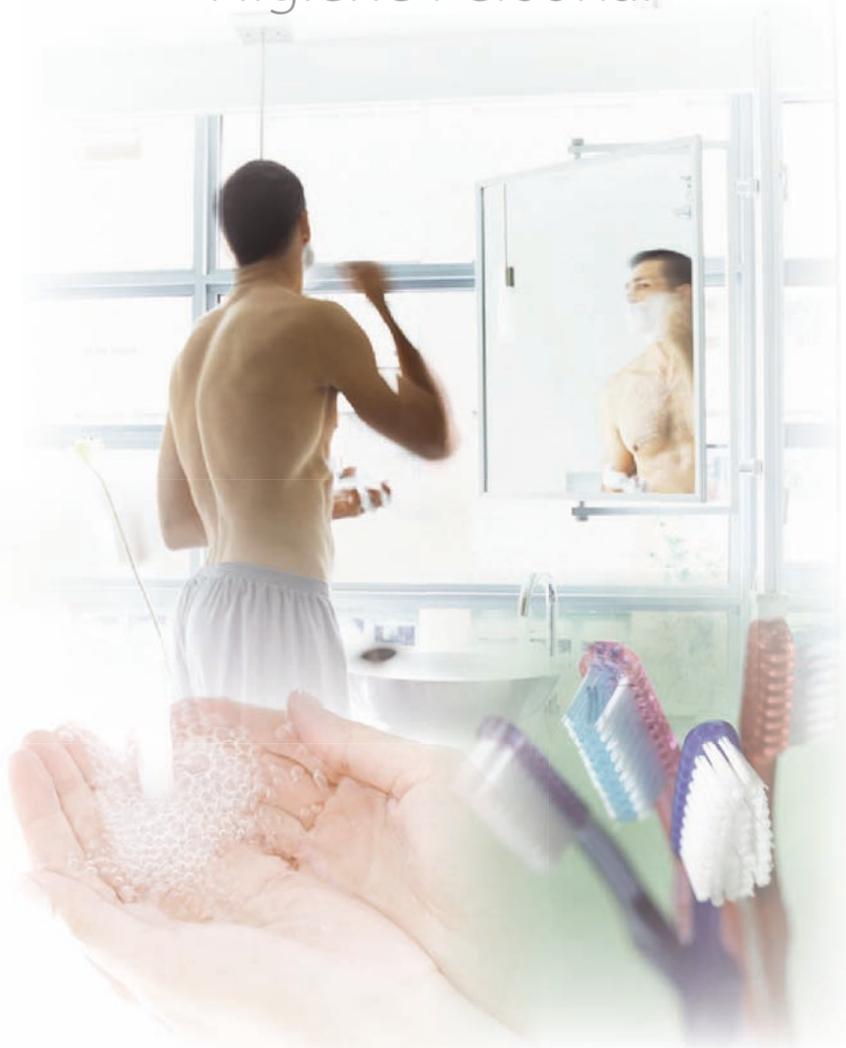


# Salud Joven

Higiene Personal

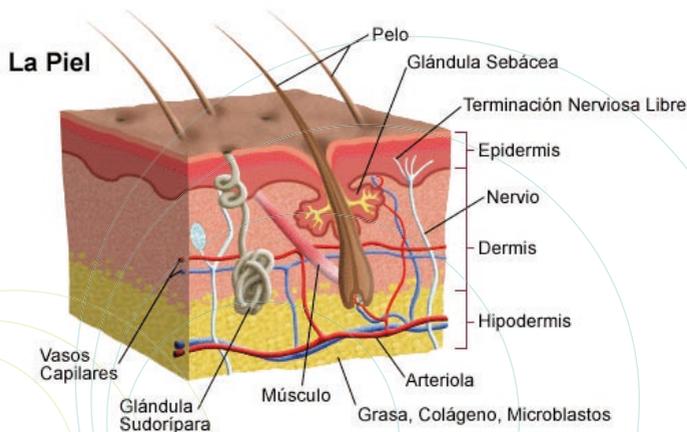


Castilla-La Mancha



## Higiene corporal

La piel tiene varias funciones esenciales para el organismo. Permite la comunicación con el exterior, actúa como barrera protectora y regula la temperatura interna. Todas estas funciones se realizan a través de las glándulas sebáceas y sudoríparas, mediante la secreción de sustancias y líquidos que permiten mantener la temperatura corporal, lubricar la piel y protegerla.



Las secreciones que se generan a lo largo del día, los productos de descamación celular y la suciedad del ambiente favorecen el crecimiento bacteriano en la piel, además de producir mal olor.

Para prevenir las enfermedades producidas por una higiene deficiente y eliminar el mal olor que produce el sudor y los productos de las glándulas sebáceas es recomendable ducharse al menos una vez al día con agua y jabón, utilizando una esponja de uso personal.

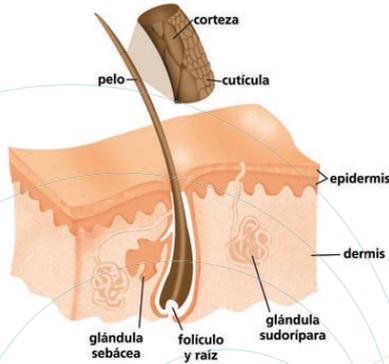
La ducha debe realizarse diariamente, aunque no se tenga la sensación de haber sudado en exceso, y también después de realizar un ejercicio físico, aunque este sea de carácter moderado.

Tras la ducha, es importante secarse bien, especialmente en las zonas de pliegues cutáneos para evitar irritaciones. Se pueden utilizar cremas o lociones hidratantes que eviten la sequedad de la piel y desodorantes que permitan la transpiración.



### Higiene del cabello

Al igual que en el resto del cuerpo, el ambiente y las secreciones de las glándulas sudoríparas y sebáceas del cuero cabelludo hacen que el cabello se ensucie. Por esta razón, es necesario lavarlo periódicamente con agua y champú (se puede aprovechar la ducha diaria).



Cada persona tiene un tipo de cabello distinto (graso, seco o normal). La frecuencia con que ha de ser lavado depende de estas características y de la actividad física que se realice.

El cepillado del pelo ayuda a desenredarlo. Los utensilios que se utilicen (cepillos, peines...) deben mantenerse limpios. Un uso excesivo del secador puede estropear el cabello, además de irritar el cuero cabelludo.

### Higiene íntima

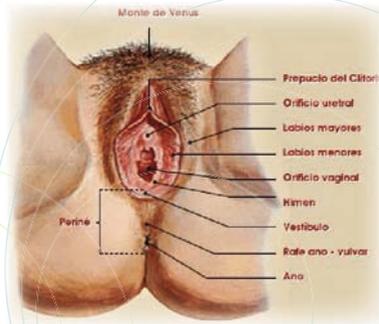
Los genitales han de lavarse durante la ducha con agua y jabón neutro. Después, al igual que en el resto del cuerpo, es fundamental secar completamente la zona genital, prestando especial atención a los pliegues inguinales.

Para mantener una correcta higiene genital es necesario que el lavado se realice en su justa medida. Tanto la limpieza insuficiente como la excesiva no son recomendables. La falta de higiene puede provocar infecciones cuyos efectos producen picor, ardor u olores fuertes. El exceso puede producir modificaciones en la flora bacteriana que ayuda a proteger al cuerpo frente a otras bacterias patógenas.

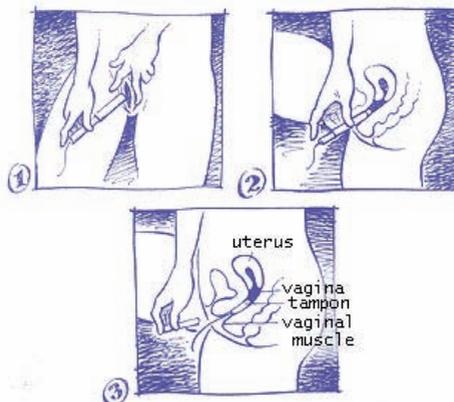
## Higiene genital femenina

En el mercado existen muchos productos para la higiene íntima de las mujeres, aunque algunos no son recomendables, ya que tienen un pH muy diferente al vaginal y pueden favorecer irritaciones o infecciones al alterar la flora bacteriana. Por este mismo motivo, tampoco son recomendables las duchas vaginales. En caso de querer usar adicionalmente algún producto destinado a la higiene íntima, consultar con un profesional sanitario.

Después de ir al aseo, es necesario limpiarse desde la vulva hacia el ano, es decir, de delante hacia atrás, para así evitar arrastrar bacterias desde la zona perianal.



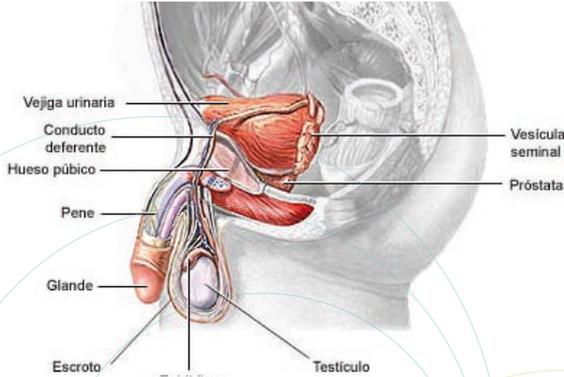
Durante la menstruación es necesario extremar la higiene diaria. Las compresas y tampones deben cambiarse frecuentemente para evitar infecciones. Se recomienda cada 4-6 horas como máximo, dependiendo de la cantidad de flujo menstrual, aunque puede ser necesario cambiarlos con mayor frecuencia. Existen en el mercado numerosos tipos de compresas y tampones que permiten a las usuarias elegir aquellos modelos que más se adapten a sus necesidades.





### Higiene genital masculina

Los hombres necesitan llevar a cabo una higiene genital diaria. Durante la ducha, debe retraerse el prepucio y lavar bien con agua y jabón el glande.



### Higiene de los pies

Debe aprovecharse la ducha para enjabonar bien los pies, especialmente los espacios interdigitales. Posteriormente, hay que secar bien los dedos y la superficie de los pies.

Las uñas han de cortarse con periodicidad regular. El corte debe ser recto para evitar que los bordes penetren en la piel.



## Higiene de las manos

Las manos son la parte del cuerpo que está en contacto con más microorganismos, por lo que han de lavarse con mucha frecuencia: después de ir al aseo, tocar objetos, animales, superficies sucias, etc. y siempre antes de comer. Hay que evitar tocarse la boca, ojos o nariz con las manos sucias para evitar la transmisión de enfermedades.

Para un correcto lavado de manos se recomienda usar agua, jabón y una toalla limpia para secarse. Cuando sea necesario lavarse las manos fuera de casa (instituto, cafetería, etc.), se utilizará un pañuelo o toalla de papel desechable para secarse y cerrar el grifo.

Es importante insistir en el lavado de los espacios interdigitales, el dorso de las manos y las uñas, utilizando cuando sea posible un cepillo de uñas.

Las uñas han de cortarse con regularidad para que tengan un tamaño razonable y evitar el acumulo de suciedad. Es recomendable que el borde de la uña quede recto tras ser cortado.



## Higiene buco-dental

Para mantener una boca sana y prevenir tanto la caries como otras enfermedades de las encías, además de cuidar la alimentación es preciso mantener una higiene buco-dental adecuada. Esto incluye el cepillado de los dientes, el uso de hilo dental, enjuagues bucales con colutorios fluorados y las visitas regulares al dentista.

- **Cepillado de los dientes.** Se necesita un cepillo de dientes y pasta dentífrica. En el mercado existen numerosas clases de ambos, pudiendo elegir aquellos que se adapten a las necesidades y gustos persona-

les (según tipo de encías, sabor, componentes de la pasta dentífrica, etc.).

Los dientes deben cepillarse después de cada comida, al menos tres veces al día y antes de ir a la cama (por la noche disminuye la secreción de saliva). Es recomendable hacerlo inmediatamente después de haber ingerido algún alimento o bebida, ya que se produce un descenso del pH de la cavidad bucal, favoreciendo que actúen las bacterias que producen caries.

El cepillado de los dientes se realizará durante 2 minutos siguiendo estos pasos:



1. Comenzar por la cara externa, realizando un movimiento de barrido vertical desde la encía superior e inferior.
2. Realizar el mismo movimiento vertical de barrido en la cara interna de los dientes.
3. Limpiar la superficie de los dientes con los que se mastica con movimientos circulares.
4. Cepillar la lengua suavemente para eliminar las bacterias que puedan quedar y favorecer un buen aliento.

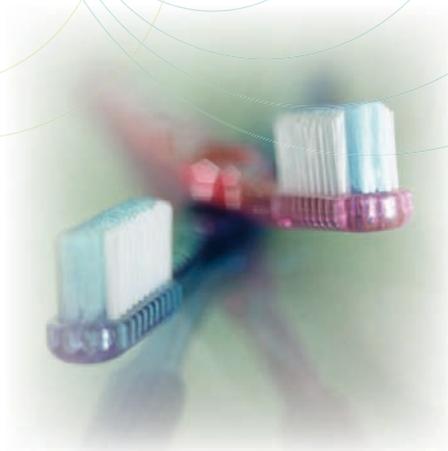
— **Uso de hilo dental.** Es muy útil para limpiar las zonas de unión entre los dientes, ya que solamente con el cepillado es muy difícil acceder a los espacios donde se acumulan restos de comida y placa bacteriana.

Para un uso correcto del hilo dental se deben seguir estos pasos:

1. Cortar un segmento de seda dental de unos 45-50 cm de largo y enrollar los extremos en el dedo corazón de cada mano.
2. Con los dedos pulgar e índice de cada mano, tensar una longitud de 2-3 cm.



3. Introducir el hilo entre los dientes con un movimiento de sierra, limpiando el espacio y evitando tocar directamente la encía.
  4. Para limpiar un nuevo espacio interdental, desenrollar un poco de hilo de un extremo y enrollarlo en el otro, continuando con la misma técnica.
  5. Enjuagar con agua después de limpiar todos los espacios interdentales.
- Los enjuagues bucales con un colutorio fluorado ayudan a prevenir la caries y otras enfermedades de las encías, además de mantener un aliento fresco.
  - Las visitas al dentista se recomiendan al menos una vez al año y siempre que se perciba algún tipo de molestia o anomalía.





## Salud e Higiene Personal

Para mantener una dentadura sana e íntegra, además de todos estos cuidados, es recomendable evitar algunas conductas perjudiciales como morder bolígrafos, romper cáscaras duras de frutos secos, abrir objeto con los dientes o cualquier otra acción que pueda producir daños en la dentadura.

### Higiene de los oídos

La limpieza del pabellón auricular debe realizarse durante la ducha diaria. El agua y el jabón eliminan el exceso de cera que se ha acumulado. Hay que tener precaución para que no entre agua en el conducto auditivo.

Los bastoncillos para los oídos disponibles en el mercado no son aconsejables, ya que pueden producir infecciones, lesiones en el tímpano y tapones de cera al empujar el cerumen hacia el interior del conducto auditivo.

Además de mantener limpio el oído externo, es necesario cuidar el oído interno evitando ruidos extremos, como escuchar música demasiado alta con los auriculares. Si se frecuentan bares y discotecas, es recomendable evitar situarse cerca de los altavoces.

### Higiene nasal

La limpieza de los orificios nasales permite eliminar el exceso de mucosidad y reduce el crecimiento de microorganismos. Es recomendable utilizar pañuelos de papel desechable o de tela, siempre de uso personal.

Las irritaciones que pueden producirse por la limpieza reiterada con pañuelos, sobre todo cuando aparecen los resfriados, pueden reducirse aplicando un poco de vaselina en la zona afectada.

### Higiene de la cara

Durante la adolescencia y juventud es muy frecuente la aparición de acné. Suele desaparecer de manera natural a partir de los 20 años de edad. Es conveniente lavar la cara con agua y jabón dos veces al día (una mayor frecuencia puede ocasionar efectos no deseados), una vez por la mañana y otra por la noche antes de acostarse. También es recomendable mantener el cabello limpio, ya que el pelo grasoso en contacto con la cara favorece la aparición de acné. No deben exprimirse las espinillas, ya que pueden dejar cicatrices.

Si se utiliza maquillaje, éste debe ser poco grasoso y fácil de eliminar con productos adecuados, para que no obstruya los poros.

Los chicos con acné que tengan que afeitarse deberán probar la forma de rasurado que les resulte más cómoda: con cuchilla o maquinilla de afeitar. Antes del afeitado, ablandar la barba con agua caliente y jabón, y después aplicar la crema o espuma. Si se tienen muchas espinillas, realizar el afeitado muy suavemente para evitar cortes y heridas.

En las zonas más afectadas por el acné se pueden utilizar cremas y lociones que se encuentran en farmacias. Si el problema es más grave, es conveniente visitar al dermatólogo.

### **Higiene de los ojos**

Los ojos se limpian automáticamente con la secreción de las glándulas lacrimales. Aún así, por las mañanas es necesario lavarlos con agua para eliminar las legañas que se producen mientras se duerme.

Para evitar infecciones y lesiones en los ojos, no se deben tocar directamente con las manos ni frotar los párpados.

Si se es usuario de lentillas, hay que extremar la higiene mientras se manipulan y se colocan, lavando bien las manos antes de ponerlas o quitarlas. Las lentillas pueden no necesitar ningún tipo de mantenimiento (desechables de 1 día), pero si lo necesitan (desechables de 1 mes, fijas, etc.) hay que mantenerlas en un bote limpio y con un líquido adecuado. Además, para prevenir posibles lesiones oculares provocadas por la utilización de lentillas, hay que evitar dormir con ellas, exceder el tiempo recomendado de uso, frotar el ojo cuando están puestas y extremar el cuidado cuando se utilizan varias soluciones de limpieza.

Para proteger y cuidar la vista, además de mantener una adecuada higiene de los ojos, es recomendable ver la televisión y utilizar el ordenador dejando una distancia adecuada, evitar mantener la vista fija en consolas, ordenadores, libros, etc. durante mucho tiempo seguido y cuidar la iluminación en el lugar de estudio (utilizar la luz natural mientras sea posible). Cuando se utilice luz artificial, encender la iluminación general de la habitación más otro punto de luz dirigido al material de estudio que provenga del lado contrario a la mano con la que se escribe, para evitar sombras.

### **Higiene del vestido y calzado**

La función principal del vestido es proteger al organismo de agresiones externas y de los cambios de temperatura, además de proporcionar identidad y estilo propio. El tipo y tejido de las prendas de vestir debe adaptarse al clima,

## Salud e Higiene Personal

atendiendo a los gustos y preferencias personales, procurando elegir tejidos naturales (algodón, etc.) que permitan la transpiración.

En lo que se refiere a la higiene, todos los días hay que cambiar la ropa interior y los calcetines. La ropa utilizada para realizar ejercicio físico o durante una situación en la que la transpiración haya sido intensa ha de sustituirse después por otra limpia.

Es preferible que el calzado sea de un material flexible y que transpire. En la medida de lo posible se evitarán zapatos muy estrechos o con mucho tacón.

### Higiene del sueño y descanso

El sueño tiene una función muy importante para el organismo, ya que permite recuperarse durante la noche para estar fresco y descansado al día siguiente.

Para que el sueño sea reparador hay que seguir una serie de pautas: procurar acostarse y levantarse a la misma hora, evitar tomar sustancias excitantes como café, te o tabaco ya que dificultan la conciliación del sueño y alteran su profundidad y continuidad. También hay que procurar no cenar copiosamente y evitar realizar ejercicio físico muy intenso a última hora del día. Se desaconseja realizar tareas con el ordenador antes de dormir.

El ambiente donde se va a conciliar el sueño debe ser tranquilo, sin ruidos, con poca luz y bien ventilado.

### Higiene postural

La adopción de posturas inadecuadas durante la realización de tareas puede ocasionar dolores y lesiones en la espalda. Por ello, es necesario cuidar la postura en las actividades diarias y reforzar la musculatura de la espalda para evitar sobrecargas.

### Sentado

Al estar sentado en clase, frente al ordenador, viendo la televisión, etc. se deben apoyar los pies en el suelo y la espalda en el respaldo del asiento. Al estar frente al ordenador, la pantalla debe colocarse a unos 45 cm de distancia y frente a los ojos. El teclado debe estar bajo, permitiendo el apoyo de los antebrazos en una superficie plana para relajar los hombros.

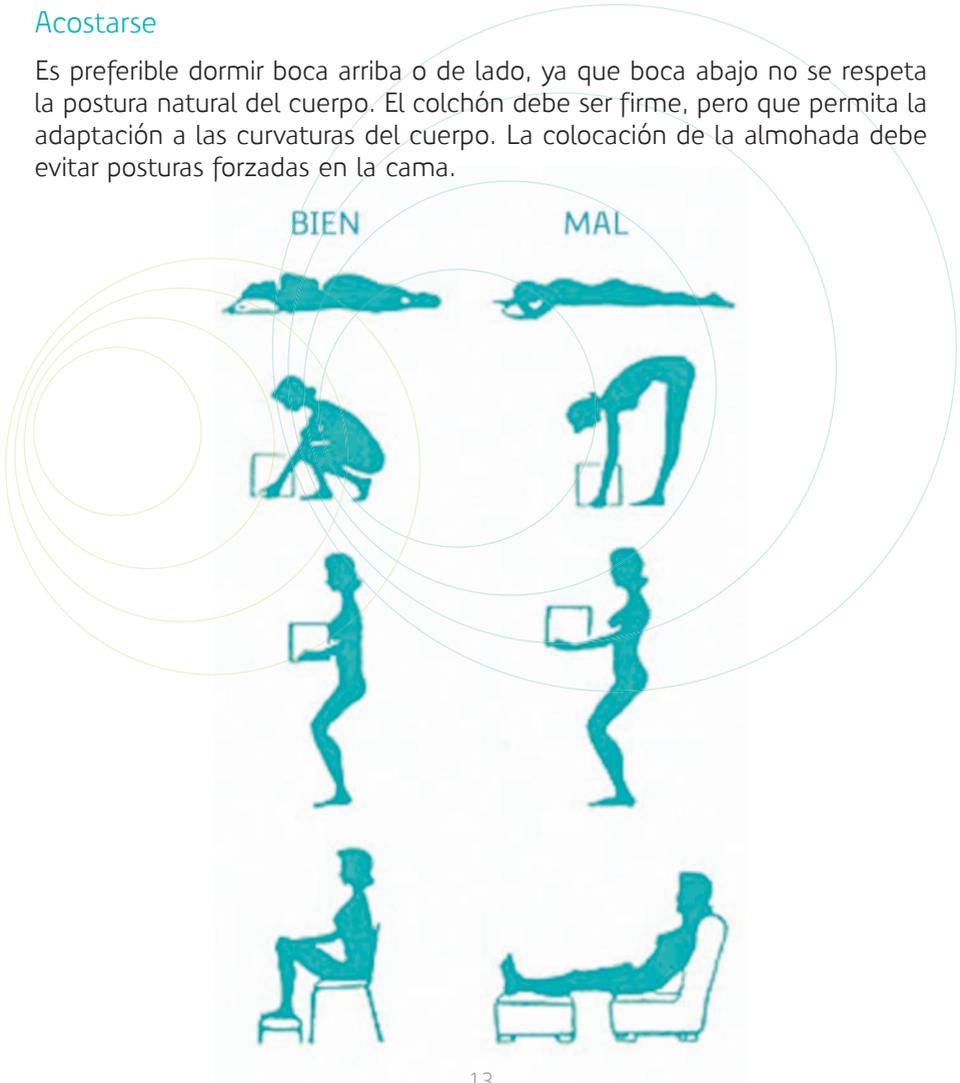
## Llevar peso

En ocasiones, los libros y cuadernos que se han de llevar a clase tienen un peso considerable. Es recomendable llevar todos los libros y accesorios que se necesiten en una mochila cómoda con refuerzo en la espalda, colocándola con dos tirantes repartiendo el peso entre los hombros.

Para coger peso del suelo, hay que flexionar las rodillas y recogerlo con ambas manos, manteniendo la espalda recta.

## Acostarse

Es preferible dormir boca arriba o de lado, ya que boca abajo no se respeta la postura natural del cuerpo. El colchón debe ser firme, pero que permita la adaptación a las curvaturas del cuerpo. La colocación de la almohada debe evitar posturas forzadas en la cama.





## PREGUNTAS FRECUENTES

### ¿Qué puedo hacer con el vello corporal?

Como consecuencia del cambio hormonal, durante la adolescencia se produce la aparición de vello corporal en zonas como el bigote, las axilas o las piernas.

Cada persona decide si quiere eliminar el vello corporal o si prefiere mantenerlo. En la actualidad, existen múltiples formas de depilación para eliminar el vello (afeitado con cuchilla, cremas, cera, depilación láser, fotodepilación).

No existe un método ideal para todas las personas, depende de factores como la edad, zona a depilar, tipo de piel, vello, etc. Por eso, lo más recomendable es informarse previamente y conocer cuál es la opción más conveniente en cada caso.

### Me preocupa el sudor corporal y el olor de las axilas

El sudor es un mecanismo natural cuya función es regular la temperatura corporal. Cuando el sudor permanece durante algún tiempo sobre la piel, puede producir mal olor corporal.

La mejor manera para evitar el mal olor es tomar una ducha diaria con agua y jabón neutro, así como llevar ropa limpia todos los días. Para las axilas, se pueden utilizar desodorantes que dejen transpirar la piel. Se adquieren en el supermercado o farmacia y existen varios formatos (crema, spray, gel, roll-on). También hay fórmulas naturales, como el mineral de alumbre, que son efectivos y respetan el medio ambiente.



### Quiero afeitarme la barba y el bigote ¿cómo lo hago?

Existen varios métodos para realizar el afeitado facial: cuchilla tradicional, desechable o maquinilla eléctrica.

Para realizar el afeitado con cuchilla, los pasos a seguir son los siguientes:

- Lavarse la cara con agua caliente y jabón para que los poros se abran y evitar dañar la piel.
- Aplicar la espuma o gel de afeitar
- Pasar la cuchilla de manera suave con cuidado de no cortarse
- Aclararse bien con agua y secarse con una toalla
- Se puede aplicar after-shave (mejor sin alcohol) para evitar irritaciones en la piel

Si es la primera vez, es recomendable pedir ayuda a un adulto.

### ¿Cómo se coloca y se quita un tampón?

Antes de manipular el tampón, es necesario lavarse las manos. A continuación, se debe adoptar una postura cómoda que permita poner el tampón de la manera más fácil. La mejor postura es sentada separando un poco las rodillas o de pie apoyando una pierna en una superficie más alta (por ejemplo, en el inodoro). Es importante estar relajada para evitar la contracción de los músculos de la vagina.

A continuación, se quita el envoltorio del tampón y se prepara el aplicador, si lo lleva. Después, se empuja el tampón ligeramente inclinado dirigiéndolo hacia atrás (para respetar la dirección de la vagina) y se empuja con los dedos hasta que se haya introducido por completo. Si lleva aplicador, se empuja y se retira para que solo quede dentro el tampón. Es importante saber que el cordón ha de quedar fuera, para poder quitarlo fácilmente.

Si una vez introducido se nota, es que está mal colocado, ya que cuando está bien puesto, no se siente nada.

Es importante retirarlo a las 4-6 horas como máximo, tirando del cordón poco a poco para que vaya saliendo.

Los tampones usados se deben tirar a la basura o a los contenedores habilitados para ello, nunca al inodoro, con el fin de respetar el medio ambiente.

## Quiero hacerme un piercing y/o tatuaje ¿qué riesgos tiene?

Una vez tomada la decisión de realizarse un tatuaje o piercing, es importante elegir el establecimiento donde se va a realizar. El local debe contar con el permiso de las autoridades sanitarias para llevar a cabo estas prácticas y ha de disponer de las condiciones materiales e higiénicas necesarias para evitar infecciones, como hepatitis o VIH.

Es recomendable consultar al médico previamente si se tienen problemas de cicatrización o alergia a alguna sustancia, ya que la tinta de los tatuajes puede ocasionar reacciones alérgicas.

Los menores de edad deben aportar en el centro un consentimiento del padre, madre o tutor.

El profesional debe realizar estas técnicas siguiendo unas normas de higiene. Ha de lavarse las manos antes de comenzar, utilizar guantes de un solo uso y agujas desechables. Todos los instrumentos que se vayan a utilizar deben estar envasados y sellados y deberán ser abiertos en la presencia del receptor del tatuaje o piercing.

Estas prácticas deben realizarse sobre piel sana y es recomendable evitar las zonas más sensibles del cuerpo, como los genitales, el ombligo o la zona de la boca.

Después de realizada la práctica de decoración corporal, debe cuidarse la zona manteniendo una higiene adecuada y observar si aparece algún signo de infección como enrojecimiento, inflamación, etc.



**Castilla-La Mancha**