

Higiene personal

¿Qué es?

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertas normas o hábitos tanto en la vida personal como en la vida familiar, en el trabajo y en la comunidad.

Varios hábitos comprenden la higiene personal, la frecuencia con la que deben realizarse estas actividades varía, algunas deben llevarse a cabo varias veces al día y otras, con menos frecuencia



Algunos hábitos

- Bañarse diariamente, utilizando abundante jabón.
- Cambiar a diario la ropa interior, camisas y otras prendas de vestir que estén en contacto directo con la piel.
- Lavar frecuentemente el cabello utilizando shampoo.
- Mantener las uñas limpias y cortas.
- Lavar bien las zonas de la piel de mayor sudoración, secarlas, usar desodorantes no irritables y/o talco que permitan mantenerlas secas.
- Cepillar correctamente los dientes después de cada comida, al levantarse y antes de dormir.
- Lavar las manos frecuentemente con agua y con jabón.
- Cubrir la boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo. ¡Nunca con las manos!

 DROGUERIA
COSMOPOLITA

HIGIENE PERSONAL



Los riesgos

- La falta de medidas de higiene corporal puede ser causa de enfermedades como la sarna o escabiosis, la micosis y los hongos, entre otras.

- Los hongos y otros microorganismos que invaden la piel se alojan principalmente en las axilas, entre los muslos y otras zonas del cuerpo donde hay humedad.

- Entre las enfermedades más comunes de los dientes se encuentran las caries, que son ocasionadas la falta de una adecuada higiene bucal.



Beneficios

- Mantiene la piel libre de infecciones.
- Previene infecciones en los genitales.
- Elimina gérmenes.
- Ayuda a tener una buena presentación.
- Ayuda a sentirse seguro de uno mismo.
- Elimina el sudor.
- Elimina el mal olor de sus pies.



UNICEF reconoce que más del 50% de las enfermedades y muertes en niños pequeños son provocadas por gérmenes provenientes de la materia fecal que se transmiten al comer alimentos con las manos sucias. Lave siempre sus manos al llegar a casa, antes de comer y después de ir al baño