



## IMPORTANCIA DE LA HIGIENE EN LAS ETAPAS DE E. INFANTIL Y PRIMARIA.

Muchas enfermedades infecciosas pueden ser prevenidas si llevamos a cabo una buena higiene, la cual es esencial para que nuestros hijos crezcan y se desarrollen de una forma correcta y saludable.

### Algunos consejos útiles.

#### 1.- CABEZA.-

El pelo debe lavarse diariamente con un champú neutro para niños. En primavera, debemos aplicar además una loción antiparásitos ya que es muy frecuente el contagio por piojos en esta época. Si observamos en nuestros hijos algún tipo de parásito lo debemos comunicar a la escuela para que se tomen las medidas oportunas. Las uñas y el pelo se deben mantener cortos.

#### 2.- OÍDOS.

La limpieza de los oídos debe formar parte de la higiene diaria del niño. Debemos tener cuidado con el uso de los "bastoncillos" ya que al introducirlos en el conducto auditivo podemos favorecer la formación de tapones de cera. Secaremos bien el oído con una toalla suave, insistiendo en los pliegues del pabellón auricular.

#### 3.- OJOS.-

Son una parte delicada de la higiene del niño. Debemos evitar las irritaciones originadas por el gel o champú. Las conjuntivitis son muy frecuentes a estas edades ya que suelen tocarse los ojos con las manos sucias. Los ojos se deben lavar con manzanilla muy diluida o con suero fisiológico. Cada ojo se lavará con una gasa estéril diferente haciendo el arrastre desde el lagrimal hacia fuera.

No se debe aplicar colirio en los ojos del niño sin consultar previamente con el pediatra. Tampoco debemos usar colirios que estén abiertos con anterioridad ya que pueden estar contaminados.

#### 4.- DIENTES.-

El cuidado y la higiene de los dientes de un niño desde los primeros años de vida, es de una gran importancia para el futuro de su boca y en definitiva de su estética.

El cepillado lo realizará el niño al menos una vez al día con un dentífrico fluorado y con un cepillo pequeño para que llegue con mayor facilidad al diente.



Existen dos técnicas de cepillado: LA GIRATORIA (arriba – abajo), la de ARRASTRE (horizontal). A los niños les es más fácil practicar la técnica de arrastre.

#### 5.- GENITALES.-

En los más pequeños, los cambios de pañal, se deben realizar a menudo para evitar las irritaciones e infecciones de la llamada “área del pañal”. En las niñas, los genitales se limpiarán siempre de delante hacia atrás. En los niños debemos de tener cuidado y limpiar siempre por debajo del prepucio para evitar que se acumule material contaminado, lo cual favorecería la formación de unos quistes blanquecinos que a veces pueden alarmar a los padres pero que realmente no tienen importancia ya que consisten en un cúmulo de células muertas, restos de orina y suciedad.

En los niños y niñas en edades preescolares es frecuente la aparición de “lombrices” en las heces, las cuales producen picor en la zona del ano. Los niños al rascarse arrastran los huevos de las lombrices debajo de sus uñas pudiendo contaminar las ropas, objetos y a otros niños. En caso de ser necesario el tratamiento antiparasitario, éste lo hará el niño y todas las personas que le rodean (padres y hermanos en casa y compañeros de clase y educadores en la escuela). El tratamiento deberá repetirse a los 15 días ya que es el tiempo que tardarán en salir los huevos nuevos.

#### RESUMEN:

- Baño o ducha diarios.
- Uñas cortas.
- Lavado dental al menos una vez al día.
- Lavado de manos antes de las comidas.
- Higiene de pelo. Si encontramos parásitos debemos cortar el pelo del niño y aplicar el tratamiento adecuado. Lo comunicaremos a la escuela.

Recuerde que si fomentamos en nuestros hijos desde pequeños la higiene de su cuerpo le estaremos ayudando a conseguir un desarrollo correcto y a la vez saludable proporcionándole un gran bienestar.

*Servicio de Perfeccionamiento Educativo de padres.*