



**LA PREVENCIÓN
NO TIENE EDAD**

Hábitos de higiene saludables



Ayuntamiento de Salamanca
Concejalía de Mayores



COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA



LA PREVENCIÓN NO TIENE EDAD

Hábitos de higiene saludables



Ayuntamiento de Salamanca




COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA

HÁBITOS DE HIGIENE SALUDABLES

El cuidado de nuestro cuerpo es muy importante en todas las edades. La **higiene**, junto con nuestra **alimentación** y el **ejercicio** acorde a nuestra edad, van a ser los pilares fundamentales para que nuestra salud se encuentre en el punto óptimo.

Los principales hábitos de higiene están relacionados directamente con la salud.




Debemos cuidar nuestro cuerpo para estar limpios, bien presentados y conservarnos sanos, física y mentalmente, pero sobre todo **porque así protegemos nuestra salud**.

Recordemos una serie de **puntos esenciales** en el día a día de nuestros hábitos higiénicos que nos ayudarán a aumentar nuestra autoestima y a disfrutar de los beneficios que nos aporta la higiene diaria.



Higiene Personal

- Es **mejor ducharse** que **bañarse**:
 - Especial atención en: cabello, cara y cuello, orejas, nariz, pies, axilas y partes íntimas.
 - Utilizar jabón y champú que no irriten (PH 6).
 - Secarse bien entre los pliegues (abdomen, bajo el pecho, genitales, articulaciones...).
 - Es muy importante realizar una correcta **hidratación** y protección de nuestra **piel**.
 - Usar desodorantes **no anti-transpirantes** (sin alcohol).
 - Después del aseo usar **ropa limpia**.
 - Si presenta **incontinencia** deben cambiarse y lavarse más a menudo.
 - Consultar cuando una **mancha de la piel** crece, modifica su aspecto o cambia de color.
- 



Cabello

Realizar **lavado** de cabello **al menos una vez a la semana**.

- Proteger los oídos para que no entre agua.
- Enjabonar el pelo, aclarándolo con abundante agua.
- Secar con una toalla y, si es posible, emplear un secador de pelo con temperatura suave.
- Peinar o cepillar el cabello.

Manos

■ Hay que lavárselas cada vez que estén sucias con **agua templada o fría y jabón**. Además hay que hacerlo:

- Al levantarse de la cama.
- Después de tocar animales.
- Antes de manipular alimentos.
- Antes y después de curar cualquier herida.
- Antes y después de ir al servicio.
- Cuando se ha estado en contacto con (basura, estiércol, tierra, productos tóxicos...)

- Mantener las uñas cortas y limpias.



Boca

- Nos lavaremos los **dientes** mañana y noche y después de las comidas.
- Limpiar con cepillo y dentífrico y utilizar seda dental.
- Es importante una **limpieza de la lengua** sobre todo en la parte de atrás, que realizaremos con cepillo dental o instrumentos diseñados para ello.
- Se pueden usar líquidos para enjuagar la boca (colutorios), sin alcohol para evitar sequedad bucal y otras alteraciones.
- Hacerse revisar la boca por el **dentista** en revisiones anuales, y siempre que existan alteraciones de encías y caries.
- **Si tenemos dentadura postiza** hay que vigilar su limpieza, tamaño y posibles lesiones que se puedan producir con ella.





Los ojos

- **Lavado diario** con agua.
- Se limpian con gasas estériles impregnadas en suero fisiológico. comenzando desde el lacrimal hasta el final del ojo, retirando todas las secreciones y legañas.
- Se utiliza una **gasa diferente para cada ojo** con el fin de evitar infecciones. Siempre consultar la causa.
- Utilizar una buena luz para leer.
- Mantener una distancia adecuada a la lectura.
- No leer en vehículos en movimiento.
- Si utiliza gafas o nota cambios como pérdidas de visión, deslumbramiento excesivo, dolor en los ojos, enrojecimiento, etc consulte al especialista.



La nariz

- La producción de moco como lubricante y filtro es importante.
- Utilizar **pañuelos** desechables en caso de resfriados.
- Para limpiarse la nariz utilizar pañuelo desechable y tapar alternativamente una ventana nasal y luego la otra, sin expulsar el aire con mucha fuerza.
- En caso de obstrucción persistente se pueden hacer lavados con suero fisiológico, o tomar vapores de agua.

Los Oídos

- **Lavado diario** de las orejas con agua y jabón.
- La mejor manera de limpiar el oído es **dejar que desarrolle su proceso natural de limpieza**: el conducto auditivo tiene un sistema natural de limpieza que hace que la cera vaya saliendo hacia fuera.
- **No use bastoncillos de algodón** para la limpieza del oído.
- Si se observa la existencia de secreciones, picor persistente, disminución de la audición consulte al **especialista**.

Pies

- **Lavarlos diariamente y secar bien**, sobre todo entre los dedos.
- Examinarlos todos los días para ver si presentan heridas o sangran.
- Puede utilizar cremas hidratantes para los pies, pero no entre los dedos.
- **Las uñas** de los pies se cortarán en línea recta para evitar encarnaduras, y si usa limas serán de cartón.
- Mantener siempre los pies calientes, usando calcetines o medias de fibras naturales, algodón o lana, sin costuras, y que no le aprieten.
- El **calzado** debe ser cómodo, de su número, y anchos para que no le dañen. Evitar tacones altos.
- Utilizar calzado de buen material y adaptado al uso que se le de.
- Procure no caminar nunca sin calzado, para evitar quemaduras, cortaduras, etc.
- Revisarse los pies por el podólogo si es necesario.



Vestido

- Evitar **ropa y complementos** que compriman su cuerpo. La ropa debe ser holgada, no dificultar la circulación de la sangre ni la transpiración y adaptada al clima de la temporada.
- Elección de fibras naturales, como algodón o lana.
- Protegerse del sol, usando prendas de vestir adecuadas y cremas con protección solar.

Sueño

- Procurar **acostarse y levantarse** a la misma hora.
- Habitación silenciosa, oscura y aireada con temperatura moderada.
- **Cama** dura y plana.
- Cena ligera y bebidas no excitantes.
- Actividades relajantes antes de dormir (ducha, lectura...).



Higiene en Alimentación

- Evite el sobrepeso, con una alimentación variada y equilibrada rica en verduras, frutas y legumbres, con poca sal, evitando las grasas, embutidos, bollería y alcohol.
- Beber la cantidad adecuada de líquidos al día.
- No olvidar tomar la cantidad adecuada de leche y derivados recomendados diarios para usted.
- Respetar las normas de conservación y elaboración de los alimentos. Prestar atención a las fechas de caducidad de los alimentos.



Ejercicio

- Adecuar la actividad a nuestra forma física y consultar a los profesionales antes de practicar cualquier actividad física. Lleve una vida activa dentro de sus posibilidades.
- Es recomendable realizar una actividad física moderada como:
 - Caminar a paso rápido (30 minutos)
 - Natación
 - Bailar
 - Bicicleta



Actividad Mental

■ Mantener activa la mente con crucigramas, sopas de letras, juegos de mesa, leyendo el periódico y escuchando la radio para estar informado es una buena actividad higiénica diaria.

■ Conversar con otras personas y participar en alguna actividad de grupo.

■ Si cuida su apariencia personal mejora su propia estima y facilita la relación con los demás.

No olvide que:

■ El orden e higiene de la vivienda también contribuye a conservar su salud y evitar accidentes.

■ Si UD. padece alguna enfermedad crónica es muy importante que siga los controles de salud recomendados.

