

La importancia de la higiene personal para la salud y bienestar.

HIGIENE PERSONAL

Descubre prácticas sencillas para mantener una vida saludable



Baño y Lavado de Manos

Momentos clave: antes de comer, después de usar el baño, etc.

Pasos para un correcto lavado

- Mojarse las manos con agua corriente.
- Aplicar una cantidad suficiente de jabón para cubrir las manos mojadas.
- Frotar por toda la superficie de las manos (parte superior, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas) durante, al menos, 20 segundos.
- Enjuagarse bien las manos con agua corriente limpia.
- Secárselas con una toalla limpia o al aire.

Cuidado Bucal

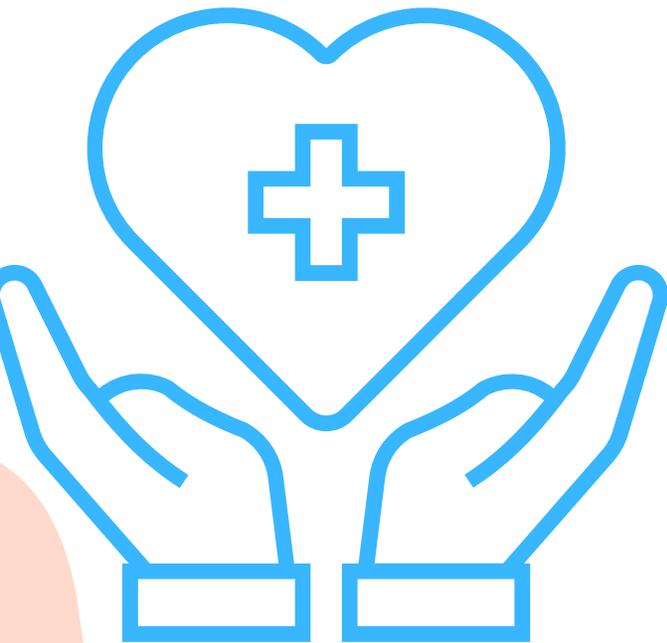
- Cepillado diario.
- Uso de hilo dental y enjuague bucal.
- Visitar al dentista.

Cuidado Capilar

- Limpieza regular con champú.
- Protección solar para el cabello.
- Evitar el uso excesivo de productos químicos.



Consejos para un Estilo de Vida Saludable



Alimentación Balanceada

- Incluir frutas y verduras.
- Consumir suficiente agua pura durante el día.
- Evitar comida chatarra.

Actividad Física

- Ejercicios simples para mantenerse activo.
- Aprovecha los entornos naturales locales para dar paseos.
- 10-15 minutos de actividad física al día pueden mejorar tu salud en general.

**Pequeños hábitos,
grandes beneficios.**

Gracias por tu atención!

