

HIGIENE PERSONAL

GUÍA PRÁCTICA



Formación productiva alternativa,
apoyo para la erradicación
de la pobreza en poblaciones
vulnerables de Nicaragua con
enfoque de emergencia sanitaria.



FUNDACIÓN
DESARROLLO Y CIUDADANÍA
Contribuyendo un futuro entre iguales





Tema: Higiene personal

Módulo:
Eduacación sanitaria
para prevención de
enfermedades como el
Covid-19

Unidad 1: Medidas de protección y prevención de enfermedades

Objetivos de la unidad:

Proporcionar elementos necesarios para el desarrollo de hombres y mujeres que conocen, aplican y valoran los hábitos de higiene en sus hogares y la comunidad.

Tema: Medidas de higiene

El cuidado y aseo de nuestro cuerpo es necesaria para mantener una buena salud, previene el desarrollo de infecciones, enfermedades y malos olores.

Nuestra salud depende del aseo adecuado de nuestro cuerpo. La UNICEF afirma que más del 50% de las enfermedades y muertes en niños pequeños son ocasionadas por los gérmenes provenientes de materia fecal, que se transmiten al comer alimentos con las manos sucias o ingerir agua contaminada.

Practicando la higiene cuidamos nuestra salud. Cada uno de nosotros hombres y mujeres tenemos muchas cosas buenas, pero también tenemos algo para mejorar y corregir.

Antes de seguir nos detendremos en la autoestima. La autoestima es parte de reconocernos como personas humanas; somos lo más importante que existe en la naturaleza. Significa, querernos, valorarnos, respetarnos y también cuidarnos, es decir cuidar nuestra salud.

Una persona con alta autoestima, que se quiere a sí misma, promueve el desarrollo de su familia y comunidad, porque quiere que ellos también se valoren y se quieran.

“Un hombre no está bien hasta que sea feliz, sano, y próspero; y la felicidad, la salud, y la prosperidad son el resultado de un ajuste armonioso del interior con el exterior del hombre.” James Allen

Identificamos algunas razones por las que es importante cuidar nuestra higiene personal, entre ellos:

Salud física. Un exceso de suciedad o una mala limpieza provocan que aumenten los gérmenes y eso puede llevar a la aparición de enfermedades.

Salud mental. Cuando uno está limpio y libre de olores desagradables se siente mucho más seguro de sí mismo y eso, sobre todo durante la adolescencia, es muy importante para las relaciones sociales.

Estética. La imagen personal es importante y una buena higiene es imprescindible para mantenerla.



EL CUIDADO Y ASEO DE NUESTRO CUERPO ES NESESARIO PARA PREVENIR ENFERMEDADES



La higiene personal es el conjunto de medidas que deben cumplirse individualmente para mantener un adecuado estado de salud.

La higiene personal es algo básico que puede pasar desapercibido, pero aporta mucho bienestar. Mantener una buena higiene es un acto de cuidado hacia uno mismo



Baño Diario

La higiene de la piel, de las axilas y pies, de los genitales, es indispensable para la salud personal. La ausencia de estas nos puede provocar sarna, micosis, hongos, caries, entre otras.



Cepillarse los dientes tras cada comida
Cepillarse los dientes después de cada comida es un hábito fundamental para prevenir caries, mal aliento y posibles enfermedades



Lavarse las manos con abundante jabón

Las manos son uno de los vehículos para la transmisión de infecciones, por lo que hay que poner mucha atención en que las tengan siempre limpias.



Cortarse las uñas, lavarse el pelo, secar bien los pies, limpiar la cara, oídos y nariz, así como llevar una alimentación saludable, son otros hábitos de higiene personal que no debemos olvidar.

«Un hombre no está bien, hasta que sea feliz, sano, y próspero; y la felicidad, la salud, y la prosperidad son el resultado de un ajuste armonioso del interior con el exterior del hombre» - James Allen.