

HIGIENE PERSONAL



Ana Gallego Riaño. Sara Romera Agüero
Enfermeras escolares del CPEE BIOS

¿QUE ES LA HIGIENE PERSONAL?

La higiene personal es el **conjunto de acciones** como el aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, para conservar la salud y prevenir enfermedades.



LOS BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL

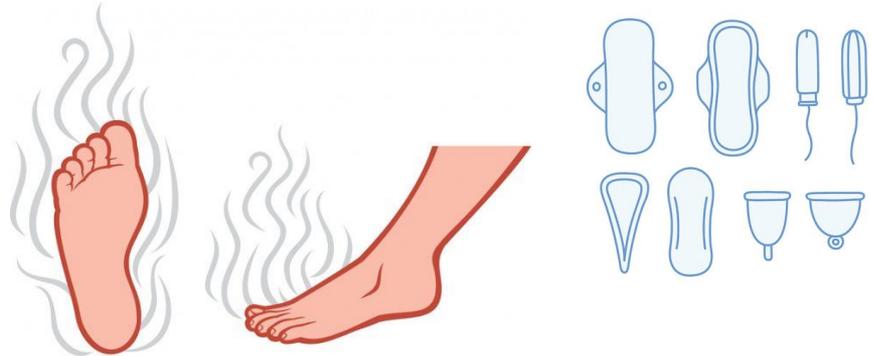
Debemos adquirir hábitos de higiene personal desde la **infancia** ya que dichos hábitos perdurarán durante toda nuestra vida.

El objetivo principal de mantener una buena higiene corporal es el de **prevenir enfermedades** por **virus** o **bacterias** y **convivir** de manera armoniosa con el resto de la sociedad.



HIGIENE PERSONAL Y LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa del desarrollo de grandes cambios. Con la pubertad comienzan los diferentes **procesos hormonales** que provocan mayor **sudoración** y la aparición de **nuevos olores**.



HÁBITOS HIGIÉNICOS A DESARROLLAR:

**DUCHA
DIARIA**

**CEPILLADO
DE DIENTES**

**CAMBIO
DE ROPA
DIARIA**

**HIGIENE
DE
MANOS Y
PIES**

**HIGIENE
ÍNTIMA**

LA DUCHA



- **Diaria.**
- Tras realizar ejercicio.
- Jabón y champú neutros.
- Mayor énfasis en **axilas, genitales, cara, manos y pies.**
- El **pelo** 2-3 días/semana.
- Secarse sin frotar y hacer énfasis en pliegues y espacios interdigitales.
- Usar crema corporal y desodorante.

BENEFICIOS

ACTIVA CIRCULACIÓN

TONIFICA MUSCULOS

ESTIMULA LAS DEFENSAS

ELIMINA MALOS OLORES

ESTIMULANTE/RELAJANTE

ELIMINA TOXINAS Y GRASA

AYUDA EN LA
DEPRESIÓN/ANSIEDAD.

LA DUCHA PASO A PASO

1. Regular T^a del agua.
2. Mojamos cuerpo y cerramos grifo.
3. Echamos **jabón** en esponja.
4. Limpiamos cara, orejas y cuello.
5. Tórax, abdomen y espalda.
6. Brazos y axilas.
7. Piernas.
8. Genitales (**delante-atrás**).
9. Pies y espacios interdigitales.
10. Cabello.
11. Aclaramos y secamos sin frotar incidiendo en pliegues.



CEPILLADO DE DIENTES

- **Diario.**
- Después de cada comida.
- Importancia del cepillado por la **noche.**
- Uso del **hilo dental.**
- Cambiar el cepillo periódicamente.
- Tamaño del cepillo debe ser acorde a la edad de la persona.
- Duración: 2-3 minutos por sesión



BENEFICIOS

ELIMINA RESTOS DE ALIMENTOS

EVITA EL SARRO

CONTROL DEL MAL ALIENTO

PREVIENE PROLIFERACIÓN DE BACTERIAS

CONTRIBUYE A UNA BUENA SALUD GENERAL

SE REALZA EL SENTIDO DEL GUSTO

Paso 1: empieza por las superficies exteriores e interiores, con pequeños movimientos que cubran la mitad del diente en dirección hacia la línea de las encías.

Paso 2: sigue cepillado las superficies con las que masticamos. Debemos cepillar estas zonas con movimientos hacia delante y hacia atrás.

Paso 3: cuando llegues a la cara interna de los dientes incisivos, inclina el cepillo verticalmente y realiza movimientos suaves hacia arriba y hacia abajo.

Paso 4: asegúrate de cepillar suavemente la zona de la línea de las encías.

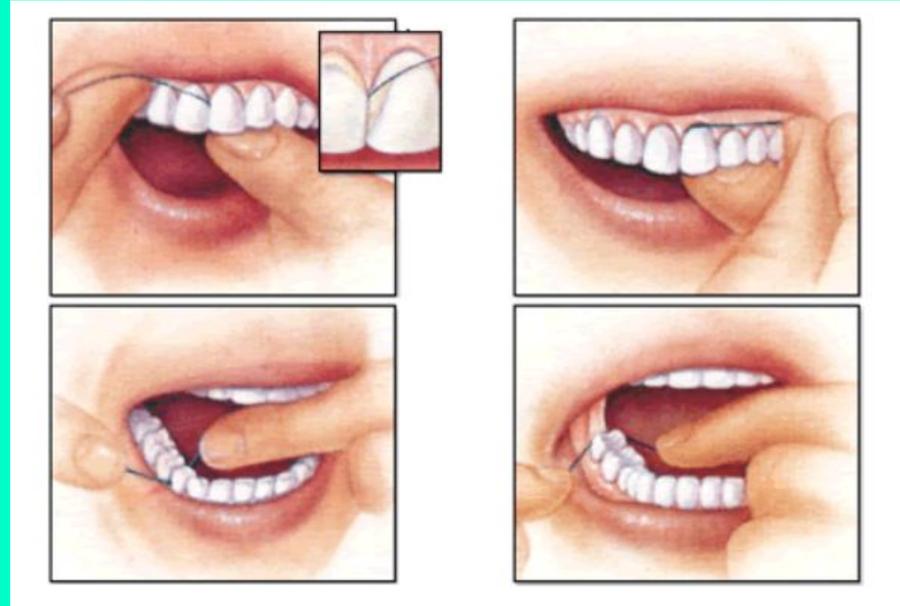
Paso 5: cepilla la lengua realizando un movimiento de barrido desde atrás hacia adelante a fin de eliminar las partículas de comida y las bacterias que provocan mal olor y conseguir un aliento fresco.

CORRECTO CEPILLADO DENTAL



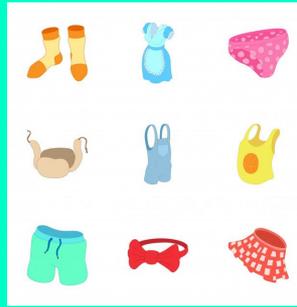
USO DEL HILO DENTAL

- Introduce el hilo dental en **forma de C** entre los lados de cada diente y muévelo hacia arriba y hacia abajo.
- No te olvides de pasar el hilo dental por la parte trasera de las muelas de los 4 cuadrantes.
- Lograremos dientes sin **sarro** y una protección más duradera de nuestros dientes y encías.



CAMBIO DE ROPA

- **Diario.**
- Tras ducha, ropa **íntima** limpia y de algodón para **evitar infecciones.**
- Ropa adecuada a nuestro tamaño.
- Acorde a la época del año.
- Evitar ropa ajustada, incomoda o que no transpire.
- Calzado de nuestra talla, transpirable y de fácil limpieza.



BENEFICIOS DE UNA ROPA LIMPIA

PREVENIR INFECCIONES

EVITAR LOS MALOS OLORES

MEJORA NUESTRA IMAGEN

FORTALECE NUESTRO AUTOESTIMA



HIGIENE DE MANOS

- **Varias veces** al día.
- Antes y después de ir al **baño**.
- Antes y después de cada **comida**
- Antes y después de estar en contacto con **fluidos**.
- Limpieza, corte y limado de **uñas**.
- Limpieza entre los **dedos** y los pliegues de las manos.
- **Evitar tocarnos** la cara, nariz y boca con las **manos sucias**.



BENEFICIOS

INCREMENTA LA PROTECCIÓN
FRENTE A VIRUS Y
BACTERIAS.

MANTENIMIENTO DE NUESTRA
SALUD GENERAL.

EVITAMOS LA TRANSMISIÓN
DE ENFERMEDADES COMO LA
COVID-19.

CORRECTA HIGIENE DE MANOS

Paso 1: Nos mojamos las manos con agua corriente limpia, cerramos el grifo y nos enjabonamos las manos.

Paso 2: Frotamos las manos con el jabón hasta que hagamos espuma. Frotamos las manos por el dorso, la palma, entre los dedos y debajo de las uñas.

Paso 3: Duración entre 40-60 segundos.

Paso 4: Nos enjuagamos bien las manos con agua corriente limpia.

Paso 5: Secamos nuestras manos con una toalla limpia.

¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



40-60''



HIGIENE DE PIES

- Calzado adecuado para nuestro día a día.
- Revisar nuestros pies a diario.
- Lavar, secar e hidratar diariamente.
- Cuidar las uñas de los pies.
- Proteger de los cambios de temperatura.
- Consultar al médico si lo vemos necesario.

BENEFICIOS

NOS AYUDA A ESTAR MÁS
ACTIVOS.

PREVENIR INFECCIONES

MEJORAR EL EQUILIBRIO Y
PREVENIR CAÍDAS

MANTENER INDEPENDENCIA



LIMPIEZA Y CORTE DE LAS UÑAS

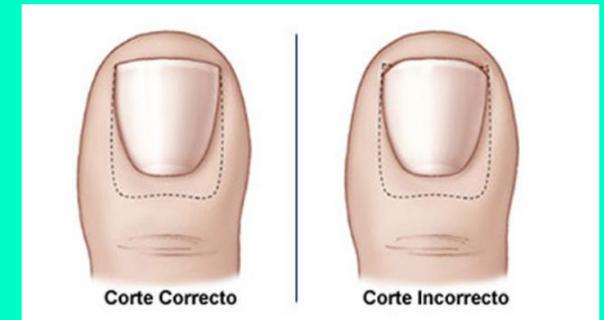
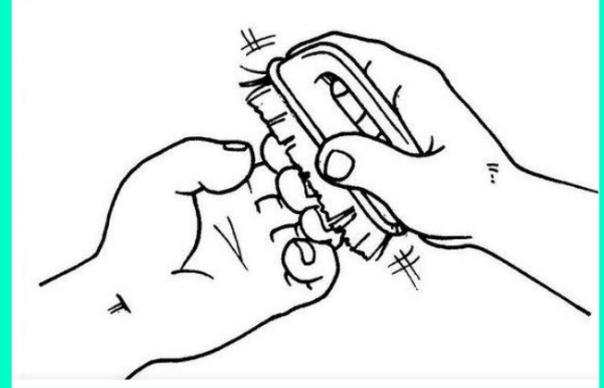
Paso 1: ponerlas en remojo con agua tibia (manos: 5 minutos - pies: 10-15 minutos).

Paso 2: Limpiamos la uña con una espátula o cepillo antes de cortarla.

Paso 3: No limar de los bordes hacia el centro, en una única dirección para que no se nos abran las capas.

Paso 4: En el caso de las manos, como crecen más lentas es mejor ir limando que cortando.

Paso 5: cortar las uñas rectas, sin bordes irregulares ni esquinas.





HIGIENE ÍNTIMA



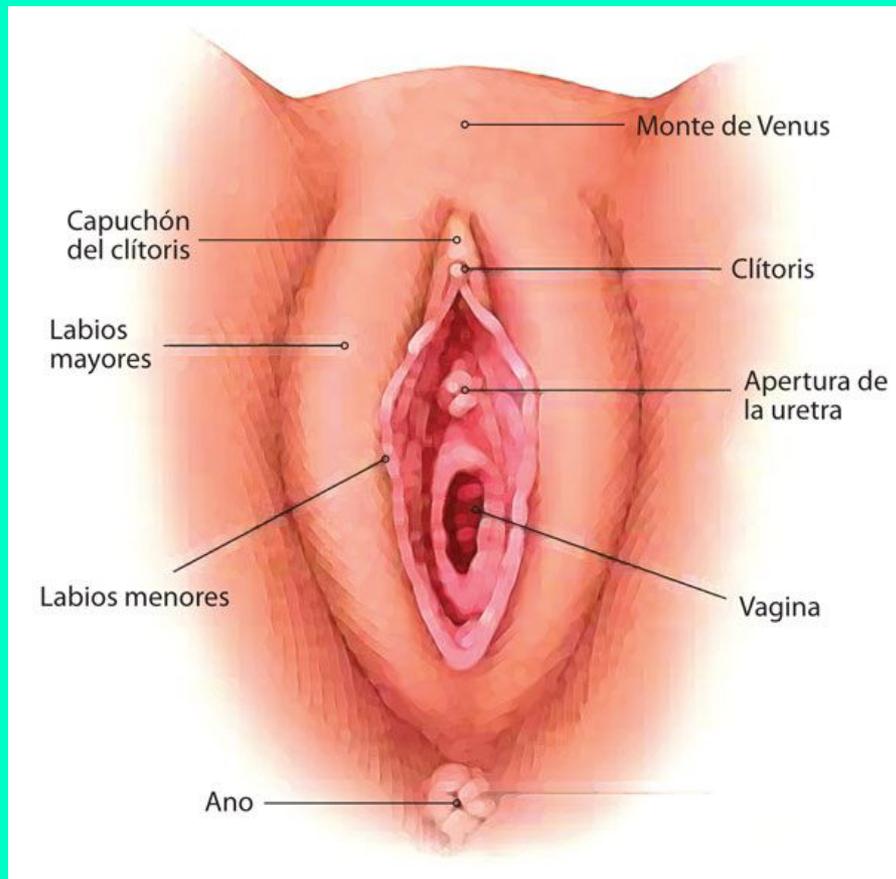


HIGIENE ÍNTIMA FEMENINA

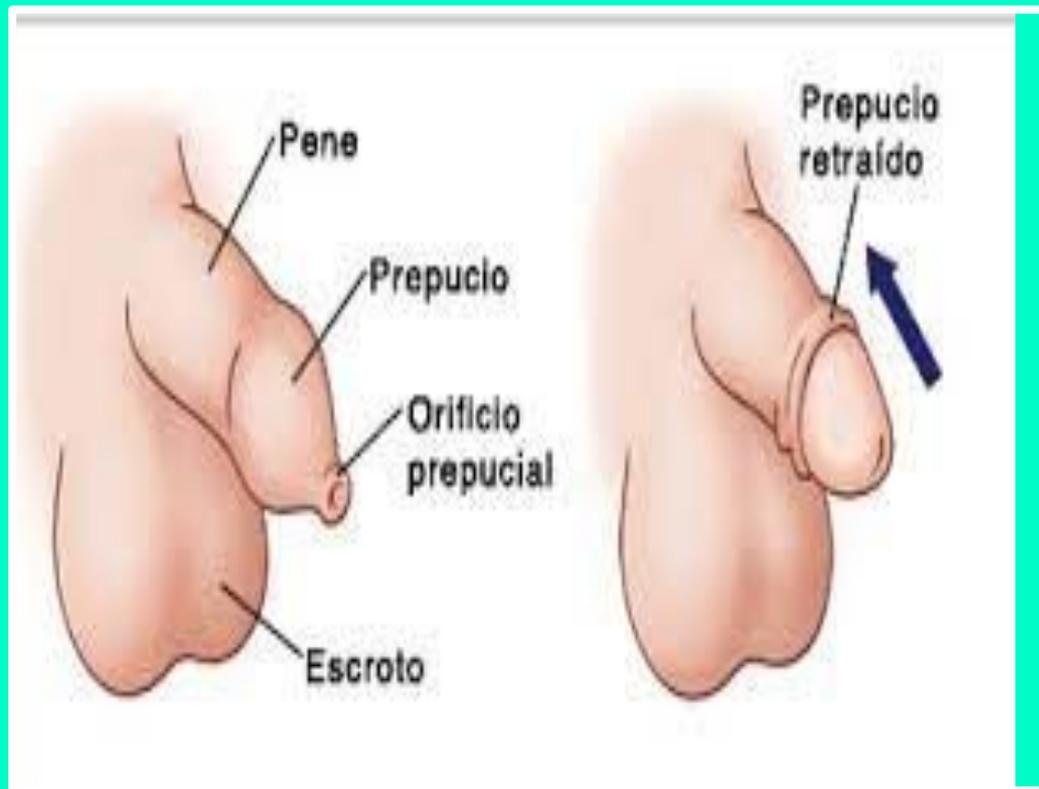


- Jabón PH neutro, prevenir irritación.
 - Lavar solo zona externa.
 - Sin esponjas, albergan gérmenes.
 - Utilizar dedos y pasarlos por los pliegues de los labios menores, mayores y clítoris.
 - Cambiar la ropa interior a diario y de algodón.
 - Durante la **menstruación**, cambiar tampones/compresas **máximo cada 4-6h.**
 - Lavar manos y genitales antes y después de las relaciones sexuales.
 - Limpiarse siempre de **delante hacia atrás** para no arrastrar gérmenes del ano a la vulva.
-

GENITALES FEMENINOS

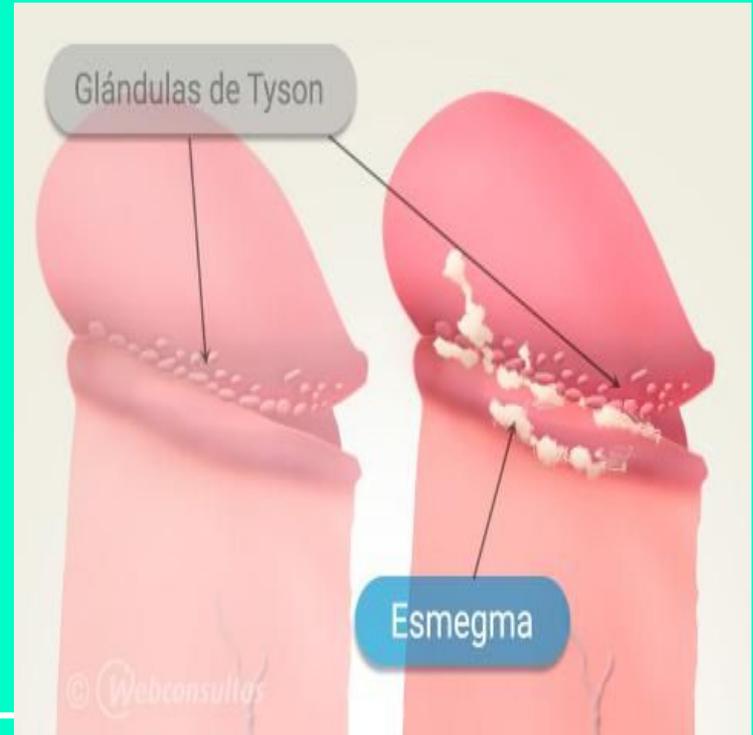


GENITALES MASCULINOS



HIGIENE ÍNTIMA MASCULINA

- Higiene diaria con gel pH neutro.
- Ropa íntima de algodón.
- Pene, testículos y zona perianal.
- Sin circuncisión, **retraer suavemente prepucio** para evitar mal olor, acumulación de **esmegma** y balanitis.
- Lavar tras **relaciones sexuales** y tras la micción.



RESUMEN HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL:

**DUCHA
DIARIA**

**CEPILLADO
DE DIENTES**

**CAMBIO
DE ROPA
DIARIA**

**HIGIENE
DE
MANOS Y
PIES**

**HIGIENE
ÍNTIMA**

ENLACES Y JUEGOS DE RELACIONAR

- **Higiene corporal de un youtuber:**
<https://www.youtube.com/watch?v=PSw6wj2ppGk>
- **JUEGO DE RELACIONAR: “CUIDADO PERSONAL DE MANUEL”**
<https://www.cerebriti.com/juegos-de-ciencias/cuidado-personal-de-manuel>
- **JUEGO DE RELACIONAR: “HIGIENE DEL APARATO REPRODUCTOR FEMENINO”**
<https://www.cerebriti.com/juegos-de-ciencias/higiene-del-aparato-reproductor-femenino>
- **JUEGO DE RELACIONAR: “HIGIENE DEL APARATO REPRODUCTOR MASCULINO”**
<https://www.cerebriti.com/juegos-de-ciencias/higiene-del-aparato-reproductor-masculino>
- **JUEGO DE RELACIONAR: LAVADO DE MANOS (PREVENCIÓN)**
<https://www.cerebriti.com/juegos-de-ciencias/lavado-de-manos-prevencion1>

BIBLIOGRAFÍA

- <https://www.promofarma.com/blog/salud-y-bienestar/higiene-intima-masculina/>.
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000862.htm>
- <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/higiene-intima/higiene-intima-en-la-mujer-833>
- <http://secundariapersonalizada.edu.mx/wp-content/uploads/2013/09/SALUD-E-HIGIENE-EN-LA-ADOLESCENCIA.pdf>