

# Aspectos básicos de la higiene personal

La higiene personal se trata de mantener el cuerpo limpio y sano. Una buena higiene personal puede hacer que sea menos propenso a las enfermedades. También puede ayudarlo a verse y sentirse lo mejor posible.

## Lávese las manos con frecuencia

- Lávese siempre las manos después de ir al baño y antes de comer o cocinar y tocar alimentos. Lávese más a menudo si está enfermo o junto a personas que lo están.
- Cuando se lave, use mucho jabón para que las manos queden cubiertas con una buena capa. Lávese bien las manos con agua corriente limpia y jabón. Frótese las manos durante, al menos, 20 segundos cada vez que se las lave. Lave bien por debajo de las uñas y entre los dedos. Enjuáguese bien.



## Mantenga el cuerpo limpio

- Dúchese o báñese al menos dos o tres veces por semana.
- Lávese bien todos los días los genitales, el área anal y dentro de los pliegues que se forman en la piel.
- Use un jabón humectante y agua. Enjuáguese y séquese bien.
- No se coloque nada dentro de los oídos. Límpiese detrás de las orejas cada vez que se lave.

## Cuidados de la boca

- Cepíllese los dientes después de cada comida. Use un cepillo de cerdas suaves y dentífrico con flúor. Cepille la parte de adelante, de atrás y de arriba de cada uno de los dientes.
- Cepíllese la lengua cada vez que se lave los dientes.
- Use hilo dental al menos una vez al día. Use unos 45 centímetros (18 pulgadas) de hilo dental cada vez que se lave los dientes. Pase el hilo entre cada uno de los dientes.

- Vaya al dentista cada seis meses (o con la frecuencia que le digan) para una revisión dental.

## Cuidados de las uñas

- Si tiene diabetes o mala circulación (enfermedad vascular), hable con su proveedor de atención médica sobre el cuidado correcto de las uñas.
- Mantenga las uñas bien cortadas y limadas. Lave por debajo de ellas todos los días.
- Córtese las uñas de los pies de forma recta, sin redondearlas. Cúrtelas hasta justo la punta del dedo. No corte las esquinas.
- Si no puede cuidarse las uñas, pida que otros lo ayuden.

## Consejos útiles

- Vaya al proveedor de atención médica si tiene algún problema de salud en el cuero cabelludo, la boca, la piel, las manos o los pies. Por ejemplo, llagas que no sanan o lunares en la piel que cambian de color o forma.
- Mantenga los pies limpios y secos. Use medias limpias lo más a menudo posible y calzado adecuado para usted.
- Use una crema humectante para que la piel esté suave y evitar que se agriete y pele.
- Las mujeres siempre deben limpiarse de adelante hacia atrás al ir al baño.
- Si tiene diabetes, su piel y sus pies necesitan un cuidado especial. Consulte con su proveedor sobre el cuidado de la piel y de los pies.