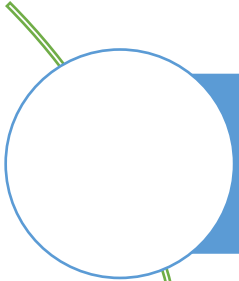




# *Cuidando de la higiene personal*

Unidad de Prevención y Educación en Salud  
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

# Objetivos



Conocer y comprender la importancia de mantener una adecuada higiene personal.



Aplicar y practicar correctamente los pasos básicos de los principales cuidados de higiene.



Identificar y promover buenos hábitos de higiene en la vida diaria.

# ¿Qué es la higiene?



La higiene es el proceso mediante el cual una persona cuida su salud manteniendo su cuerpo limpio y protegido.

Consiste en un conjunto de hábitos diarios que ayudan a prevenir enfermedades infecciosas, mejorar el bienestar general y fortalecer la autoestima.

# Salud Oral

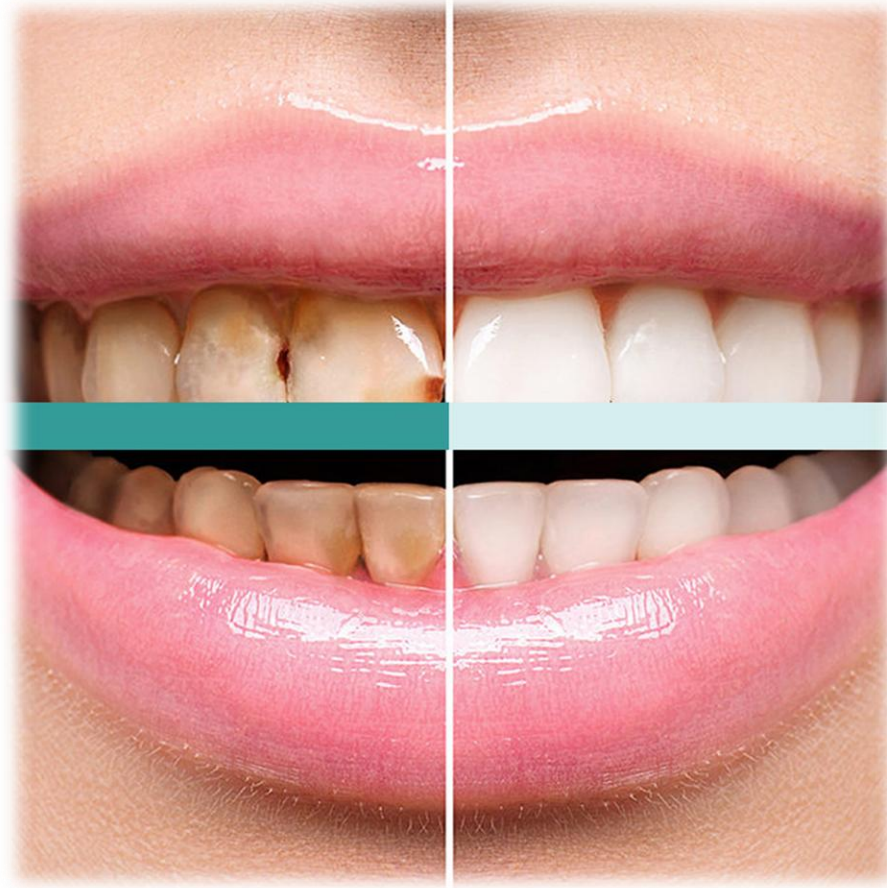


# Salud oral

El cuidado de la boca y los dientes comienza desde la niñez. Si no se atiende adecuadamente, pueden surgir problemas en las encías, caries e incluso la pérdida de piezas dentales.



# Consecuencias de una mala salud oral



# Infecciones

Las bacterias presentes en la boca pueden causar caries, enfermedad periodontal y otras infecciones frecuentes tanto en niños como en adultos.

Muchas de estas afecciones pueden prevenirse con una buena higiene bucal y, en el caso de las más comunes en la infancia, suelen durar solo unos días.

Sin embargo, otras enfermedades dentales pueden ser más graves y prolongarse por más tiempo si no se tratan adecuadamente.



# Infecciones bucales



Placa dental

Caries



Gingivitis

Aftas bucales



Periodontitis

Enfermedad de  
manos, pies y  
boca



# Herramientas para la salud oral

Cepillo de dientes



Pasta de dientes



Hilo dental



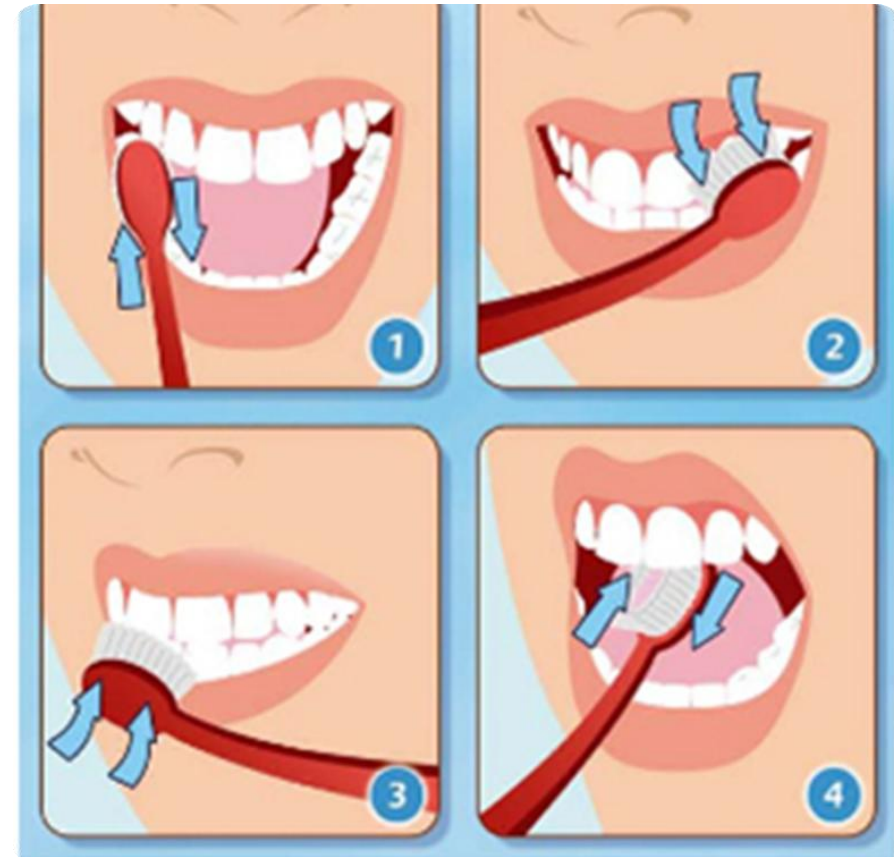
Enjuague bucal



# Cepillado correcto

## Pasos fáciles

1. El cepillado debe durar dos minutos.
2. Ponga el cepillo un poco inclinado, como a medio lado, tocando la encía.
3. Mueva el cepillo suave, de atrás hacia adelante con movimientos suaves y cortos.
4. Limpie por fuera, por dentro y la parte donde se muerde de todos los dientes.
5. Para limpiar la parte de adentro de los dientes de al frente, ponga el cepillo parado y haga movimientos de arriba hacia abajo.
6. Cepille también la lengua para quitar bacterias y tener un aliento más fresco.



# Uso de hilo dental

Pasos fáciles para usar el hilo dental:

Use hilo dental una vez al día, de preferencia cuando se lave los dientes.

Tome un pedazo de hilo y páselo **entre cada diente**, con cuidado.

Mueva el hilo **suave**, hacia arriba y hacia abajo, para sacar la comida y la placa.



# Uso del enjuague bucal:

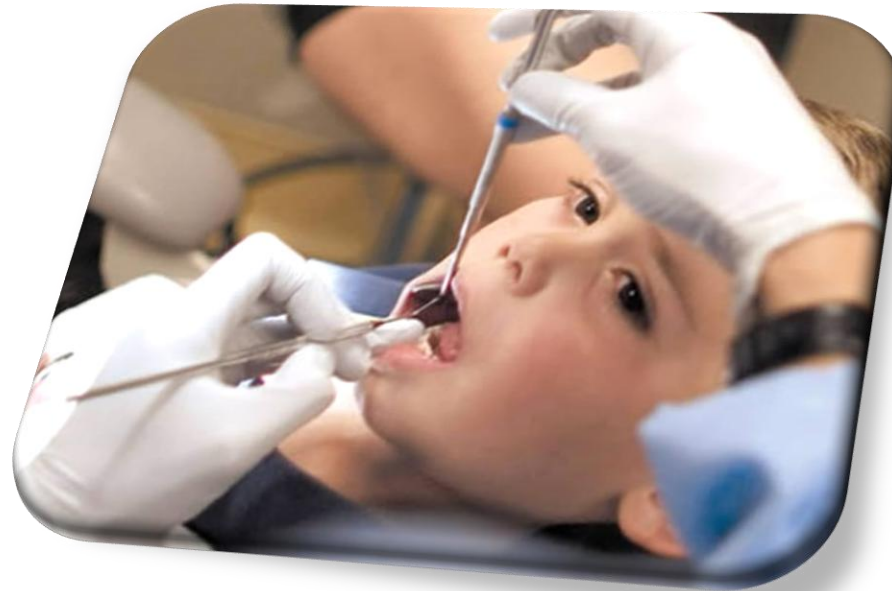


Use 2  
cucharaditas de  
enjuague bucal y  
1 cucharadita de  
agua.

Haga buches por  
30 segundos.

# ¡¡¡Vamos al dentista!!!

Haga una visita al dentista cada **seis** (6) meses para una revisión dental.



# ¿Sabías que gracias a una buena salud oral puedes comer, hablar y sonreír?

La mayoría de las enfermedades de la boca se pueden evitar si se recibe el tratamiento dental adecuado.

Para tener una buena salud en la boca, cepilla tus dientes dos veces al día y visita al dentista cada 6 meses.



*¡Cuida tus dientes y conserva tu sonrisa para toda la vida!*

A close-up photograph of a person's hands being washed in a white sink. The hands are covered in white soap suds. Water is running from a faucet on the left side of the frame. The background is a plain white wall. The text "Cómo lavar las manos y cuidar las uñas" is overlaid in the center of the image in a bold, black, serif font.

# **Cómo lavar las manos y cuidar las uñas**

# ¡Manos limpias, manos saludables!

- Lavarse las manos es una de las mejores maneras de protegerse a usted y a su familia de enfermedades.
- Los gérmenes pueden pasar de una persona a otra o de las superficies a las personas cuando:

Se tocan los **ojos, la nariz o la boca** con las manos sucias.

Preparan o comen **alimentos y bebidas** sin lavarse las manos.

Tocan **superficies u objetos** que tienen gérmenes.

Se tapan la nariz, **al toser o estornudar** con las manos y luego tocan a otras personas u objetos.



# Pasos para lavar las manos correctamente...

1. **Mójese las manos** con agua limpia y use jabón.
2. Enjabone las manos **frotándolas** con el jabón. Enjabone la parte de atrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. **Frote** durante 20 segundos.
4. **Enjuáguese** bien las manos con agua limpia.
5. **Séquese** con una toalla limpia o séquelas al aire.



# Higiene de las uñas

La buena higiene de las manos también incluye **limpiar y cortar** las uñas. Las uñas sucias pueden guardar tierra y gérmenes, y eso puede causar o pasar infecciones.



# Prevenir la propagación de gérmenes e infecciones de las uñas



**Corte sus uñas seguido** para mantenerlas limpias.



**Limpie debajo de las uñas** con agua y jabón cada vez que se lave las manos.



**Limpie el cortauñas** antes de usarlo.



**No se muerda las uñas.**



**No corte las cutículas,** porque protegen contra infecciones.



**No arranque ni muerda un uñero.** Córtele con un cortauñas limpio y desinfectado

# Tos y estornudos

Cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar, y mantener las manos limpias, ayuda a evitar que se propaguen enfermedades respiratorias como la gripe, la micoplasma y el COVID-19.



# ¿Cómo detener la propagación de gérmenes?

**Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.**

**Bote los pañuelos desechables usados en la basura.**

**Si no tiene pañuelo, cúbrase con la parte interior del codo, no con las manos.**



**\*Recuerde. Lávese las manos de inmediato después de sacudir la nariz, toser o estornudar.**

A close-up, profile view of a woman with long, straight, dark brown hair. She is holding a wide-tooth, light-colored comb and is in the process of combing her hair. The background is a plain, light gray. The text "Higiene del cabello" is overlaid in the center of the image.

# Higiene del cabello

# Cuidado e higiene del cabello



Mantener el cabello limpio y bien cuidado ayuda a prevenir muchas enfermedades.



Use **champú y agua limpia** para eliminar la suciedad, el aceite y los residuos no deseados de la cabeza.

# Para mejorar la rutina de cuidado del cuero cabelludo y del cabello

---

Practique estos hábitos:

Elija un **champú y acondicionador** adecuados para su tipo de cabello.



Lave su cabello con regularidad para mantenerlo limpio.



Cepíllelo con frecuencia para evitar enredos y ayudar a eliminar la acumulación de suciedad.



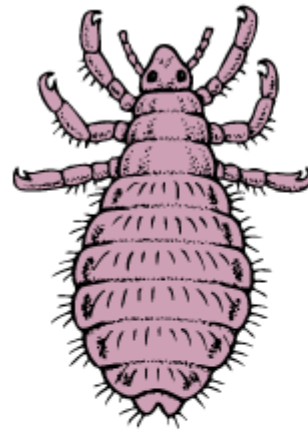
# ¿Que es la pediculosis?

---

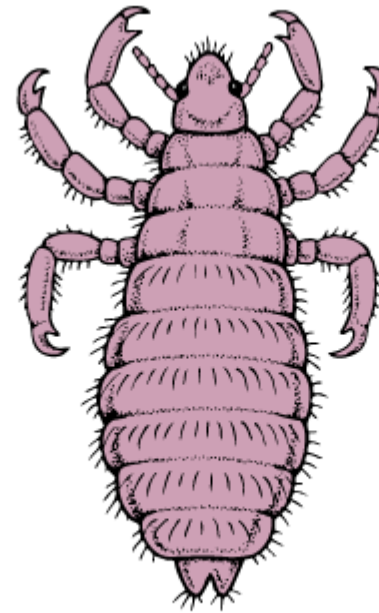
Los piojos son insectos muy pequeños, sin alas, que viven en el cabello y se alimentan de sangre humana. Se pueden pasar fácilmente de una persona a otra cuando hay contacto cercano (cabeza con cabeza) o cuando se comparten objetos personales como peines, gorras, diademas, toallas o almohadas.



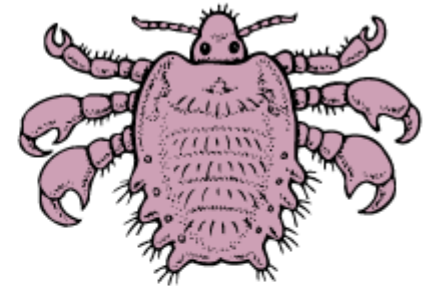
# Tipos de piojos



Piojo de la cabeza



Piojo del cuerpo



Piojo púbico

# ¿Cómo saber si tiene piojos?



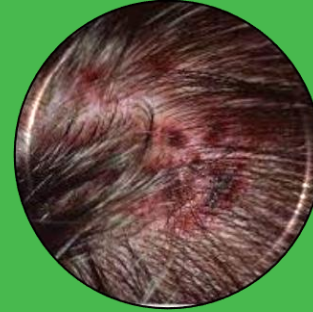
Siente picazón  
intensa



Sensación de  
cosquilleo



Se ven los  
huevos de  
piojos o  
liendres en el  
cuero cabelludo



Tiene llagas en  
el cuero  
cabelludo, el  
cuello y los  
hombros



Tiene marcas de  
picaduras



# ¿Cómo se contagian los piojos?

## **Contacto con la cabeza**

Puede suceder cuando los niños o los miembros de la familia juegan o interactúan muy cerca unos con otros.

## **Compartir ropa, los peines o los cepillos**

Compartir artículos personales puede facilitar la transmisión de estos insectos.

## **Contacto con muebles que tengan piojos**

Acostarse en una cama o sentarse en algún mueble que recién usó una persona con piojos puede propagarlos.

# Prevención

---

- **Evite el contacto físico** con personas infectadas y sus pertenencias. Por ejemplo: ropa, accesorios para la cabeza y ropa de cama
- **Lave la ropa, la de cama y toallas con agua caliente** y seque usando el ciclo más caliente de la secadora. También puede **tender al sol**.
- **No comparta** ropa y otros **artículos** que se utilizan en la cabeza. Por ejemplo: auriculares, amarres para el pelo y cascos





**Cuidado de la piel**

# Impétigo



El impétigo es una **infección de la piel** causada por bacterias.

Generalmente **aparece en la cara,** especialmente alrededor de la nariz y la boca.

# ¿Cómo saber si tiene impétigo?

El impétigo suele empezar como pequeñas ampollas que se rompen y sueltan un líquido. Sobre ese líquido se forma una costra de color amarillo o marrón, lo que hace que el impétigo se vea diferente a otras costras comunes.



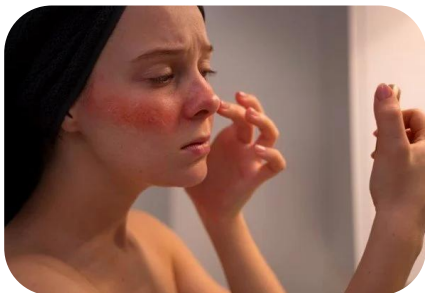
# Buenos hábitos para evitar contraer el impétigo



Báñese o dúchese con regularidad.



Use jabón para mantener la piel limpia.



Fíjese si tiene rasguños o irritaciones en la piel provocados por rascarse. Mantenga esas áreas limpias y cubiertas, pero evite rascarlas.



Lávese las manos con jabón a menudo.



Mantenga las uñas cortas y limpias.

## Si tiene impétigo...

- Intente **no rascarse** ni tocarse las ampollas. Podría contagiar a otras partes del cuerpo o a otras personas.
- **Aplique la pomada** o ingiera el **medicamento** recetado por el médico.
- **Lave con cuidado** las áreas infectadas con agua y jabón. Además, utilice un trozo de gasa limpia.



A white sanitary pad is positioned on the left side of the frame, set against a soft pink background. To the right, there are several branches of white cherry blossoms with delicate petals and visible stamens. Some petals have fallen and are scattered around the base of the flowers. The overall composition is clean and aesthetically pleasing.

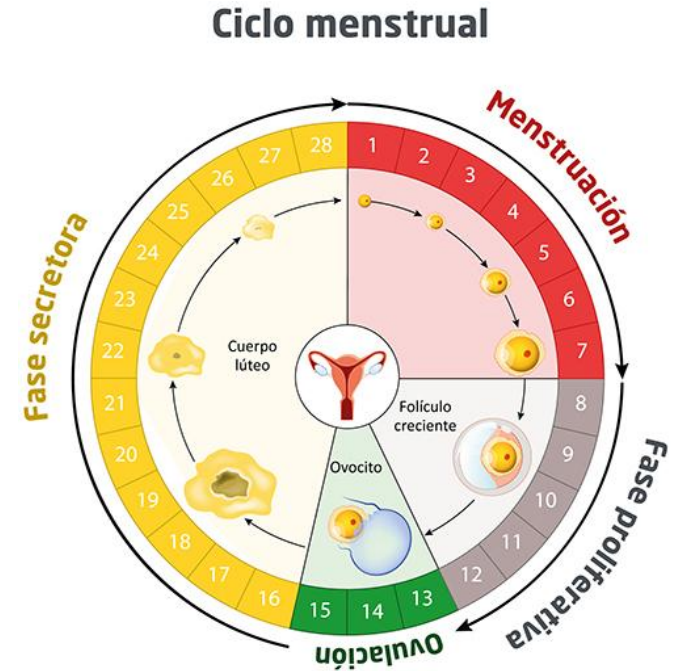
# Ciclo Menstrual

# Menstruación

La menstruación es un proceso natural, donde una niña o mujer, expulsa sangre del útero a través de la vagina.

No existe manera de conocer el momento exacto de este cambio. Sin embargo, la mayoría de las niñas tienen su primera menstruación entre los 10 y 12 años.

Durante la menstruación es importante limpiar a menudo la zona vaginal. La buena higiene previene infecciones en el área genital.



# Recomendaciones para la higiene menstrual



Limpie a menudo con agua y jabón, su zona vaginal.

Cambie constantemente, la toalla sanitaria.

Tenga siempre a la mano productos de higiene que le ayuden a atender sus necesidades y a evitar que su ropa se manche.

Anote en un calendario el primer día de su periodo. Esto le ayudará a estar preparada y a conocer mejor sus ciclos.

# Productos de Higiene Menstrual



Toallas sanitarias



Tampones



Copa menstrual



Discos  
menstruales

Un anillo suave y flexible que se inserta para recoger fluidos internos durante el ciclo de una persona.



# Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:



# **Líneas de Servicios Disponibles**

## **Línea de Consejería Médica**

24 horas al día/7 días a la semana


1-844-647-7801

**TTY/TDD** 1-844-347-7804

## **Servicio al Cliente**

1-844-347-7800


**TTY/TDD** 1-844-347-7805



# References

- <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/nails/art-20044954>
- <https://www.bupasalud.com/salud/higiene-personal>
- <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/dental/art-20047475>
- <https://www.colgate.com/es-cr/oral-health/mouth-sores-and-infections/eight-common-oral-infections>
- [https://www.colgate.com.pr/oral-health/brushing-and-flossing/how-to-brush?gad\\_source=1&gad\\_campaignid=23583064772&gbraid=0AAAAAozAixM1Z88WOpfTgp9gFlkv5\\_6mn&gclid=EAiaIQobChMI65iFvdukkwMV6JtaBR0WhgjxEAAAYASAAEgIKzvD\\_BwE](https://www.colgate.com.pr/oral-health/brushing-and-flossing/how-to-brush?gad_source=1&gad_campaignid=23583064772&gbraid=0AAAAAozAixM1Z88WOpfTgp9gFlkv5_6mn&gclid=EAiaIQobChMI65iFvdukkwMV6JtaBR0WhgjxEAAAYASAAEgIKzvD_BwE)
- <https://www.cdc.gov/clean-hands/about/index.html>
- <https://www.cdc.gov/respiratory-viruses/es/prevention/prevencion-de-las-enfermedades-respiratorias.html>

# References

- <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/oral-health/Paginas/Teething-and-Dental-Hygiene.aspx>
  - <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/lice/symptoms-causes/syc-20374399>
  - <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/menstrual-cycle/art-20047186>
  - <https://www.cdc.gov/hygiene/about/hair-and-scalp-hygiene.html>
  - <https://www.cdc.gov/group-a-strep/es/about/acerca-del-impetigo.html>
- 

Gracias

¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



Línea libre de cargos  
**1-800-981-2737**  
**TTY 787-474-3389**