

Hábitos de higiene y su importancia

Cuida tu cuerpo y entorno

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.

La higiene personal es la forma en que cuidas tu cuerpo. Esta práctica incluye bañarte, lavarte las manos, cepillarte los dientes y mucho más, con el fin de prevenir enfermedades y conservar la salud.

Algunos datos importantes

- Lavarse las manos con agua y jabón reduce 50% las diarreas infantiles y 25% las infecciones respiratorias.
- Anualmente más de 500 mil niños menores de cinco años mueren en todo el mundo por enfermedades diarreicas ligadas a la falta de agua potable y saneamiento.
- Se estima que las enfermedades bucodentales afectan a casi 3.500 millones de personas.



Recomendaciones para una buena higiene

- 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 practicar deportes.
- 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

- Prevención de enfermedades.
- Aumento de autoestima.
- Mejora las relaciones personales y la atracción sexual.
- Preservar la salud de cada uno y nuestra familia.



Recuerda, todos los días debes:

- Cepillar tus dientes y lengua después de cada comida.
- Ducharte al iniciar tu día así tendrás todas las energías.
- Lavarte las manos después de ir al baño, antes y después de cada comida y antes de dormir.

