

Reportaje

LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE PERSONAL

La higiene es un hábito que nos debe acompañar toda la vida. Por eso, esa cualidad de permanecer limpio debe de ser llevada más allá de nuestro cuerpo. Debe de ser llevada a todas las cosas y lugares que nos rodean.

Es importante que todos aprendamos a valorar el hecho de la higiene como medida para lograr un mayor bienestar personal y con los demás. Por eso, padres y educadores tienen un papel fundamental en la adquisición de esos hábitos.

Aquí encontrarás una manera en que te puedes mantener en mejor estado de salud al tener mayor higiene: Sólo necesitas agua, jabón y estropajo para lograrlo.

Higiene del cuerpo:

1. Lavar el pelo con shampoo o jabón. Recuerda que el cabello se ensucia con facilidad porque retiene el polvo y las secreciones del cuero cabelludo. Se aconseja lavarlo mínimo 2 o 3 veces por semana, frotando con los dedos y enjuagando bien.
2. Para lavar el cuerpo se utiliza jabón neutro con un ph de 6 para que no irrite la piel. Siempre es conveniente seguir un orden: cara, orejas, cuello, tronco, abdomen y extremidades. Recuerda lavar bien axilas, la parte inferior de los pechos, la región umbilical, inguinal y entre los dedos de los pies.
3. Después de lavar y enjuagar es muy importante secar bien.
4. Aplicar crema para conservar la humedad en la piel.

Higiene de los dientes:

Debes utilizar hilo dental de manera cuidadosa. El cepillo debe ser blando, flexible, adecuado para la boca. Cepillar por 5 minutos cubriendo de manera pareja toda la dentadura realizando el cepillado de manera firme desde la encía. Hacia abajo si son los dientes superiores y hacia arriba si son los inferiores. Se debe utilizar movimientos rotatorios en todos los sectores. El aseo debe realizarse 3 veces al día después de cada comida y antes de acostarse.

Puedes ayudarte utilizando enjuague bucal que mantiene un aliento más fresco y saludable. Revisión anual con el dentista.

Higiene de los oídos:

Lavar con agua y jabón y ladear la cabeza hacia el lado que se está limpiando para enjuagar evitando que entre el agua al conducto auditivo. No utilizar aplicadores dentro del oído, sólo se usan para limpiar los pliegues de la oreja.

Higiene del ojo:

Lavar diariamente, después de levantarse para eliminar lagañas.

Cuidar la vista utilizando luz apropiada, si es artificial se aconseja que sea de 60 watts. La distancia debe ser 35-40 cm del libro para leer o escribir correctamente. No es conveniente leer en libros en movimiento. Los padres o maestros deben detectar cualquier problema

para que sea valorado por el médico. Se recomienda revisar la vista cada año a partir de los 5 años de edad, si es que no se presenta algún problema antes.

Higiene nasal:

Conservar la nariz limpia es conveniente para que pueda realizar sus funciones: distinguir los olores y respirar. Para lograr esto es conveniente utilizar un pañuelo limpio, se tapa un poro de la nariz y se expulsa el aire sin mucha fuerza. Se realiza la misma maniobra con el otro poro.