

ESTUDIO DE LA HIGIENE EN LOS PIES COMO HÁBITO SALUDABLE EN LA ETAPA ESCOLAR

Pérez Pico, Ana María

Este trabajo se encuentra dentro del área de ciencias de la salud, en el campo de la podología y se centra en la realización de actuaciones preventivas en niños de edad escolar dentro del proyecto titulado: Entrenamiento en higiene y conocimiento práctico en el ámbito escolar. Con ella se pretende detectar carencias en higiene del pie, en niños que comienzan a realizar sus cuidados personales de manera autónoma.

1. Introducción

Definimos higiene como el proceso mediante el cual una persona cuida su salud mediante la limpieza y el cuidado de su cuerpo (Fernández, Talavera, Furió y Gavidia, 2014; Gavilanes, 2019; Moreno-Martínez, Gómez, y Hernández- Susarte 2016). Desde que el bebé nace, los padres son los encargados de su higiene (Rios, 2009). Sin embargo, cuando el niño crece, es necesario que adquiera los hábitos de higiene independientemente (Gavilanes, 2019; Tacuri, 2016).

Numerosos estudios realizados sobre higiene personal, en distintas poblaciones y edades, muestran que mantener una higiene adecuada es fundamental para tener salud. Sin embargo, la mayoría se centran en la higiene de manos y boca (Aiello, Coulborn, Perez y Larson, 2008; Curtis y Cairncross, 2003; Mohebi, Parham, Sharifirad y Gharlipour, 2018; Nasu *et al.*, 2020; Wagner y Heinrich-Weltzien, 2017; White *et al.*, 2003). Los estudios que abordan los cuidados del pie se centran principalmente en diabéticos, para evitar problemas graves como úlceras (Mohebi *et al.*, 2018; Sari *et al.*, 2020). Además, la higiene específica del pie no ha sido estudiada a fondo en niños de edad escolar. Por tanto, nos proponemos obtener el perfil general del participante, detectar hábitos de higiene del pie inadecuados y posteriormente realizar talleres de prevención centrado en cuidados higiénicos del pie.

2. Materiales y Métodos

2.1. Documentos legales

Se obtuvo permiso del comité de bioética de la UEX y de los padres a través del director del colegio donde se realizó la actividad. También del autor de la encuesta utilizada. La población destinataria fueron niños de 8-10 años escolarizados en Navalmoral de la Mata.

2.2. Metodología

Se realiza el cuestionario Hicorín® (Moreno-Martínez, Ruzafa-Martínez, Ramos-Morcillo, Gómez y Hernández-Susarte, 2015). De él se extraen las respuestas de la dimensión cuidados de los pies. Posteriormente, se realiza un taller educativo preventivo con carácter teórico en el que se explicarán las medidas de prevención e higiene específica del pie. Los datos son analizados estadísticamente.

3. Resultados

3.1. Características de los participantes

El perfil de los 43 niños que participaron en este proyecto es: niña de 9 años, nacida en España y de padres españoles, con un hermano menor y que vive con tres personas en su domicilio habitual.

3.2. Análisis de los hábitos sobre higiene del pie de los participantes

Los resultados muestran que el 76.7% de los participantes se lava los pies de manera independiente al resto del cuerpo, mientras que el 23.3% lo hace cuando se duchaba. El 79.1% necesita ayuda de sus padres para cortar sus uñas y solo un 20.9% lo hace solo. Además, solo un 51.2% sabe que las uñas de los pies se cortan rectas, un 23.3% no sabe cómo cortarlas y un 25.6% dice que no se cortan rectas. En cuanto al calzado utilizado el 34.9% utiliza el mismo calzado siempre y un 65.1% lo utiliza diferente.

4. Discusión

Los hábitos higiénicos han ido modificándose a lo largo de la historia. En ocasiones, por falta de recursos, otras veces, por la importancia de la época o cultura sobre la higiene (Moreno-Martínez *et al.*, 2016). En la actualidad, se asume que la higiene personal es fundamental para la salud y el bienestar (Perez, 2016;

Tacuri, 2016). Autores consideran muy necesarios programas de educación sobre higiene para disminuir enfermedades (White *et al.*, 2003).

A pesar de que la higiene ha sido muy estudiada (Moreno-Martínez *et al.*, 2016; Watson *et al.*, 2017), la mayoría de los estudios se centran en el lavado de manos y boca y pocos abordan la higiene del pie (Nasu *et al.*, 2020; Watson *et al.*, 2017; White *et al.*, 2003). Suponemos que esto podría deberse a la importancia que las autoridades sanitarias dan al lavado de manos para evitar la transmisión de enfermedades y a los programas que están implantados (Aiello *et al.*, 2008; Ghaffari, Rakhshanderou, Ramezankhani, Noroozi, y Armoon, 2018; Watson *et al.*, 2017; White *et al.*, 2003). Sin embargo, nuestros resultados muestran carencias en autonomía del niño en el cuidado del pie; principalmente en el corte de uñas y en la forma de realizar dicha tarea. Por tanto, a pesar de que Fernández *et al.* (2014) consideran que el programa curricular de la educación obligatoria en España contribuye adecuadamente a la adquisición de las competencias en Higiene (Fernández *et al.*, 2014), nosotros consideramos que deben realizarse más talleres educativos de cuidados del pie para afianzar conocimientos y hábitos de higiene de los mismos en niños en edad escolar y evitar problemas graves en el futuro.

5. Conclusión

Un 79.1% de niños encuestados necesita ayuda para cortarse las uñas de los pies. Además, solo la mitad de los encuestados sabe que las uñas del pie se cortan rectas (51.1%), el resto de niños, no sabe cómo debe cortárselas o lo hace mal (23.3% y 25.6% respectivamente). Debido a esto, consideramos necesario realizar talleres teórico-prácticos en niños que comienzan a adquirir hábitos de higiene personal de manera autónoma.

REFERENCIAS

- Aiello, A. E., Coulborn, R. M., Perez, V. y Larson, E. L. (2008). Effect of hand hygiene on infectious disease risk in the community setting: A meta-analysis. *American Journal of Public Health*, 98(8), 1372–1381. Retrieved from <https://doi.org/10.2105/AJPH.2007.124610>
- Curtis, V. y Cairncross, S. (2003). Effect of washing hands with soap on diarrhoea risk in the community: A systematic review. *Lancet Infectious Diseases*, 3(5), 275–281. Retrieved from [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(03\)00606-6](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(03)00606-6)
- Fernández Manzano, L., Talavera Ortega, M., Furió Mas, C. y Gavidia Catalán, V. (2014). La Higiene en el currículo escolar de la Educación Obligatoria española. *Didáctica de Las Ciencias Experimentales y Sociales*, 0(28), 243–262. Retrieved from <https://doi.org/10.7203/dces.28.4173>

- Gavilanes Litardo, C. P. (2019). *La familia en la adquisición de hábitos saludables en niños de 3 años*. Universidad Técnica de Ambato.
- Ghaffari, M., Rakhshanderou, S., Ramezankhani, A., Noroozi, M. y Armoon, B. (2018). Oral Health Education and Promotion Programmes: Meta-Analysis of 17-Year Intervention. *International Journal of Dental Hygiene*, 16(1), 59–67. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/idh.12304>
- Mohebi, S., Parham, M., Sharifirad, G. y Gharlipour, Z. (2018). Social Support and Self - Care Behavior Study. *Journal of Education and Health Promotion*, 7, 1–6. Retrieved from <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Moreno-Martínez, F. J., Gómez García, C. I. y Hernández-Susarte, A. M. (2016). Evolución histórica de la higiene corporal: Desde la edad antigua a las sociedades modernas actuales. *Cultura de Los Cuidados*, 20(46), 115–126. Retrieved from <https://doi.org/10.14198/cuid.2016.46.11>
- Moreno-Martínez, F. J., Ruzafa-Martínez, M., Ramos-Morcillo, A. J., Gómez García, C. I. y Hernández-Susarte, A. M. (2015). Diseño y validación de un cuestionario sobre conocimientos y hábitos en higiene corporal infantil (HICORIN®). *Atencion Primaria*, 47(7), 419–427. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2014.10.004>
- Nasu, D., Uematsu, A., Nakamura, S., Ishiyama, M., Shirakawa, T., Hasegawa, T., ... Horie, N. (2020). Oral hygiene and oral status of institutionalized children with motor and intellectual disabilities. *Journal of Oral Science*, 62(1), 89–92. Retrieved from <https://doi.org/10.2334/josnusd.19-0042>
- Perez, L. (2016). *Diseño de manual impreso para fomentar los hábitos de higiene personal en niños de 7 a 12 años que pertenecen a la asociación amor bienestar y progreso -aabyp-, sacatepéquez, antigua guatemala*. Facultad de Ciencias de la Comunicación.
- Rios Toledano, A. M. (2009). “La Higiene como tarea básica”. *Revista Innovación y Experiencias Educativas*, 23, 1–9. Retrieved from <https://doi.org/ISSN 1988-6047>
- Sari, Y., Upoyo, A. S., Isworo, A., Taufik, A., Sumeru, A., Anandari, D. y Sutrisna, E. (2020). Foot self-care behavior and its predictors in diabetic patients in Indonesia. *BMC Research Notes*, 13(1), 38. Retrieved from <https://doi.org/10.1186/s13104-020-4903-y>
- Tacuri Quilumba, C. A. (2016). *Técnicas de Higiene en el desarrollo de la autonomía en los niños de 4 a 5 años de la Escuela de Educación Básica Ciudad Guayaquil, de Cayambe Parroquia Arroquia Ascazubi, en el periodo 2014-2015. Trabajo*. Universidad Central del Ecuador.
- Wagner, Y. y Heinrich-Weltzien, R. (2017). Risk factors for dental problems: Recommendations for oral health in infancy. *Early Human Development*, 114, 16–21. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2017.09.009>
- Watson, J. A., Ensink, J. H. J., Ramos, M., Benelli, P., Holdsworth, E., Dreibelbis, R. y Cumming, O. (2017). Does targeting children with hygiene promotion messages work? The effect of handwashing promotion targeted at children, on diarrhoea, soil-transmitted helminth infections and behaviour change, in low- and middle-income countries. *Tropical Medicine and International Health*, 22(5), 526–538. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/tmi.12861>
- White, C., Kolble, R., Carlson, R., Lipson, N., Dolan, M., Ali, Y. y Cline, M. (2003). The effect of hand hygiene on illness rate among students in university residence halls. *American Journal of Infection Control*, 31(6), 364–370. Retrieved from [https://doi.org/10.1016/S0196-6553\(03\)00041-5](https://doi.org/10.1016/S0196-6553(03)00041-5)

APUNTES BIOGRÁFICOS

Ana María Pérez Pico, nacida en Cáceres. Residente en Plasencia. Diplomada Podología. Técnico Especialista Laboratorio. Máster en Podología Clínica y Cirugía Podológica Avanzada (Universidad Europea de Madrid). Especialista en Clínica Podológica Avanzada (Universidad de Castilla la Mancha). Docente del grado en Podología y del especialista en Patología Ungueal.

Contacto: **aperpic@unex.es**