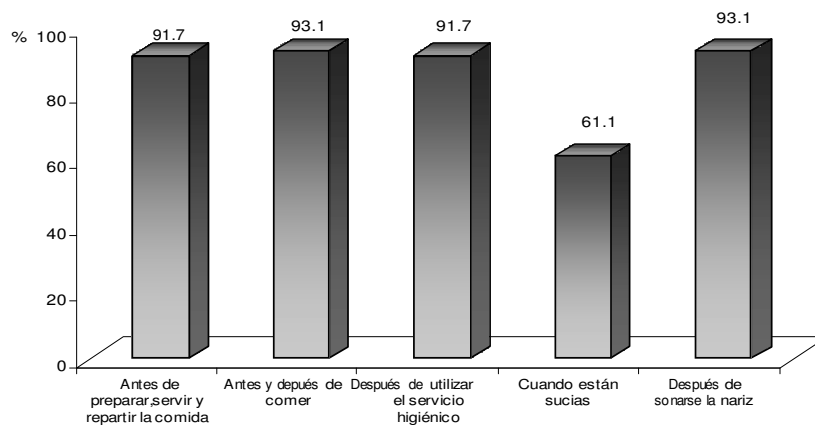
GRAFICO N° 16
Producto utilizado al momento de ducharse



Los 72 estudiantes encuestados que corresponden al 100% utilizan para ducharse agua y jabón.

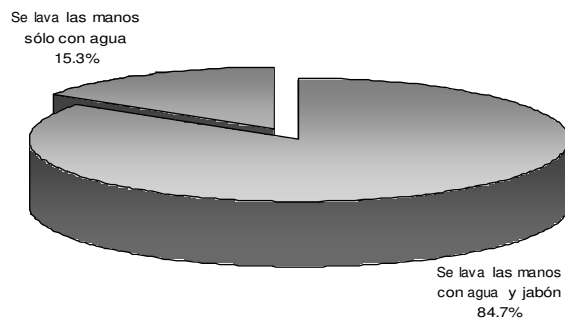
Higiene de las manos

GRAFICO N° 17
Momentos para realizar el lavado de manos



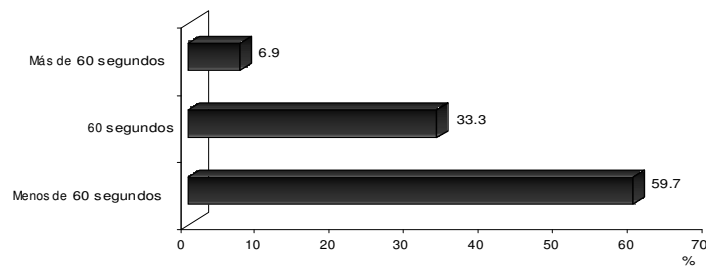
El 93,1% de los encuestados indicaron que se lavan las manos antes y después de comer y el 61,1% lo hacen cuando están sucias.

GRAFICO N° 18
Producto utilizado para realizar el lavado de manos



El 84,7% de los estudiantes encuestados refirieron que se lavan las manos con agua y jabón y el 15,3% lo hace solo con agua.

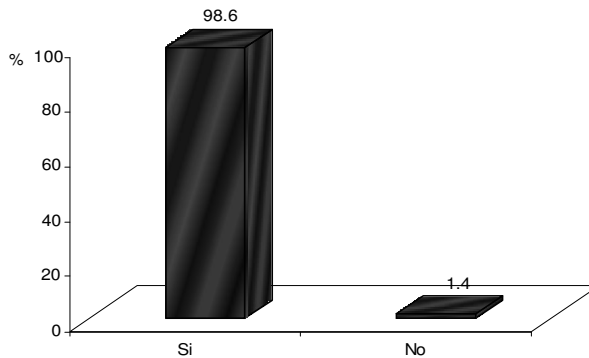
GRAFICO N° 19
Tiempo que demora en lavarse las manos



De los estudiantes encuestados el 59,7% informaron que el lavado de las manos lo hacen en menos de 60 segundos y el 6,9% lo hacen en más de 60 segundos. Significa que 66,6% desconoce el tiempo empleado para lavarse las manos.

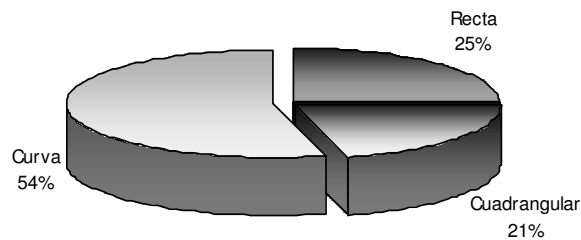
Higiene de los pies

GRAFICO N° 20
Realiza recorte de uñas de pies



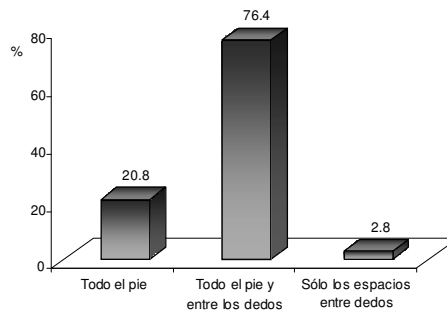
El 98,6% de los encuestados indicaron que si se recortan las uñas de los pies, y el 1,4% no lo hace.

GRAFICO N° 21
Forma de recortarse las uñas de los pies



El 54% de los estudiantes encuestados manifestaron que las uñas de lo pies se recortan en forma curva, el 21% en forma cuadrada lo que significa que el 75% desconoce la forma correcta de cortarse las uñas.

GRAFICO N° 22
Forma de realizar el secado de los pies



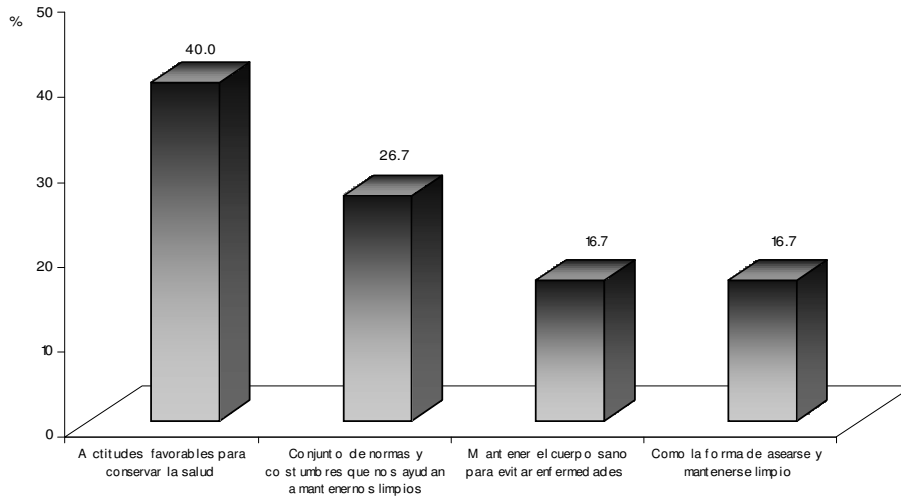
El 76,4% de los encuestados respondieron limpiarse todo el pie y entre los dedos y el 2,8% solo se limpia los espacios entre dedos .Aun falta el 23,6% de encuestados que asuman este buen hábito.

Resultados de entrevista sobre hábitos de higiene personal

Con el propósito de recoger información de manera directa y personalizada sobre el conocimiento que tienen los estudiantes acerca de los hábitos de higiene personal se aplicó una entrevista a la muestra de

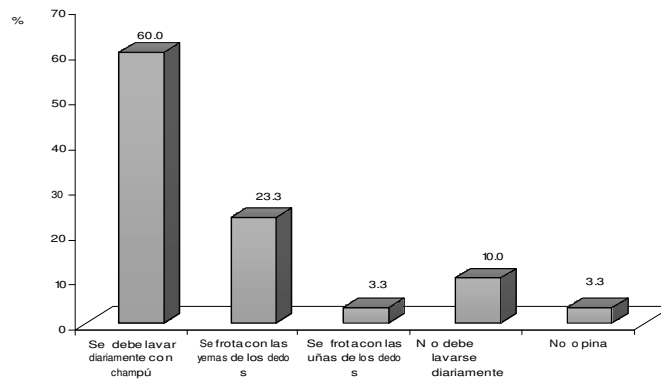
estudiantes de la Escuela de Educación, cuyos resultados fueron:

GRAFICO N° 01
Definición de hábitos de higiene personal



El 40% de los entrevistados definieron los hábitos de higiene como actitudes favorables para conservar la salud y el 16,7% desconocían cómo mantener el cuerpo sano para evitar enfermedades y cómo la forma de asearse y mantenerse limpio respectivamente. Lo que significa que el 73,3% presentaron limitación en la definición de los hábitos de higiene personal.

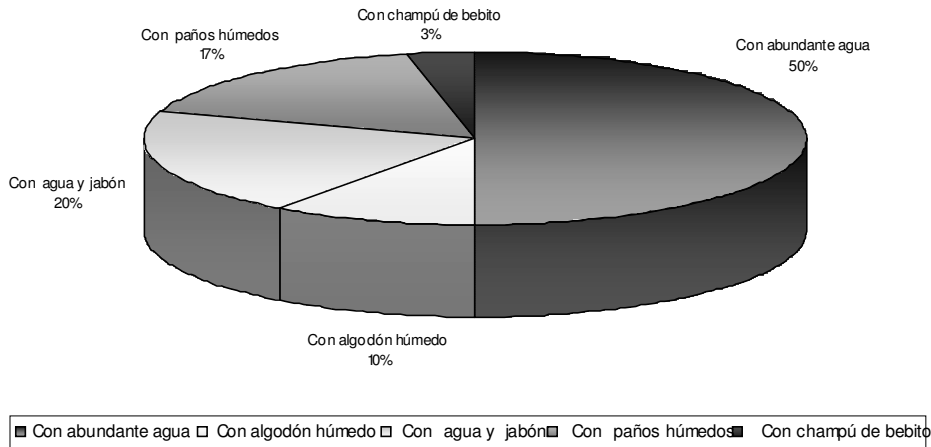
GRAFICO N° 02
Forma de realizar el aseo del cabello



El 60% de los entrevistados manifestaron lavarse diariamente el cabello con champú y el 10% no lo

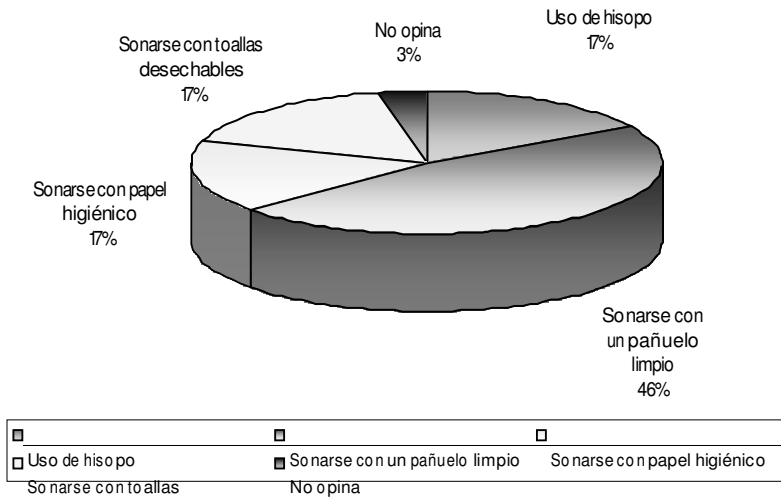
hace. El 23,3% se frota con la yema de los dedos al lavarse y el 3,3% utiliza las uñas. Significa que aún los encuestados no tienen claro sobre la frecuencia y la forma correcta del lavado de cabello.

GRAFICO N° 03
Forma de realizar el aseo de los ojos



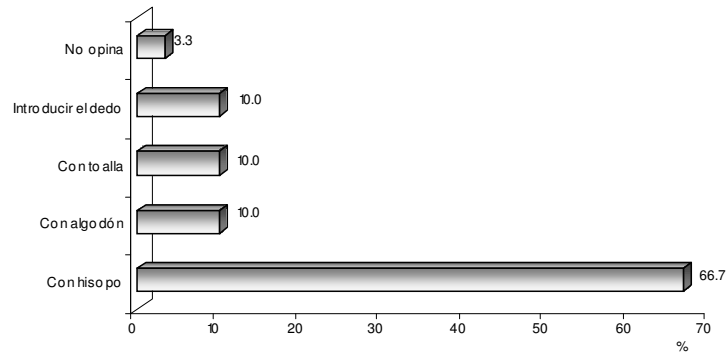
Los estudiantes entrevistados en un 50% respondieron que para asearse los ojos lo hacen con abundante agua; el 3% utiliza champú de bebé. También indicaron el uso de algodón y paños húmedos. Se interpreta que el 50% desconocen que el aseo de los ojos requiere abundante agua limpia y evitar usar productos irritables.

GRAFICO N° 04
Forma de realizar la higiene de la nariz



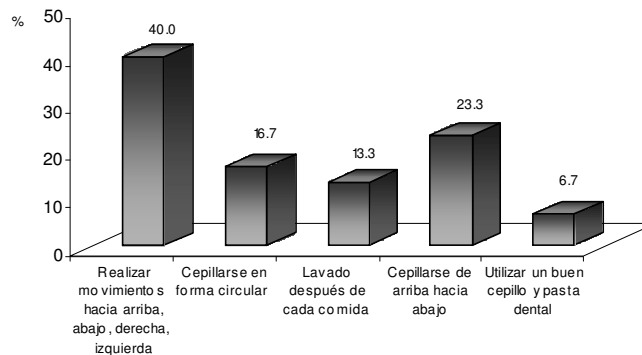
El 46% de los entrevistados indicaron que para la higiene de la nariz utilizan pañuelo limpio y el 17% sostienen el uso de hisopo, papel higiénico y toallas desechables respectivamente, significa que el 50,1% desconocen la forma correcta de limpiarse.

GRAFICO N° 05
Forma de realizar la higiene del oído



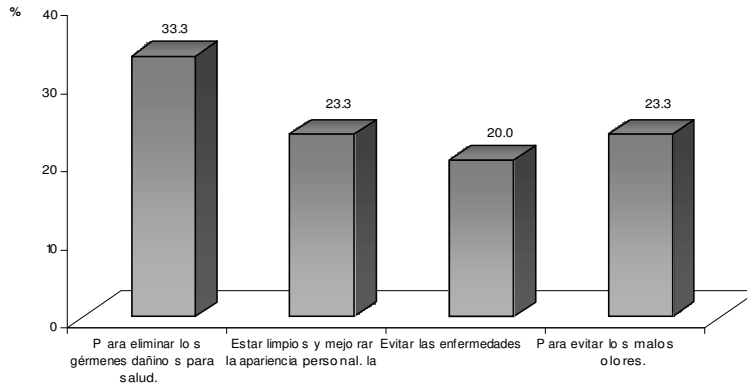
Respecto a la forma de realizar la higiene del oído el 66,7% refirieron utilizar hisopo y el 10% introducen el dedo, usan toalla, se aseo con algodón respectivamente. Significa que aun el 33% desconocen la forma correcta de hacerlo.

GRAFICO N° 06
Procedimiento para el correcto cepillado de los dientes



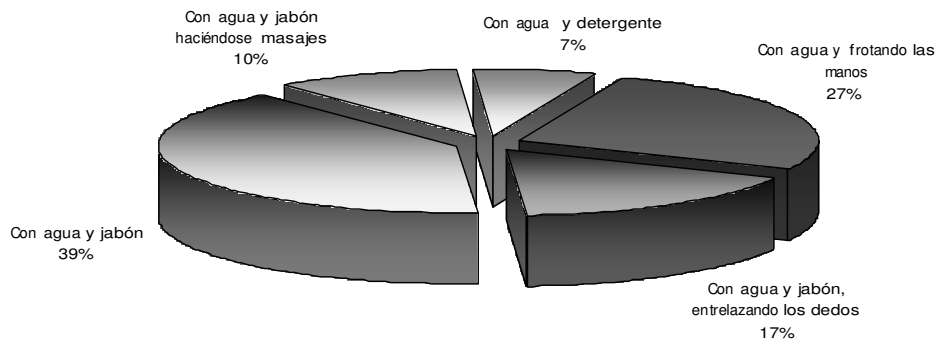
Los estudiantes entrevistados en un 40% manifestaron que se cepillan los dientes realizando movimientos hacia arriba, abajo, derecha e izquierda y el 16.7% lo hace en forma circular. Quiere decir que el 60% desconoce el correcto cepillado de los dientes.

GRAFICO N° 07
Necesidad de la ducha diaria



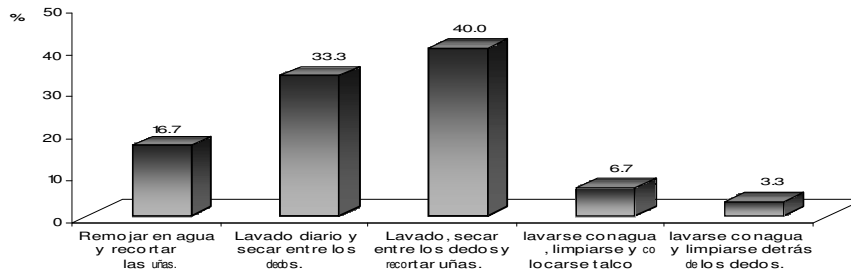
El 33,3% de los estudiantes indicaron como primera razón la ducha diaria porque elimina los gérmenes dañinos para la salud y el 20% refirieron que evita las enfermedades. Significa que el 66,7% no precisaron que la ducha diaria elimina gérmenes causantes de enfermedades.

GRAFICO N° 08
Procedimiento para el adecuado lavado de manos



El 66% de los estudiantes entrevistados refirieron el uso de agua y jabón para el adecuado lavado de manos. Lo que quiere decir que el 34% necesitan orientación respecto al adecuado lavado de manos.

GRAFICO N° 09
FORMA DEL ASEO DE LOS PIES



El 40% sostuvieron que la forma de asearse los pies consiste en lavarse, secarse entre dedos y recortarse las uñas. Resultados que se interpretan que el 60% de los estudiantes aun desconocen la manera correcta de asearse esta parte del cuerpo.

Conclusiones

1. Las técnicas de la encuesta y la entrevista respectivamente, favorecieron para obtener información sobre los hábitos de higiene que practican los estudiantes de la Escuela de Educación.
2. La población en estudio estuvo conformada en su mayoría por estudiantes mujeres, cuyas edades oscilan entre 17 y 20 años.
3. Los estudiantes de la Escuela de Educación practican hábitos de higiene desconociendo la forma adecuada, el tiempo, la frecuencia y el material utilizado en el aseo personal.
4. Los estudiantes universitarios como futuros docentes necesitan formación en los hábitos de higiene personal que repercuta favorablemente en la escuela, lugar donde impartirán sus saberes y de esta manera contribuir en la prevención y promoción de la salud individual, familiar y de la comunidad en general.

Referencias bibliográficas

- Agencia Valenciana de Salud. (2007). *Lavado de las manos*. Alicante: Hospital General de Alicante.
- Álvarez, R. (1999). *Educación para la salud*. México: El Manual Moderno.

- Calvo, S. (1992). *Educación para la salud en la escuela*. Madrid: Díaz de Santos.
- Cisneros, F. (2005). *Fundamentos de enfermería. Teorías y modelos de enfermería*. Programa de enfermería, Universidad Del Cauca, Popayán, Colombia.
- Concepción, C. (2004). *Programa Educación para la Salud*. Instituto de formación médica continuada. Universidad de La Laguna, San Cristóbal de La Laguna, Tenerife, España.
- Dueñas, F. (2001). *Cuidados de Enfermería en la Higiene Escolar*. Diplomado Universitario en Enfermería. España, Artículo 5. Extraído el 3 de Mayo, 2008, de <http://www.terra.es/personal/duenas/15.htm#5>
- Elola, P., Aroca, J., Huertas, M., Díez, J., Rivas, L., Martínez, G., Nájera, M. & Muñoz, M. Programa de formación sobre la higiene de las manos: Estudio comparativo aleatorizado del lavado higiénico y el uso de soluciones alcohólicas. Universidad de la Rioja. *Enfermería Clínica* 18 (1), 5-10. Extraído el 10 Abril, 2008 de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=252579>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*, (2ª ed.). México: Mc Graw-Hill.
- Jáuregui, I. (2008). Educación para la Salud y Educación Nutricional. *Revista Iberoamericana de Educación* 8, 3-5.
- Jiménez, M. & Pardo, V. (2008). El impacto actual del lavado de manos. *Medicina Naturista*, 2(2), 123-129. Extraído el 20 Mayo, 2008 de http://dialnet.unirioja.es/servlet/fichero_articulo?codigo=2574582orden
- Reig, A., Cabrero, J., Ferrer, R. & Richart, M. (2001). *La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios*. Alicante. Extraído el 10 agosto, 2009 de <http://www.cervantesvirtual.com/FichaObra.html?Ref=5908>
- Serrano, G. (1998). *La Educación para la Salud del siglo XXI*. Madrid: Díaz de Santos.
- Tójar, J.C. (2006). *Investigación cualitativa. Comprender y actuar*. Madrid: La Muralla.
- Vargas, F. (2002). *Educación para la salud*. México: Limusa.