HIGIENE CORPORAL: ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La higiene corporal es importante...

Por salud física:

- El cuerpo de los adolescentes está en plena transformación. Comienzan a tener lugar cambios hormonales. Estos llevan a mayor sudoración y a la aparición de nuevos olores. En el caso de las chicas, la mayoría de ellas tendrá ya la menstruación.

- Nuestra piel debe permanecer limpia e hidratada, ya que es una barrera que nos protege de posibles infecciones.

El polvo, el sudor, así como el calor, son algunos de los factores que favorecen el desarrollo y la multiplicación de microorganismos.

Por salud mental:

- Cuando uno está limpio y libre de olores desagradables se siente mucho más seguro de sí mismo. Esto es muy importante para las relaciones sociales.

Fecha de publicación: 22-07-2014
Última fecha de actualización: 06-11-2018

Por estética:

- Una buena higiene es imprescindible para mantener una buena imagen corporal.

Recomendaciones para el cuidado corporal

1- Comer bien, sobre todo frutas y verduras. Hacer tres comidas al día.

2- Beber mucha agua.

3- Ducharse todos los días, lavando todas las partes del cuerpo. Todas son igual de importantes. Si se hace alguna actividad física, debes ducharte después de esta.

- El cuero cabelludo suele producir más grasa durante la adolescencia. Es recomendable que los chicos y chicas laven su cabello con champú siempre que lo tengan sucio.
- Es bueno lavar la cara y cuello con agua y jabón, no solo para mantenerlo limpio, sino también para evitar espinillas o un exceso de acné.
- Después de la ducha secarse muy bien, incidiendo en los pliegues y en los pies.

4- Limpiar diariamente las uñas y cortarlas con frecuencia.

5- Usar desodorante en las axilas y talco en los pies si estos sudan mucho.

6- Tanto chicas como chicos deben lavar bien sus partes genitales. Es preferible no usar jabón, sobre todo en el caso de las chicas porque destruye la flora vaginal. Mejor usar un jabón específico para la zona genital. También es importante secarse muy bien para combatir la aparición de infecciones.

7- Usar ropa limpia y no apretada. Evitar usar ropa interior y zapatos de otras personas.

8- Durante la adolescencia se completa la dentición permanente. El aumento de ciertas hormonas y la acumulación de comidas favorecen el desarrollo de caries y enfermedades de las encías.

- Cepillar los dientes tres veces al día, después de cada comida, y la lengua una vez al día.
- Usar hilo dental para retirar los restos de comida que quedan entre los dientes y las muelas.

Fecha de publicación: 22-07-2014
Última fecha de actualización: 06-11-2018

- Restringir la ingesta de dulces y refrescos. El azúcar de estos favorece la producción de caries.
- No fumar. La nicotina mancha los dientes y los debilita. (Y si fumas, lee: Quiero dejar de fumar; ¿qué podría hacer?)
- No olvidar las visitas periódicas de revisión al dentista.

9- Realizar algún tipo de actividad física, al menos tres veces por semana.

10- Dormir al menos 8 horas diarias.

Fecha de publicación: 22-07-2014
Última fecha de actualización: 06-11-2018