

## Hábitos de higiene y su importancia en la salud.

### Hábitos de higiene y su importancia en la salud

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

La higiene va mucho más allá de las prácticas de aseo, es uno de los componentes fundamentales de un estilo de vida saludable y se encuentra relacionada con otros temas como la alimentación, el ejercicio físico y la salud mental.

Los hábitos de higiene y cuidados personales cumplen funciones importantes en la formación integral de las personas como lo son:



Mejorar la salud y el bienestar del individuo y la comunidad.



Facilitar las relaciones interpersonales.



Prevenir la aparición y desarrollo de enfermedades.



Contribuye a la formación de una imagen positiva de sí mismos.

**Higiene:** la higiene personal está constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Es el concepto básico de aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.

**Hábito:** se refiere a toda conducta que se repite en el tiempo en forma regular y de modo sistemático.

### Estadísticas

En todo el mundo, 30.000 mujeres y 400.000 recién nacidos mueren cada año por infecciones, como la septicemia, frecuentemente causada por la falta de agua y saneamiento y por prácticas deficientes de lavado de manos.

Según las estimaciones más recientes de las Naciones Unidas, más de 800 de las aproximadamente 1.400 muertes infantiles por diarrea que se producen diariamente pueden atribuirse a la falta de agua, saneamiento o higiene.

### Higiene personal

Tiene por objeto situar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio ser humano.



### Principales hábitos de higiene personal y su importancia:



#### 1. Lavado de manos:

Mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y transmitir los microbios a otras personas. Muchas enfermedades y afecciones se propagan por no lavarse las manos con agua corriente limpia y jabón.



#### 2. Ducha o baño diario:

El baño diario ayuda a eliminar microbios, impurezas, células muertas de la piel, secreciones de las glándulas del sudor. Lavar la piel con agua y jabón ayuda a evitar malos olores en genitales, axilas, los pies, entre otras áreas del cuerpo.



#### 3. Los oídos:

Es conveniente evitar que el agua entre a los oídos. No se deben introducir objetos como: ganchos, pinzas, palillos u otros. Su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta las recomendaciones del médico.



#### 4. Los ojos:

Es importante no tocar los ojos con las manos sin limpiar, ya que estas pueden pasar cientos de gérmenes y provocar infecciones y problemas oculares, los ojos tienen su propio mecanismo de limpieza que son las lágrimas. Para evitar problemas de visión es recomendable: evitar frotar los ojos, hidratar los ojos, si se utilizan lentes de contacto hay que ser extremadamente cuidadoso y concienzudo con su cuidado mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista al estudiar, leer, ver televisión o trabajar con computadoras.



#### 5. Los dientes:

La boca inicia el proceso de digestión de los alimentos y desempeña un importante papel en la comunicación oral y gestual, pero también da origen a problemas de salud, la mejor forma de prevenirlos es haciendo un adecuado y periódico cepillado de dientes y lengua.



#### 6. Limpieza de la nariz:

La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas, y libre de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire, pero es necesario retirarlos varias veces al día, además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden provocar enfermedades.



#### 7. Higiene de la ropa y el calzado:

El lavado de la ropa exterior e interior de las personas y la higiene del calzado es fundamental. En lo posible la ropa debe ser expuesta al sol, con lo cual se logran erradicar muchos microbios. De igual forma la ropa de cama debe lavarse con cierta periodicidad, dado que allí por falta de aseo se reproducen ácaros que causan problemas en la piel y alergias en las personas.



## Guía

# Hábitos de higiene y su importancia en la salud.

Existen otros hábitos de higiene relacionados con tu entorno:

### Higiene en la vivienda

El aseo diario de la vivienda constituye una de las principales formas de evitar la contaminación de los diferentes espacios y de prevenir la presencia de enfermedades.



### Higiene en la escuela

La práctica de la higiene personal y del entorno es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación. El niño tiene hábitos de higiene adquiridos en su contexto familiar y en la escuela estos hábitos deben ser reforzados o modificados.



### Higiene de los alimentos

Cuando los alimentos no son manipulados adecuadamente, pueden contaminarse y transmitir microorganismos, como bacterias, hongos y parásitos y causar enfermedades como algunas veces, intoxicaciones alimentarias. Los hábitos de higiene en la alimentación son simples y deben ser tratados tanto en el hogar como en la escuela.



## Actividades educativas y recomendaciones

### ¿Cómo adquirir hábitos de higiene?

- Tener regularidad en el tiempo: la práctica diaria de las pautas de higiene en el transcurso del tiempo genera hábitos que contribuyen y colaboran con el bienestar físico y psíquico del organismo.
- Ambiente apropiado: debe existir un entorno apropiado tanto en el hogar como en la escuela y en diferentes lugares que se frecuente. Los elementos de higiene deben estar al alcance de todos (agua, lavabos, jabón, papel, toallas, etc.).
- Cada momento debe ser grato: propiciar actividades que permitan el aprendizaje y aplicación de hábitos de higiene a través de actividades familiares o incentivos en esta.
- Ser creativo e innovador: si un método o sistema para crear hábitos higiénicos no da resultado, se debe ser paciente y creativo, innovar en tácticas motivadoras para lograr la salud integral.



## Guía

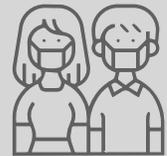
# Hábitos de higiene y su importancia en la salud.

### Recomendaciones preventivas:

- Debemos lavarnos las manos antes de cada comida.
- La ducha diaria es una costumbre que se debe establecer.
- La hidratación de la piel después de la ducha no debe ser un lujo.
- Debemos ducharnos después de la realización de deporte.
- No debemos olvidar el cuidado de las uñas de las manos y los pies.
- El cuidado del cabello es esencial.
- Debemos cepillarnos los dientes después de cada comida principal.
- Tanto la ropa como el calzado deben ser lavados y secados después de cada uso.

### Beneficios de una adecuada higiene:

- La prevención de enfermedades.
- El aumento de autoestima.
- Mejora las relaciones personales y la atracción sexual.
- Preservar la salud de cada uno y nuestra familia.



### Efectos negativos para las personas

- Inadecuado aspecto físico.
- Contraer enfermedades causadas por virus, bacterias y hongos.
- Enfermedades bucales como gingivitis, además de mal olor y pérdida de piezas dentales.
- Mal olor.
- Enfermedades de la piel como dermatosis.
- Irritación, inflamación, infecciones, malos olores en los genitales

#### Bibliografía

[https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/higiene\\_cuidado\\_cuerpo.pdf](https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/higiene_cuidado_cuerpo.pdf)

<https://www.unicef.org/venezuela/media/1186/le/Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene.pdf>

<https://www.who.int/es/news-room/feature-stories/detail/forgetting-to-wash-your-hands-can-cost-lives>