



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

DIPLOMADO
VIDA SALUDABLE



Guía de estudio

**Higiene personal y
limpieza de entornos**

Diplomado Vida Saludable

Módulo 5 Higiene personal y limpieza de entornos. Guía de estudio

Secretaría de Educación Pública

Delfina Gómez Álvarez

Subsecretaría de Educación Básica

Martha Velda Hernández Moreno

Unidad de Promoción de Equidad y Excelencia Educativa

Dirección General de Formación Continua a Docentes y Directivos

Coordinación general

Erika Lucía Argáandar Carranza

Coordinación académica

Norma Sherezada Sosa Sánchez y Juan Carlos Martínez Jardón

El contenido de esta Guía de estudio fue elaborado por especialistas de la Secretaría de Salud a través de la Dirección General de Promoción de la Salud por Lucero Rodríguez Cabrera, Arlette Saavedra Romero y Marcos Reyes Díaz

Edición de contenidos

Juan Carlos Martínez Jardón y Yared Figueroa Ríos

Diseño y coordinación editorial

Cherish Hernández Montoya

Diseño editorial

Rosa Alicia Méndez Guzmán

Primera edición Diplomado Vida Saludable 2021

Módulo 5 Higiene personal y limpieza de entornos. Guía de estudio

©DR. 2021. Secretaría de Educación Pública. Avenida Universidad no. 1200 Col. Xoco, 03330, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México.

Hecho en México. Distribución gratuita.

Índice

Introducción	5
1. La importancia de la higiene y la limpieza de entornos.....	5
2. Higiene y limpieza.....	6
2.1 Higiene personal	7
2.2 Limpieza en casa.....	8
2.3 Limpieza escolar y del entorno	9
2.4 Cuidado del ambiente.....	10
Conclusiones.....	12
Referencias bibliográficas.....	12

Introducción

La salud, definida como un estado de completo bienestar físico, mental y social, puede verse afectada por factores como la falta de una higiene adecuada o la falla en la limpieza de los entornos como la casa, escuela, lugar de trabajo o espacios de esparcimiento. De esta manera, el conocimiento y las técnicas que tienen las personas para controlar los aspectos relacionados a la limpieza corporal o del entorno les permiten prevenir enfermedades y cuidar su salud.

En primera instancia, es en las casas, en el entorno familiar, en donde hay gran potencial para influir de forma positiva en el desarrollo y generación de hábitos de higiene personal y de limpieza del entorno, a través de su práctica diaria.

Desde el entorno laboral y comunitario también se puede contribuir informando sobre temas relacionados a la higiene, participando en la promoción y práctica de buenos hábitos que permitan la generación y mantenimiento de la salud en las personas que los conforman.

Preguntas orientadoras

- ✓ ¿Qué es la higiene?
- ✓ ¿A qué refiere la limpieza de entornos?
- ✓ ¿Cuáles son las principales acciones de higiene personal?
- ✓ ¿Qué asuntos deben ser prioritarios para la limpieza en casa y en la escuela?
- ✓ ¿Qué factores ambientales influyen en la salud?

1. La importancia de la higiene y la limpieza de entornos

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican las personas en las diferentes esferas para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud (Castellón Castellón & Cáceres Urrutia, 2013). Su correcta implementación puede ayudar a disminuir la mortalidad y las causas por las que las personas enferman (morbilidad), por lo que se relaciona directamente con la salud pública (Ibarra, 2016).

En México, aunque las principales causas de muerte están vinculadas a enfermedades crónicas no transmisibles (INEGI, 2018), no dejan de estar presentes las enfermedades transmisibles como las respiratorias, intestinales, de vías urinarias y de órganos reproductivos, además de infecciones en boca, ojos y oídos (Secretaría

de Salud, 2020), cuya prevención se relaciona con las medidas de higiene personal y de limpieza del entorno.

Afectaciones a la salud como las infecciones en el aparato digestivo debidas a bacterias o parásitos como el cólera, la hepatitis A, salmonelosis o la infección por ascariasis, así como infecciones de vías respiratorias entre las que están la gripe, la influenza o COVID-19, pueden ser evitadas al practicar hábitos de higiene como lavarse las manos. De la misma forma, el estornudo de etiqueta también evita la transmisión de infecciones respiratorias, mientras que el correcto cepillado dental previene el desarrollo de caries dental o problemas de gingivitis. Así, la adopción de hábitos de higiene contribuye al establecimiento de estilos de vida saludable y por lo tanto de la conservación del bienestar físico, mental y social de las personas.

Por otro lado, la falta de sistemas de una correcta higiene o de la limpieza de los entornos, así como el suministro de los recursos para llevarlas a cabo, da lugar a infecciones y afectaciones a la salud como enfermedades diarreicas, las cuales son un importante problema de salud pública y una de las principales causas de retraso del crecimiento, de enfermedad y de muerte en las niñas y los niños menores de 5 años en los países de ingresos bajos y medianos. Además, enfermedades transmitidas por vectores como el dengue, chikungunya o zika, se ven favorecidas en su proliferación ante un deficiente saneamiento y limpieza de los entornos. En este sentido, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la falta de sistemas de saneamiento seguro contribuye a la aparición y propagación de la resistencia antimicrobiana, lo que lleva a aumentar el riesgo de contraer enfermedades infecciosas (OMS, 2019).

2. Higiene y limpieza

La higiene está relacionada con la limpieza de las personas, las viviendas y los entornos públicos, como pueden ser las escuelas, incluyendo las prácticas promovidas y reguladas por las autoridades en esos espacios (EcuRed, 2020). Las enfermedades se pueden prevenir mejorando los hábitos de higiene ya que muchas de ellas se transmiten fácilmente cuando no existen las condiciones adecuadas y no se practican hábitos de higiene (Pascasio, 2007). Si bien, la alimentación correcta, la práctica de actividad física, una adecuada rutina de sueño, la abstinencia de sustancias adictivas, la salud mental y el cuidado del ambiente, permiten un entorno para desarrollar una vida saludable, las prácticas de higiene acompañan a todas ellas, tanto a aquellas que se desarrollan en la persona, como las que se dan en el interior de su vivienda, en la escuela y en el entorno en general.

La higiene tiene como objetivo mejorar y conservar la salud y prevenir las enfermedades, por lo que es necesario cumplir ciertas normas tanto en la vida

personal de cada quien como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad. La práctica de las normas de higiene, con el transcurso del tiempo, se hace un hábito.

La higiene, según lo señalado por la Comisión Nacional de Salarios Mínimos (CONASAMI), incluye la limpieza, la cual consiste en eliminar una superficie sucia que retiene microorganismos, además de influir en la imagen dando la impresión de orden (CONASAMI, 2005). Aunque pueden ser referenciadas como sinónimos, se presentan ciertas diferencias entre higiene y limpieza, ya que la primera es el conocimiento y las técnicas para controlar lo que afecta a la salud, mientras que la segunda es más una acción que contribuye a la higiene.

2.1 Higiene personal

La higiene personal es el concepto del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, para conservar la salud, mejorarla y prevenir enfermedades, y permite mantener una buena presencia (IMSS, 2018a). Esta incluye el cuidado y limpieza de la piel, la cual es un órgano que, al estar en contacto directo con el medio ambiente, se convierte en un medio por el cual se puede dar la proliferación de microorganismos (MAZ, 2020). También se considera bañarse de cuerpo completo; lavar, cepillar y peinar el cabello; lavar las manos, limpiar y cortar las uñas; mantener limpia la cara, cuidar los ojos, limpiar nariz y orejas; cepillar los dientes, y procurar la limpieza de los genitales, así como el cambio y limpieza de la ropa exterior e interior (CONAFE, 2013; EcuRed, 2020; Grupo de Diseño Disciplinas Sociomédicas, 2007).

La falta de medidas de higiene corporal puede ser causa de enfermedades, como las gastrointestinales o las respiratorias, por lo que no se deben dejar de realizar acciones de higiene en las diferentes etapas del desarrollo humano. De acuerdo a lo señalado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), bañarse con agua y jabón, por ejemplo, es una actividad que evita enfermedades de la piel (UNICEF, 2005) y malos olores, beneficiando la presencia y la autoestima de las personas y, por tanto, su salud mental. Aunado a esto, la ropa y el calzado que se utilizan de manera cotidiana también deben estar limpios. Para ello, se debe lavar tanto ropa exterior como interior y mantener los zapatos ventilados para evitar malos olores. El cabello también debe mantenerse limpio ya que podría haber afectaciones como el desarrollo de la caspa que son descamaciones de la piel, además de la existencia de parásitos como los piojos (CONAFE, 2013).

La higiene de las manos es un hábito que debe estar presente en todas las personas, ya que con ellas se tocan la cara, los ojos, la boca, a las y los bebés y a otra gente, y también se desarrollan actividades de la vida cotidiana como tomar papeles, alimentos crudos o contaminados, objetos, dinero, animales o ambientes sucios lo que favorece al transporte de gérmenes y bacterias causantes de enfermedades

como conjuntivitis, herpes e infecciones intestinales (CONAFE, 2013), incluyendo algunas respiratorias como la gripe, influenza o COVID-19 (UNICEF, 2020), por lo que esta acción debe ser incorporada como un hábito de higiene en todas las etapas del desarrollo humano. Para ello, se debe usar agua y conjuntarlo con jabón para aumentar la eficacia del lavado de manos, eliminando la suciedad y los agentes causantes de enfermedad como virus o bacterias realizándola antes de comer, después de ir al baño, pero también al momento de preparar alimentos. En ese sentido, durante la epidemia de COVID-19, al ser un virus que se transmite fácilmente a través de manos contaminadas, el hábito inculcado fue lavarse las manos con agua y jabón, o a falta de ello alguna solución de alcohol gel, las más veces posibles (OPS & OMS, 2020).

Por último, el Centro Nacional de Programas Preventivos (CENAPRECE), menciona que la limpieza de los dientes forma parte de los hábitos de higiene de las personas y la falta de ella puede generar enfermedades comunes entre las que se encuentran las caries, que son procesos infecciosos que avanzan de manera gradual desde la superficie del esmalte de los dientes hacia el interior de los mismos, que puede causar dolores fuertes y la pérdida del diente; y la gingivitis que es la inflamación de la encía ocasionada por la acumulación de placa o sarro que no es removida correctamente debido a falta o inadecuada higiene bucal (CENAPRECE, 2009).

2.2 Limpieza en casa

La casa es un espacio de refugio, el lugar donde se intercambia afecto, en el que se puede descansar, convivir, comer, dormir y trabajar, además permite protegerte del calor, del polvo, del frío, de la lluvia y de los animales. Por eso, se requiere mantenerla en buenas condiciones higiénicas, para que no se convierta en un lugar de contagio de enfermedades (CONAFE, 2013), como las respiratorias, diarreicas o las generadas por fauna nociva, ayudando a prevenir la presencia de plagas o el crecimiento de microorganismos, insectos y hongos.

Para mantener limpia la casa se debe sacudir de polvo, de manera frecuente, de ventanas, paredes, alfombras; se debe barrer diario eliminando basura y polvo, el cual pudiera contener ácaros que causan alergias (CONAFE, 2013). La basura que se colecta se debe sacar lo más frecuentemente posible, de preferencia a diario, aunque depende del servicio de limpia de cada lugar. De tenerse que conservar en lo que llega la recolección, se debe mantener en botes cerrados fuera de los cuartos de la casa (UNICEF, 2005).

Además, tanto los espacios utilizados para dormir, como el resto de la casa, se deben mantener ventilados por lo que es adecuado abrir las ventanas para permitir la circulación del aire. La cocina requiere de higiene y limpieza constante ya que ahí es donde se preparan y consumen los alimentos. El baño es otra de las áreas que

deben mantener su limpieza de manera cotidiana ya que sus condiciones de humedad y calor pueden desarrollar agentes de infección como hongos y bacterias. Se deben limpiar, de preferencia con desinfectante, los muebles de baño y mantener una buena ventilación en él.

Las familias que viven con mascotas deben prestar atención en la limpieza de sus excretas, sus olores y el pelo que sueltan algunas de ellas, además de buscar mantenerlas con buena salud, ya que, de acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), pueden ser portadoras de infecciones para el ser humano (IMSS, 2018b). Para mantener su limpieza, se debe atender a las recomendaciones de cuidado de acuerdo con la especie que se trate, además, de ser posible, delimitar el área en la cual pueden realizar sus necesidades fisiológicas, limpiar constantemente las zonas donde viven o se mueven y lavar los artículos que utilizan de manera frecuente.

2.3 Limpieza escolar y del entorno

La escuela es un espacio fundamental para lograr fortalecer los hábitos higiénicos, por lo que estudiantes, docentes, autoridades y personal de apoyo a la educación pueden trabajar en conjunto para mantenerla limpia y practicar hábitos de higiene. Se deben realizar acciones como barrer diariamente las instalaciones, el manejo adecuado de la basura, además de la limpieza de los baños. Una parte importante es que las y los docentes, autoridades y personal de apoyo, cuiden su higiene personal y que fomenten en las y los escolares los mismos hábitos de higiene personal (OPS & OMS 2018).

Si bien la higiene personal de toda la comunidad contribuirá de manera sustancial en el mantenimiento de la salud de todas las personas, hay acciones que pueden ser reforzadas desde la escuela para la creación de hábitos. Tal es el caso del lavado de manos, la cual puede formar parte de las actividades cotidianas cuando la alumna o el alumno, o cualquier persona que esté en la escuela, acude al baño, cuando termina de jugar o antes de consumir sus alimentos. También hay espacios y momentos en donde es posible fortalecer el hábito del lavado de dientes tanto en las y los menores como en las personas adultas, realizándolo después de alimentarse. Por otro lado, el cuidado, limpieza y orden de las áreas de trabajo, también es un hábito de higiene personal que puede ser fortalecido desde la escuela al igual que la higiene postural que se debe tener, tanto en los pupitres, sillas o bancas como en el caminar.

Es importante propiciar que en el entorno escolar existan las condiciones estructurales apropiadas y accesibles (OPS & OMS 2018), por ejemplo, el suministro de agua constante o los enseres que se requieren para realizar la limpieza. Con la participación de la comunidad escolar y la de las autoridades correspondientes, las

áreas donde se desarrollan las actividades educativas podrán reunir las condiciones mínimas de higiene en cuanto al espacio, ubicación, infraestructura, ventilación, limpieza y calidad favoreciendo la seguridad, promoviendo la salud y previniendo enfermedades (CONAFE, 2013).

2.4 Cuidado del ambiente

El medio ambiente interactúa con las actividades humanas, a través de factores biológicos como la flora, fauna y microorganismos; con factores físico-químicos, entre los que están el suelo, aire, agua, y los contaminantes, así como con factores sociales como es el uso y manejo del agua, la urbanización o la producción agrícola, industrial o energética. Estos, a su vez, se relacionan con la salud, es decir, con el bienestar físico, mental y social de las personas (Castro & Pérez, 2009). En este sentido, las personas experimentan el medio ambiente en que viven como un conjunto de condiciones físicas, químicas, biológicas, sociales, culturales y económicas que difieren según el lugar geográfico, la infraestructura, la estación, el momento del día y la actividad que realizan.

El agua contaminada puede afectar la salud ya que es un medio de transmisión y causa de enfermedades, como la diarrea, el cólera, la disentería, la hepatitis o la tifoidea, así como la poliomielitis, ya sea por tener desechos, químicos o microorganismos (OMS, 2020). La problemática ambiental del agua puede verse desde su falta, lo cual genera que en los entornos como las casas, escuelas o centros de trabajo no haya la necesaria para realizar las prácticas higiénicas de lavarse las manos, limpiar o bañarse, por lo que se generan enfermedades de tipo digestivo o respiratoria.

Muchas de las acciones a realizar para el cuidado del medio ambiente involucran a autoridades gubernamentales, parte importante es el saneamiento básico, que consiste, de acuerdo a lo señalado por la Comisión Nacional del Agua (CONAGUA), en el mejoramiento y preservación de las condiciones sanitarias de las fuentes y sistemas de abastecimiento de agua para uso y consumo humano y la desinfección domiciliar del agua, además de la disposición sanitaria de excretas y el manejo sanitario de los residuos sólidos municipales, así como el control de fauna nociva y el mejoramiento de las condiciones en la vivienda (CONAGUA, 2020). De igual forma, existen acciones de cuidado del medio ambiente que se pueden realizar en los ámbitos familiar, comunitario, laboral y escolar.

El aire también puede estar contaminado por humo, polvo o partículas suspendidas, además de microorganismos o virus, lo que genera problemas en la salud de las personas en sus diferentes etapas de desarrollo (OMS, 2020). Son muchos los efectos a corto y a largo plazo que la contaminación atmosférica puede ejercer sobre la salud de las personas, por ejemplo, se aumenta el riesgo de padecer

enfermedades respiratorias agudas, como la neumonía, y crónicas, como el cáncer del pulmón y las enfermedades cardiovasculares (OMS, 2020).

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), menciona que también afectan la salud el suelo contaminado por sustancias químicas o por microorganismos (FAO, 2019), y la presencia de basura en el medio ambiente, debido a que se pueden generar condiciones idóneas para la propagación de microorganismos o fauna nociva que puede ser portadora de virus, bacterias u organismos que dan origen a enfermedades (Castro, R. Pérez R. 2009).

En México se recolectan más de 107 mil toneladas de basura al día, lo que equivale a más de 800 gramos por persona diariamente. Esta es generada en casas, calles, parques y entornos escolares (INEGI, 2019). De acuerdo con la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT), su acumulación y la cercanía de la población, además de generar problemas al medio ambiente, puede traer daños a la salud de las personas, por ejemplo, enfermedades gastrointestinales, dolor de cabeza y náuseas atribuidas al desprendimiento de olores, además de la presencia de fauna nociva que pueden ser vectores de enfermedades (SEMARNAT, 2012).

Las afectaciones al medio ambiente han generado problemas en el bienestar de las personas, de ahí la importancia de procurar no afectarlo más ni a nivel personal ni comunitario. En la medida que las afectaciones ambientales disminuyan, aminorarán los problemas de salud. Aunado a esto, las acciones encaminadas a promover la salud y prevenir las enfermedades, tanto en el ámbito personal como en el familiar y comunitario, deben procurar no afectar elementos ambientales como el agua, el suelo y el aire.

La relación que existe entre el medio ambiente y la salud es muy cercana. Un ambiente sano es la base de la salud en la población, de acuerdo con la Dra. Margaret Chan, quien fuera directora de la OMS (OMS, 2016). Así, la evaluación de los riesgos y daños a la salud producto de la degradación y contaminación ambientales forma parte de la denominada salud ambiental, mediante la cual también se busca proponer y evaluar programas para la reducción de esos riesgos.

Ante esta relación, el sector salud a lo largo de los años ha buscado realizar acciones de cuidado del ambiente lo que ha repercutido de manera efectiva y positiva en la salud de la población, por ejemplo, se ocupó de atender los problemas de saneamiento ambiental básico, principalmente en lo relativo al abastecimiento de agua potable y a la disposición apropiada de excretas, lo que generó acciones en el área normativa, pues a partir de entonces se generan y revisan las normas oficiales mexicanas de niveles máximos permisibles de contaminantes presentes en la atmósfera y en el agua, además de buscar la regulación, control y fomento sanitario en las áreas de medicamentos y tecnologías para la salud, sustancias tóxicas o peligrosas, productos y servicios, salud en el trabajo, saneamiento básico y riesgos

derivados de factores ambientales a través de la Comisión Federal para la Protección de Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) (Rodríguez et al., 2013).

Las acciones del cuidado del medio ambiente no sólo son competencia del sector salud, sino también de otras áreas como es la Secretaría del Medio Ambiente, con la que se debe trabajar de manera conjunta desde el nivel gubernamental. Estas deben ser acompañadas por las acciones del ámbito personal o familiar de parte de la población y por la reflexión sobre los hábitos de consumo y actitudes que las personas tienen hacia el cuidado y protección del ambiente. Acciones sencillas como no tirar la basura en la calle, evitar la quema de basura o hacer fogatas, reutilizar el agua de la regadera, regar las plantas de la casa por las noches, evitar el uso de bolsas de plástico, separar la basura en orgánica e inorgánica, reducir el consumo de agua al realizar las acciones de limpieza en la casa, escuela, trabajo e incluso en el aseo personal, no fumar, contribuirán en la conservación de la salud personal y de la salud comunitaria (SEMARNAT, 2015).

Conclusiones

Conocer los hábitos de higiene personal ayuda a dimensionar cuáles son los efectos cuando no se llevan a cabo de una manera óptima (enfermedades transmisibles como las respiratorias e intestinales) y los beneficios (presencia adecuada y buen estado de salud, así como la autoestima y salud mental de las personas).

La limpieza de la casa y del entorno, en donde se sitúa nuestro espacio de trabajo (escuela) y otros lugares de la comunidad, es indispensable, no solo para mantener las condiciones higiénicas necesarias para la salud, sino para el propio desarrollo y fortalecimiento de los hábitos que nos permitan tener una vida saludable.

Esta Guía contiene información relevante sobre la higiene y limpieza, particularmente sobre los hábitos que favorecen la mejora y conservación de la salud y la prevención de enfermedades, desde distintos niveles, como el personal, en la familia y la comunidad.

Referencias bibliográficas

Castellón Castellón, J. & Cáceres Urrutia, V. (s.f.). *Manual de buenas prácticas de higiene de alimentos*. Organización Panamericana de la Salud.
https://www.paho.org/nic/index.php?option=com_docman&view=download&alias=666-manual-de-higiene-de-los-alimentos&category_slug=nutricion&Itemid=235

Centro Nacional de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. (s.f.). *Contenidos educativos en salud bucal*.
http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/saludbucal/descargas/pdf/manual_contenidos_educativos.pdf

Comisión Nacional de los Salarios Mínimos. (2005). *Manual de limpieza*.
http://www.conasami.gob.mx/pdf/instrucciones%20de%20trabajo_sis_get_cal/M-06-01.pdf

Consejo Nacional de Fomento Educativo. (2013). *Guía de salud comunitaria*.

EcuRed. (s.f.). *Higiene*. <https://www.ecured.cu/Higiene>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2005). *Los hábitos de higiene*.
<https://www.unicef.org/venezuela/media/1186/file/Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020, 16 de octubre). *Todo lo que debes saber sobre el lavado de manos para protegerte del coronavirus (COVID-19)*.
<https://www.unicef.org/es/coronavirus/todo-lo-que-debes-saber-sobre-el-lavado-de-manos-para-protegerte-del-coronavirus-covid19>

Gobierno del Estado de Guanajuato. Comisión Estatal del Agua. (s.f.). *Manual de saneamiento básico para el municipio de Celaya*.
http://agua.guanajuato.gob.mx/culturadelagua/pdf/manual_saneamiento.pdf

Grupo de Diseño Disciplinas Sociomédicas. (2007). *La higiene personal y la salud*. ENSAP/CEDISAP.
https://www.researchgate.net/publication/303365752_La_higiene_personal_y_la_salud

Ibarra, M. (2016). Higiene y salud urbana en la mirada de médicos, arquitectos y urbanistas durante la primera mitad del siglo XX en Chile. *Revista Médica de Chile* 144 (1).
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v144n1/art15.pdf>

Instituto Mexicano del Seguro Social. (2018a). *Guía para el cuidado de la salud. Adolescentes de 10 A 19 años*.
http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_promocionsalud.pdf

Instituto Mexicano del Seguro Social. (2018b). *Guía para el cuidado de la salud. Hombres de 20 a 59 años*.
http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/2018/guia-salud-hombre-2018.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2019, 31 de octubre). *Comunicado de prensa número 538/19 Características de las defunciones registradas en México durante 2018*. [Comunicado de prensa].
<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2019/EstSociodemo/DefuncionesRegistradas2019.pdf>

Instituto Nacional de Geografía y Estadística. (2019) *Basura*.
<http://cuentame.inegi.org.mx/territorio/ambiente/basura.aspx?tema=T>
<http://cuentame.inegi.org.mx/territorio/ambiente/basura.aspx?tema=T>

MAZ Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social No. 11. (s.f.). *El libro de la salud*.
<https://www.maz.es/Publicaciones/Publicaciones/libro-el-libro-de-la-salud.pdf>

Oficina Regional de Educación de la UNESCO para América Latina y el Caribe. (2005). *Condiciones de trabajo y salud docente. Estudios de casos en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay*.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000142551>

Organización Mundial de la Salud (s.f.) *Preguntas más frecuentes*.
<https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

Organización Mundial de la Salud (s.f.). *Departamento de Salud Pública, Medio ambiente y Determinantes Sociales de la Salud*.
https://www.who.int/phe/about_us/es/

Organización Mundial de la Salud. (2016, 15 de marzo). *Cada año mueren 12,6 millones de personas a causa de la insalubridad del medio ambiente*. [comunicado de prensa].
<https://www.who.int/es/news/item/15-03-2016-an-estimated-12-6-million-deaths-each-year-are-attributable-to-unhealthy-environments>

Organización Mundial de la Salud. (2018, 02 de mayo). *Nueve de cada diez personas de todo el mundo respiran aire contaminado* [comunicado de prensa].
<https://www.who.int/es/news-room/detail/02-05-2018-9-out-of-10-people-worldwide-breathe-polluted-air-but-more-countries-are-taking-action>

Organización Mundial de la Salud. (2019). *Guías para el saneamiento y la salud*.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330097/9789243514703-spa.pdf?ua=1>

Organización Mundial de la Salud. (2019, 14 de junio). *Agua*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/drinking-water>

- Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Manual básico sobre evaluación del impacto en el ambiente y la salud de acciones proyectadas*.
<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2010/Sanemiento-Capitulo1.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud & (2018). *Promover la salud en la escuela. ¿Cómo construir una escuela promotora de salud?*
<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49146/OPSARG18031-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y&ua=1>
- Organización Panamericana de la Salud (2020). *Precauciones básicas: higiene de manos-2020 (COVID-19)*.
<https://www.campusvirtualesp.org/es/curso/covid-19-precauciones-basicas-higiene-de-las-manos-2020>
- Pascasio, A.G., Guachilla, F. (2007). *Higiene y salud. Aprendamos juntos*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.
https://www.pseau.org/outils/ouvrages/unicef_higiene_y_salud_aprendamos_juntos_2007.pdf
- Riojas-Rodriguez, H., Schilman, A., López-Carrillo, L. & Finkelman, J. (2013). La salud ambiental en México: situación actual y perspectivas futuras. *Salud Pública Mex.* 55 (6).
<https://www.medigraphic.com/pdfs/salpubmex/sal-2013/sal136k.pdf>
- Rodríguez-Eugenio, N., McLaughlin, M. & Pennock, D. (2019). *La contaminación del suelo: una realidad oculta*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.
<http://www.fao.org/3/I9183ES/i9183es.pdf>
- Secretaría de Educación Pública. (2020, 10 de agosto). *Impulsa SEP mejores hábitos en los estudiantes con nuevas materias de Vida Saludable, y Formación Cívica y Ética*. [Boletín n.º 215]
<https://www.gob.mx/sep/articulos/boletin-no-215-impulsa-sep-mejores-habitos-en-los-estudiantes-con-nuevas-materias-de-vida-saludable-y-formacion-civica-y-etica?idiom=es>
- Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales. (s.f.). *Indicadores básicos del desempeño ambiental de México. Residuos sólidos urbanos*.
https://apps1.semarnat.gob.mx:8443/dgeia/indicadores14/conjuntob/04_res_solidos/04_res_solidos_intro.html

Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales. (2015). *Acciones para cuidar el medio ambiente*.

<https://www.gob.mx/semarnat/acciones-y-programas/acciones-para-cuidar-el-medio-ambiente-17102#:~:text=Evita%20quemar%20basura%2C%20hojas%20y,las%20plantas%20o%20el%20jard%C3%ADn>

Secretaría de Salud. (2019). *Veinte principales causas de enfermedad nacional por grupo de edad*.

https://epidemiologia.salud.gob.mx/anuario/2019/morbilidad/nacional/veinte_principales_causas_enfermedad_nacional_grupo_edad.pdf

Velázquez, S. (s.f.). *Programa de Actividades de Educación para una Vida Saludable. Unidad 3 Salud Física y Emocional*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECTI03.pdf