

# Higiene Personal

HÁBITOS SALUDABLES



# Higiene Personal

Las *normas de higiene personal* son fundamentales para mantener la limpieza de nuestro cuerpo. Tener una higiene personal adecuada es importante para favorecer tu autoestima y estado de ánimo, y proteger nuestra salud al prevenir el contagio de enfermedades.

- *Dúchate diariamente y aprovecha ese momento para relajarte.* Céntrate en las sensaciones del agua en tu cuerpo, date un masaje en la cabeza mientras te lavas el cabello y disfruta del agradable olor del champú. Lávate bien todas las partes de tu cuerpo (cabeza, cuello, axilas, genitales, pies, etc.). Sécate con cuidado para no dejar tu piel húmeda y favorecer la aparición de hongos. Hidrata tu piel para mantener su equilibrio.
- *Lávate el cabello 2 o 3 veces por semana* con un champú suave, en función de tu tipo de cabello. Usa una mascarilla hidratante para darle brillo. Cepíllalo con frecuencia.
- *Limpia tus oídos,* evita que les entre agua y no utilices bastoncillos.
- *Lávate la cara* al menos dos veces al día con un gel suave e hidrátala.
- *Cuida las uñas de las manos y pies,* córtalas y límalas. El cuidado de las uñas evitará infecciones.
- *Mantén tus pies limpios y secos* para evitar el mal olor y los hongos.
- *Los ojos tienen su propio mecanismo de limpieza,* las lágrimas. No los toques con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos.
- *Aféitate y/o depílate* si forma parte de tus rutinas de higiene.
- *Ponte ropa limpia* y cambia tu ropa interior diariamente.
- *Usa un calzado cómodo* y que sea transpirable. Cepilla y airea los zapatos con regularidad.



## Higiene Bucodental

- *Cepíllate tres veces al día*, después de las comidas principales.
- Cepíllate los dientes *durante dos minutos*.
- Utiliza un *cepillo con filamentos medios o suaves* y no te cepilles con mucha fuerza.
- *Límpiate los espacios interdentales*, la comida se queda acumulada en ellos, usa hilo dental y no olvides cepillar también la lengua.
- Para una higiene dental más completa *usa colutorio*.
- *Cada 3 o 4 meses cambia de cepillo* de dientes.



## “Toma el sol”

La *luz solar* combate los gérmenes y es buena para tu *salud física* (aporta vitamina D, mejora el sistema inmunológico, reduce el colesterol, disminuye la presión arterial, menor riesgo de enfermedades coronarias, etc.) *y mental* (mejora el rendimiento cognitivo, el estado de ánimo, la calidad de sueño, etc.).

## No olvides también la Limpieza de tu Hogar

- *Ventila la casa todos los días*.
- *Usa productos desinfectantes* o lejía mezclada con agua fría.
- *Limpia cuidadosamente la casa*, haz especial hincapié en la cocina, el baño y mantén la higiene cuando manipules alimentos.
- *Quítate los zapatos y la ropa* si has salido a la calle.
- *Airea las toallas de baño* después de su uso para que se sequen y cámbialas con frecuencia. No compartas toallas de baño con otras personas.
- *Cambia la ropa de cama* al menos una vez a la semana.



# CONTACTO

 958 20 22 31

 958 20 25 99

 [granadasinadicciones@dipgra.es](mailto:granadasinadicciones@dipgra.es)

# SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

-  Granada Sin Adicciones
-  [granadasinadicciones](#)
-  Servicio Provincial Drogodependencias Granada
-  Granada Sin Adicciones

*Estamos para ayudarte*



Servicio Provincial de  
Drogodependencias y Adicciones  
DIPUTACIÓN DE GRANADA



Diputación  
de Granada

Avanzamos junt@s