

# Práctica de hábitos de higiene corporal

Las prácticas de higiene corporal son aquellas prácticas que buscan mantener una buena salud.

Estas prácticas pueden ser:

## Cepillarse los dientes

Cepillarse los dientes 3 veces al día, después de cada comida y limpiar la lengua una vez al día, también se puede hacer uso de hilo dental para retirar los restos de comida.

Esta práctica es esencial para mantener una sonrisa brillante y saludable.

### Pasos para cepillarse los dientes

- Prepara tu cepillo y pasta: Usa un cepillo de dientes con cerdas suaves y ponle un poquito de pasta dental, del tamaño de un guisante.
- Cepilla los dientes de arriba: Mueve el cepillo en círculos sobre los dientes de arriba, asegurándote de limpiar bien cada uno.
- Cepilla los dientes de abajo: Haz lo mismo con los dientes de abajo, moviendo el cepillo en círculos para eliminar la suciedad.

- Limpia las muelas: No olvides cepillar las muelas, donde se esconde la comida y pueden aparecer caries.
- Cepilla la lengua: Pasa el cepillo suavemente por la lengua para eliminar los gérmenes y tener un aliento fresco.
- Escupe y enjuaga: Escupe la pasta y enjuaga tu boca con agua para dejarla limpia.
- Cepíllate dos veces al día: Hazlo por la mañana y antes de dormir para mantener tus dientes sanos.



[https://static.vecteezy.com/system/resources/previews/002/007/265/non\\_2x/a-girl-cartoon-character-brushing-teeth-with-water-sink-free-vector.jpg](https://static.vecteezy.com/system/resources/previews/002/007/265/non_2x/a-girl-cartoon-character-brushing-teeth-with-water-sink-free-vector.jpg)

## Ducha o baño diario.

Por medio de la ducha se eliminan diversos gérmenes que puedan afectar la salud y malos olores que puedan estar presentes, que han sido producidos por la transpiración o sudor.

- Ducharse todos los días, lavando todas las partes del cuerpo
- El cuero cabelludo suele producir más grasa durante la adolescencia. Es recomendable lavar el cabello con champú siempre que esté sucio.
- Lavar la cara y cuello con agua y jabón, para mantenerlo limpio y evitar espinillas o un exceso de acné.
- Secarse muy bien, incidiendo en los pliegues y en los pies



# **Lavarse las Manos**

El lavado de manos es de suma importancia, ya que es una de las principales vías de transmisión de bacterias y virus. A lo largo del día, tocamos objetos portadores de dichas bacterias.

## **¿En qué momento lavarse las manos?**

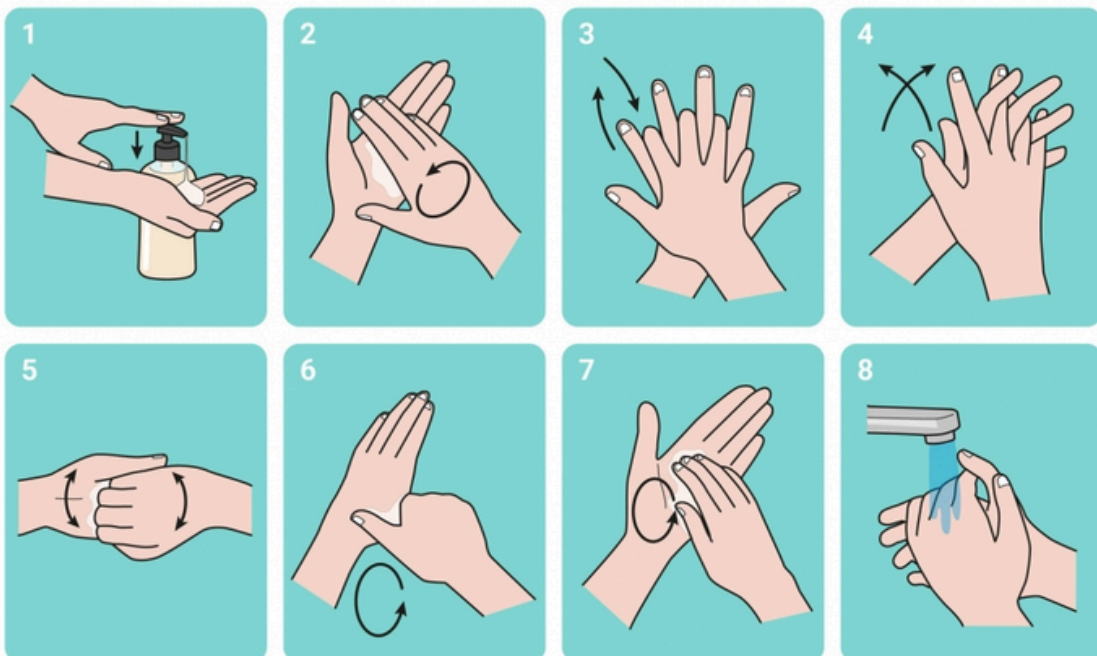
- Antes y después de preparar o consumir alimentos.
- Después de ir al baño.
- Al llegar a casa después de estar en la calle o en transporte público.
- Después de tocar dinero, superficies de uso común o dispositivos electrónicos.
- Luego de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Antes y después de atender a una persona enferma.
- Luego de jugar con mascotas o manipular basura.

## **Pasos para lavarse correctamente las manos**

- Mojar las manos con agua limpia, preferiblemente tibia.
- Aplicar jabón en cantidad suficiente para cubrir toda la superficie.

- Frotar las manos durante al menos 40 segundos, asegurándote de limpiar:
- Palmas y dorsos.
- Espacios entre los dedos.
- Uñas y yemas de los dedos.
- Pulgares y muñecas.
- Enjuagar bien con agua para eliminar residuos de jabón y bacterias desprendidas.
- Secar con una toalla limpia o papel desechable.

## ¿Cómo lavarse las manos con jabón?



# Referencias

<https://www.familiaysalud.es/salud-joven/mi-cuerpo/cuidados-e-higiene-corporal/higiene-corporal-por-que-es-importante>

<https://dentastool.com/blog/tecnica-de-cepillado-de-dientes-para-ninos/>

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

[https://www.protex-soap.com/es-gt/articles/do-you-know-how-to-wash-your-hands?gad\\_source=1&gad\\_campaignid=22522236388&gbraid=0AAAAADNw2efnGsmMCIfnR5vPYS6q2VUqL&gclid=CjwKCAjwgb\\_CBhBMEiwA0p3oOLH1dI\\_PUyEFBB2ZC4TPTjcmuq4oISpdFwE6ad\\_cn9Y2sV80Gv3ItBoCeT8QAvD\\_BwE&gclsrc=aw.ds](https://www.protex-soap.com/es-gt/articles/do-you-know-how-to-wash-your-hands?gad_source=1&gad_campaignid=22522236388&gbraid=0AAAAADNw2efnGsmMCIfnR5vPYS6q2VUqL&gclid=CjwKCAjwgb_CBhBMEiwA0p3oOLH1dI_PUyEFBB2ZC4TPTjcmuq4oISpdFwE6ad_cn9Y2sV80Gv3ItBoCeT8QAvD_BwE&gclsrc=aw.ds)