



Vivienda **Saludable**

Características vivienda saludable

Material de apoyo para docentes





IMPORTANCIA DE UNA VIVIENDA BIEN CONSTRUIDA PARA UNA VIDA SALUDABLE.



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- *Comprender la importancia que tiene una vivienda en buenas condiciones materiales y con una estructura sólida, para la salud y seguridad de sus habitantes.*
- *Identificar cuáles elementos de la estructura de una vivienda son especialmente relevantes para la salud de quienes la habitan.*
- *Valorar la importancia de la buena ventilación de la vivienda.*



CONCEPTOS A DESARROLLAR

- *Estructuras de la vivienda: techos, paredes, pisos.*
- *Redes internas de la vivienda*
- *Ventilación.*





NOTA IMPORTANTE PARA EL DOCENTE:

Este módulo se enfoca en la importancia que tiene para la salud de las personas la buena calidad de los principales componentes de una vivienda: las paredes, pisos, techos, ventanas, puertas, redes eléctricas, de gas y de agua.

Se verá cómo cada uno de esos componentes, sus características y buen estado constituyen factores claves para que la vivienda cumpla su función primaria de protección y cobijo.



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE PARA NUESTRA SALUD LA FORMA COMO ESTÁ CONSTRUIDA NUESTRA VIVIENDA?

Al igual que otras especies, los seres humanos buscamos y edificamos lugares donde podamos guarecernos de las condiciones del ambiente que puedan afectarnos, tales como el clima, la flora y la fauna, la topografía y otros elementos del medio. Las personas de distintas culturas, niveles de ingreso, ambiente y área geográfica construyen sus viviendas en diferentes formas para que cumplan con esta función primaria de protección y resguardo.

El techo, las paredes y el piso son barreras que construimos para detener, regular o adaptar la incidencia de factores ambientales sobre nuestra nuestra salud, como lo son la humedad, la temperatura, las corrientes de aires, la radiación solar y la presencia de animales, especialmente aquellos dañinos como las plagas de insectos y roedores. De ahí que el buen estado y funcionamiento de esos elementos resulta vital para la salud y la seguridad de las personas. Tan importantes son que en las estadísticas sobre vivienda, el estado de estos elementos se toma como indicador para definir si una familia sufre de déficit habitacional y en qué grado.

Menos visibles para nosotros son los elementos estructurales como las vigas, columnas, cerchas y otros elementos que conforman el “esqueleto” de la vivienda, cuya buena construcción es fundamental para resguardar la salud y seguridad de sus habitantes, sobre todo cuando se dan eventos naturales extraordinarios como sismos y huracanes. Una vivienda estructuralmente débil es un riesgo potencial para la integridad física de las personas que la habitan; si este es el caso, la familia debe hacer todo lo posible por ajustar su presupuesto para hacer las intervenciones constructivas necesarias para mejorarla



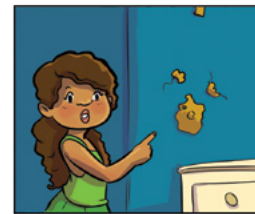
CARACTERÍSTICAS SALUDABLES EN EL PISO, EL TECHO Y LAS PAREDES:



NOTA IMPORTANTE PARA EL DOCENTE:

En este apartado se recorren los tres componentes estructurales propios de toda vivienda (techo, paredes, piso) y cómo pueden influir positiva o negativamente en la salud de las personas.

A los niños y niñas estos componentes le resultan muy tangibles y evidentes en su vida cotidiana; aproveche esto para encauzar el diálogo sobre la relación vivienda y salud en este tema.



• EL PISO:

Algunos países de Latinoamérica tienen todavía una gran cantidad de hogares sin instalación de pisos (los llamados “pisos de tierra”) Esta es una de las principales fuentes de contagio de parásitos intestinales (denominados geohelminfos) que no solo producen graves afecciones digestivas como vómitos y diarreas, sino que debilitan el metabolismo y limitan de por vida las capacidades cognitivas de niños y niñas, con su consecuente afectación del rendimiento escolar, en lo inmediato, y las dificultades para un desempeño laboral más calificado y mejor remunerado en el largo plazo.

Un piso saludable requiere que sea nivelado, estable, resistente, impermeable, liso y bien sellado, de modo que no facilite accidentes por caídas, escoriaciones o cortaduras en la piel, ni permita la acumulación de polvo, humedad, microbios y microanimales dañinos como los ácaros. Los acabados de los pisos deben permitir su limpieza efectiva con un esfuerzo razonable.

• EL TECHO:

Uno de los elementos que más inmediatamente se relaciona con el refugio que brinda la vivienda es el techo. De su buen estado depende una protección efectiva de algunos elementos del clima que pueden ser más agresivos para la salud: la lluvia, la radiación solar, el viento, el polvo y otras partículas suspendidas en el aire, así como del ingreso de plagas portadoras de enfermedades.

El techo cumple además con una importante función térmica; es decir, es un factor vital en la temperatura interna de la vivienda, que a su vez es fundamental para que esta sea saludable o no lo sea según el tipo de materiales, la técnica constructiva y otros parámetros como la altura y la instalación de cielos raso. El excesivo calor o el frío intenso generan condiciones favorables para diferentes tipos de afectaciones en la salud humana (enfermedades respiratorias y alergias, por ejemplo)



Estas son algunas acciones periódicas que ayudan a mantener los techos. Si bien no pueden ser hechas directamente por las niñas y niños, ellos pueden ser motivadores de su familia para tomar acción al respecto:

- Se debe revisar que los pernos o tornillos que lo fijan los techos a la estructura estén bien ajustados;
- Evitar colocar objetos pesados sobre ellos, como bloques o ladrillos;
- Revisar y corregir la existencia de goteras;
- Pintar con esmaltes antioxidantes al menos cada cuatro o cinco años, para lo cual las familias deben tener una previsión de ahorro para cubrir este costo.



• LAS PAREDES:

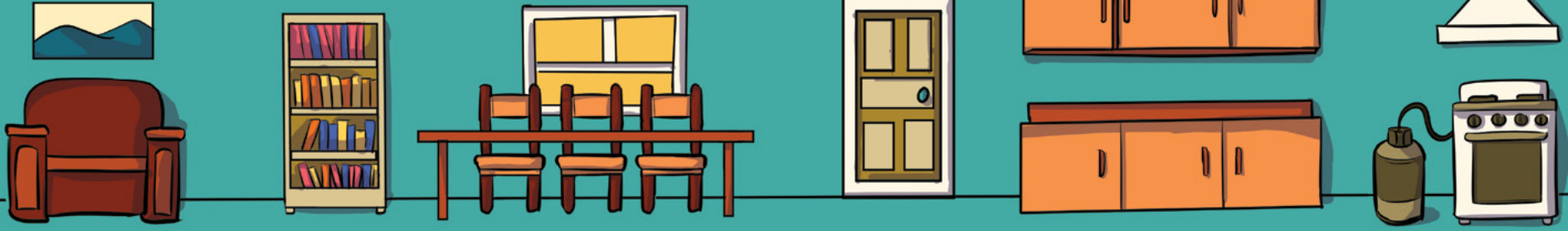
Las paredes son otro factor de protección que, sin embargo, puede generar efectos totalmente contrarios si no están bien construidas. Paredes con fisuras, grietas y falta de amarre adecuado a la estructura comportan riesgos importantes para las personas, sea porque pueden colapsar en casos de eventos como sismos o porque pueden acumular suciedad, hongos y microbios.

Una pared con fisuras anchas y repello deficiente puede ser el lugar óptimo para que aniden insectos pequeños que portan enfermedades. Un ejemplo claro de ello es el llamado Mal de Chagas, que es transmitido por un chinche que suele albergarse y depositar sus huevos en las paredes agrietadas y con superficies irregulares. La enfermedad de Chagas produce daños fisiológicos que se vuelven crónicos y podrían llevar hasta la muerte de la persona infectada, después de algunos años.

Las paredes con manchas oscuras y hongos sugieren filtraciones de humedad originadas por el propio ambiente externo o por fugas internas en las cañerías; recuérdese que la elevada humedad propicia enfermedades respiratorias y alergias.

Cuando los daños en las paredes no son graves, la sola limpieza y una mano de pintura cada cierto periodo (3 a 5 años) puede ser suficiente para dar el mantenimiento que se requiere. En otros casos se requiere la intervención de un especialista, como cuando las paredes muestran inclinaciones o arqueos inusuales, o se generan grietas mayores a 4 milímetros (usted podría introducir la punta de un lápiz ahí) Motive a los niños para que sean buenos observadores del estado de las paredes y para que informen a sus familias si notan algo fuera de lo común.





REDES INTERNAS DE LA VIVIENDA:

A similitud del cuerpo humano con su sistema circulatorio, las viviendas poseen también una serie de redes internas que transportan electricidad, agua o gas a los diferentes puntos donde estos son necesarios. Así como son vitales para el buen funcionamiento de la vivienda, estas redes requieren ser construidas y manejadas con mucho cuidado.

REDES ELÉCTRICAS

Uno de los accidentes más frecuentes y fatales en las viviendas, como los incendios, están asociados con las redes eléctricas, cuando están mal construidas y descuidadas.

Los niños y niñas están altamente expuestos cuando las redes eléctricas no cuentan con el diseño, los materiales y los recursos de protección necesarios. Es muy importante que los pequeños puedan entender los riesgos que comporta la red eléctrica, a fin de que tengan una actitud preventiva evitando manipularla y que esta entre en contacto con materiales inflamables.

Una de las inversiones fundamentales que puede hacer una familia para proteger y mejorar su vivienda es asegurar que las redes eléctricas estén hechas conforme al criterio personas calificadas para estos efectos, con materiales de buena calidad y con todos los dispositivos que sean necesarios para minimizar riesgos de circuitos, ignición o electrocución (tubos de PVC, cajas de protección, interruptores, fusibles adecuados, dispositivos de protección para niñas y niños más pequeños).



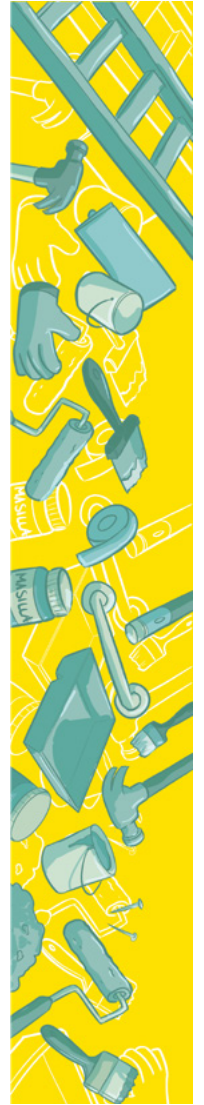
TUBERÍAS DE AGUA

En el caso de las tuberías de agua los principales problemas se dan con su deterioro y su ubicación inadecuada. Los niños y niñas necesitan comprender que la más mínima señal de daño en estas tuberías debe ser comunicada a sus familiares, ya que producen humedad y daños en los objetos que son alcanzados por ésta. Asimismo, una tubería deteriorada comporta el riesgo de contaminación del agua que transporta, como hemos detallado en otro libro de esta colección. Por ende, las tuberías expuestas no son objetos de juego, menos aún los tanques y depósitos de agua con que cuentan algunas viviendas, ya que pueden producir accidentes fatales para los niños y niñas, especialmente los más pequeños.

REDES DE GAS

En algunos lugares se usan tuberías dentro del hogar que transportan gas para cocinar o para hacer funcionar calentadores de agua. En otros casos solo se trata de una tubería de corto alcance que transporta el gas desde un tanque próximo hasta donde se necesita. El gas es un material altamente inflamable que incluso puede causar explosiones o intoxicar a los seres humanos si se inhala durante cierto tiempo.

Por esa razón, las redes de gas requieren mucho cuidado, atención y mantenimiento; cualquier señal de fisura, oxidación o ubicación inestable (tanques que pueden caer, por ejemplo) en su instalación requiere ser reportada. Comparta y explique a los niños y niñas estos tres conceptos, a fin de fundamentar la conveniencia de no manipular estas redes de gas y dispositivos relacionados, así como de informar cualquier deterioro u olor fuera de lo común que detecten en las tuberías de gas y sus alrededores.





VENTILACIÓN DE LA VIVIENDA:

Uno de los aspectos más importantes en una vivienda es que cuente con una atmósfera interna saludable. Esto hace necesario que se dé una suficiente circulación del aire desde y hacia su exterior, y en todo los recintos de la casa, que permita tanto una temperatura agradable como la eliminación de olores, partículas y gases (vapor de agua, dióxido o monóxido de carbono, residuos de aerosoles, etc.) que afectan nuestra respiración y provocan enfermedades.

Una adecuada ventilación evita también la acumulación de humedad dentro de la vivienda, sea que esta se impregne en los objetos o se mantenga suspendida en el aire en forma de “microgotitas”. Cuando hay mucha humedad en la vivienda se generan moho y hongos que pueden provocar enfermedades respiratorias y de la piel.

La cantidad de humedad dentro de una vivienda obedece tanto a los factores externos (clima, cercanía de cuerpos de agua, densidad de la vegetación, etc.) como a sus características y a las actividades que se realizan dentro de ella (cocción de alimentos, el planchado y el secado de ropa, el calentamiento de agua, etc.) Los lugares generadores de vapor de agua deben ser estar bien ventilados, de manera que permitan el ingreso de aire limpio y el desalojo del aire cargado de humedad.

Lo más recomendable es que el diseño de la vivienda permita que la ventilación suceda de la forma más natural posible, aprovechando la dinámica de las corrientes de aire propias del lugar donde esta se encuentre asentada y favoreciendo así la iluminación natural, mediante la ubicación estratégica de puertas y ventanas, por ejemplo. No obstante, en algunos tipos de viviendas, como en los edificios de apartamentos, la ventilación debe ser ayudada por algunos dispositivos mecánicos como aires acondicionados, abanicos eléctricos y ventiladores. En tal caso, se aconseja procurar la mayor ventilación natural que sea posible, de manera que estos mecanismos artificiales se activen en condiciones estrictamente necesarias, para evitar el consumo eléctrico innecesario.



Es importante motivar a los niños y niñas para que hablen de este tema con sus familias, ya que en gran medida la ventilación tiene que ver con unas sencillas buenas prácticas de los hogares, en las que los pequeños pueden involucrarse, tales como abrir puertas y ventanas durante ciertas horas del día (siempre que esto sea seguro) o incrementar la ventilación cuando se realizan actividades generadoras de vapor. Los niños y niñas, por ejemplo, requieren incorporar como rutina que si se dan una ducha con agua caliente, es necesario abrir la ventana de su cuarto de baño, siempre que esto no comporte riesgos de ningún tipo para ellos.

JUEGO GRUPAL:

EL JUEGO DE LOS REFUGIOS:

Objetivo: Identificar la importancia que tiene para todas las especies el hecho de contar con un refugio adecuado según sea su ambiente y cómo esto se aplica a la vivienda.

Tipo de actividad: Juego grupal de asociación de ideas que, por medio de la referencia a los refugios de los animales que les resultan simpáticos a los niños y niñas, permite reflexionar sobre la función de protección y cobijo de las viviendas.

Indicaciones:

- Procúrese un juego de láminas de animales que pueden resultar conocidos y atractivos para los niños (V.gr. pájaros, mapaches, osos, castores, etc.) y otro donde se muestran los refugios o “casas” de esos mismos animales.
- Consiga una imagen grande de una casa donde se muestren sus diferentes partes y aposentos.
- Organice a los niños en pequeños subgrupos, cuyo número sea menor a la cantidad de láminas de los animales.
- Coloque las láminas de animales en un lugar visible. Todavía no coloque las láminas de sus respectivos refugios.



Dinámica:

- Ya con los grupos conformados, pero todavía en plenaria, reúna a los niños y niñas en torno a las láminas de los animales.
- Introduzca un diálogo colectivo sobre las láminas, inicialmente con preguntas muy básicas que despierten el interés: ¿Cuáles animales nos gustan más? ¿Por qué? Luego introduzca el tema de sus refugios: ¿dónde viven?, ¿en qué tipo de refugios habita cada animal?
- Muestre ahora las láminas de los refugios e invite a los niños para que las vayan relacionando con los animales respectivos.
- Separe la plenaria según los grupos previamente conformados y facilite al grupo ambas láminas: la de un animal y la de su refugio. Pida al grupo que converse sobre la forma cómo el refugio protege a ese tipo de animal y sus crías; de qué riesgos le protege y cómo logra brindar esa protección (es fuerte, los materiales son resistentes, sellan bien las paredes, está bien cubierto, etc.) Pida que plasmen sus ideas en dibujos. Es recomendable facilitar las preguntas e indicaciones por escrito.
- Después de unos 10 minutos de trabajo en grupos, reúna de nuevo la plenaria y pida a cada grupo que comparta sus respuestas mostrando las láminas y los dibujos elaborados en el paso anterior. Propicie el diálogo entre todos los participantes.



- Conforme los grupos avancen en las exposiciones y mencionen aspectos de la protección que brindan los refugios a los animales, vaya anotando estas ideas en tarjetas (en hojas tamaño carta o media carta), con frases breves y con letras grandes que puedan ser visibles para el grupo. Por ejemplo: los protege del frío, de otros animales, de tormentas, les brinda un lugar seguro para sus crías, etc. Si lo considera necesario para reforzar los mensajes relacionados con este tema, agregue algunas ideas que no se han identificado y anótelas también en las tarjetas.

- Mencione a los participantes que los seres humanos de igual modo contamos con un refugio, que es la vivienda que habitamos. Muestre tanto la lista de frases que usted identificó como el dibujo o lámina de la vivienda que se indicó más arriba. Lo mejor es que pueda adherir estos materiales con cinta de enmascarar (“masking” tape o “tirro”) a una pared o pizarra.

- Invite a los niños y niñas para que relacionen las ideas obtenidas sobre los refugios animales con la vivienda humana: ¿en qué se parecen? ¿cómo cumple la vivienda las funciones de protección que realizan los refugios animales? Es muy importante que conforme brindan los aportes, los niños y niñas señalen específicamente qué partes o elementos de la vivienda cumplen esas funciones; mientras van indicando esto, exprese esas relaciones acercando las ideas correspondientes a las partes de la casa que se mencionan, de manera que los aportes de los participantes queden expresados gráficamente.

- Haga un comentario final sobre esa necesidad básica de refugio y protección que compartimos los humanos con tantas otras especies, en los diferentes hábitats de la Tierra.





Complemento lúdico: Buscando nuestro refugio.



Puede usar los elementos de la actividad anterior para una dinámica lúdica que le ayude a animar el encuentro.

Una vez conformados los grupos, estos deben asumir el rol del animal que se les asignó. Forme a los participantes en una ronda, de manera que los miembros de los grupos queden mezclados, tomados de la mano y mirando hacia el centro del círculo.

Haga que la ronda gire a su derecha caminando rápido, pero sin atropellarse, mientras que usted canta o hace sonar una canción (o bien con una secuencia de aplausos) Cuando detenga la música, dé la indicación rápida y audiblemente: “todos los animales a sus refugios”. De previo, usted ha colocado las láminas de los animales y sus respectivos refugios en diferentes puntos del salón, lo suficientemente separados unos de otros, para evitar aglomeraciones. Los niños y niñas deben ir rápido al punto que les corresponde según el animal asignado; el grupo que reúna más rápidamente a sus miembros en su punto de referencia, gana (puede asignar puntos; si es posible, puede ir regalando dulces, conforme se obtienen logros, pero tratando que al final todos reciban algo)

Puede hacer variantes de la indicación, mencionando solo algunos animales (dos, tres, cuatro, etc.). En tal caso, solo los mencionados se movilizarán hacia sus “refugios”, mientras que el resto del grupo permanece en la ronda.

Haga un constante llamado a vivir la dinámica con entusiasmo pero siendo cuidadosos para no golpear a los demás participantes.

Queda a su decisión establecer en qué momento de la sesión incluye esta dinámica.



Diseño e ilustraciones:

Casa Garabato.

Colaboraron:
Ruth Angulo
Raúl Angulo
Milena Somogyi
Efrén Alpizar.

