E.S.E. Centro de Salud
Jaime Díaz Pérez
San Eduardo - Boyacá

AUTO CUIDADO E HIGIENE PERSONAL

"CUIDARME TAMBIÉN ES RESPETARME"

Psicóloga Edith Vera

ZOE - PIC MUNICIPAL

¿QUÉ SIGNIFICA AUTOCUIDARSE?

El autocuidado abarca desde las acciones simples del aseo personal y una alimentación equilibrada hasta la ocupación adecuada del tiempo libre y la realización de actividades de ocio o de socialización con otros pares.

Verdadero o Falso

1. Los hombres no necesitan cuidar su piel.
2. Bañarse todos los días ayuda a prevenir enfermedades.
3. Usar desodorante evita el mal olor corporal.
4. Cambiarse las medias todos los días es importante.
5. No es necesario cambiarse de ropa a diario
6. Lavarse las manos no es importante

Higiene personal masculina

1. Ducha diaria: Utiliza agua tibia (entre 37-39ºC) para limpiar, eliminar bacterias y malos olores.
2. Limpieza de Zonas Clave: Enfócate en axilas, pies, inglés y partes íntimas, asegurando un buen enjuague.
3. Cuidado Genital: Es necesario retraer el prepucio para lavar el glande y eliminar el esmegma (secreción blanquecina) con agua y jabón suave para prevenir infecciones e irritaciones.
4. Higiene Facial: Lava tu rostro mañana y noche con un limpiador específico, no solo jabón en barra para evitar resecar o tapar poros.
5. Cuidado Bucal: Cepilla tus dientes y lengua mínimo dos veces al día, y usa hilo dental para evitar el mal aliento.
6. Aseo de Uñas: Mantén las uñas de manos y pies cortas y limpias.

Cuidado personal e higiene

1. **Desodorante/Antitranspirante:** Aplicar diariamente para controlar el sudor y el olor, .
2. **Afeitado y Barba:** Recorta y perfila la barba o aféitate para un aspecto ordenado
3. **Cuidado de la Piel:** Usa crema hidratante si tu piel tiende a resecarse y aplica protector solar (FPS 50+) diariamente para evitar el envejecimiento prematuro.
4. **Cuidado del Cabello:** Lava el cabello con champú y, preferiblemente, acondicionador para mantenerlo saludable
5. **No abusar del jabón:** Los dermatólogos recomiendan no usar jabón en todo el cuerpo a diario para proteger la barrera cutánea, centrando su uso en zonas de mayor sudoración.
6. **Higiene tras el baño:** Asegúrate de secar bien todas las zonas, especialmente entre los dedos de los pies y los pliegues de la piel, para evitar la proliferación de hongos

Autocuidado integral

1. Alimentación y ejercicio: Mantenerse hidratado y realizar actividad física, cuidando la postura.
2. Descanso: Dormir lo suficiente para mantener la energía y buena salud mental.
3. Salud Mental: Hablar de emociones y manejar el estrés, buscando ayuda si es necesario

“La primera impresión”

SI CONOCES A UNA PERSONA QUE:

- Huele mal
- Tiene ropa sucia
- No se cepilla los dientes
- Tiene uñas sucias

¿Qué piensas de esa persona?

La higiene influye en la autoestima

Influye en la forma en que otros nos tratan

Influye en las relaciones sociales

“¿Qué dice de mí cómo me cuido?”

El autocuidado es un mensaje que nos damos a nosotros mismos.

Cuando una persona:

Se baña

Se arregla

Cuida su cuerpo

Está diciendo:

“Soy importante”

“Merezco cuidarme”

¿Creen que el cuidado personal tiene que ver con el amor propio?

“El espejo”

¿Qué es lo primero que ves cuando te miras?

¿Qué es lo que más te gusta de ti?

¿Qué podrías mejorar para cuidarte más?

Reflexión:

El cuerpo NO es solo apariencia, es el lugar donde vivimos.

Cuidarlo significa:

respetarnos

valorarnos

proteger nuestra salud

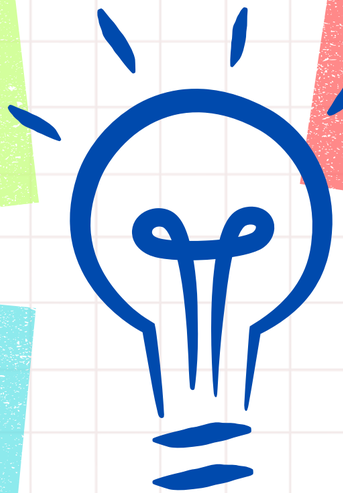
Pa´tener en cuenta

1

"Si no te cuidas a ti mismo, ¿quién lo hará por ti?"

2

"Cuando te cuidas, le dices al mundo que mereces respeto."



3

"No se trata de verse bien para otros, sino de sentirse bien contigo mismo."

4

"El respeto por ti mismo comienza con pequeños hábitos diarios."

¿Qué aprendimos hoy?