

## HIGIENE PERSONAL

Realizado por Susana Vizcaíno S.

La higiene personal se podría decir que empieza con el aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Pero no solamente termina ahí, va más allá, involucra también mantener una buena presencia.



Debemos desarrollar el hábito de un baño diario, ya que existen partes de nuestro cuerpo como la cabeza, las axilas, el cuello, los genitales, las rodillas y los pies; que suelen sufrir los efectos de la sudoración, por lo cual estos deberán de tener un mayor cuidado principalmente después de cada partido o entrenamiento.

La higiene personal no solo comprende el aseo personal, sino que debemos de preocuparnos por otros aspectos como lo es preparar nuestros objetos personales antes y después de cada baño, inclusive antes y después de cada actividad deportiva que se realice. Es importante el secarnos bien cada rincón de nuestro cuerpo para evitar infecciones, además el aseo correcto de las uñas, orejas y oídos.

El cuidar de nuestra higiene bucal comprende no solo la parte estética sino más bien aspectos de salud. El mantener una higiene bucal adecuada permite evitar caries, sarro y otros futuros problemas en la boca. Según especialistas en esta área, debe ser una rutina cotidiana el cepillarse los dientes al levantarse por la mañana, después de cada comida y nuevamente antes de dormir, para eliminar restos que puedan quedar y causar efectos nocivos, además este cepillado deberá ser de la forma correcta, ya que si no lo es no cumplirá con su finalidad.

Esta técnica de cepillado correcto sobre los dientes deberá ser por su cara externa que vaya desde la encía y verticalmente de arriba hacia abajo sobre los dientes superiores y de abajo hacia arriba sobre los dientes inferiores. Además los dientes se deberán cepillar en su parte interna, desde la encía hacia el borde tanto para los superiores como los dientes inferiores. Al repetir esta técnica varias veces se evita que se acumule restos de alimentos entre diente y diente.



Además el cepillado correcto de las muelas se debe de realizar de una manera circular para que abarque las molares y premolares, esta acción se efectúa en todas las piezas tanto superiores como las inferiores.

Otra de las normas más esenciales es el lavado adecuado de nuestras manos, y uñas, debido a que constantemente estamos en contacto con el medio ambiente, objetos, etc., por lo que fácilmente podríamos padecer de infecciones o bacterias que son perjudiciales para nuestra salud.



Para cuidar adecuadamente nuestro aspecto físico, es elemental estar siempre limpios y bien presentados, nuestra ropa deberá de estarlo, al igual que nuestros zapatos, medias, etc.

Al mantener estos hábitos de higiene, como una rutina diaria, permitirá vernos y sentirnos mejor con nosotros mismos, y los demás también lo notaran. Nunca debemos olvidarnos que nuestra higiene personal, es nuestra mejor carta de presentación.