## APUNTES DE SALUD



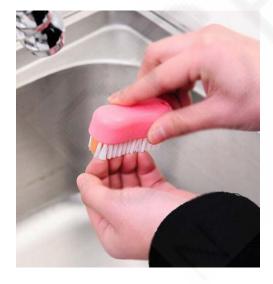
## HIGIENE CORPORAL

La higiene corporal es un hábito saludable que debe ser supervisado por los padres.

Para favorecer la transpiración de la piel, evitar infecciones, sentirnos mejor y aceptados por los demás, es aconsejable el baño o la ducha diaria y el lavado de cabello cada 2 o 3 días. Así como también usar ropa de algodón, retirar etiquetas, y cambiarse diariamente la ropa.

## Consejos durante el baño:

- 1. No usar aparatos eléctricos en el baño.
- 2. Evitar corrientes de aire.
- 3. Evitar superficies deslizantes.
- 4. Inspeccionar la piel en busca de heridas para su cuidado.
- 5. Comprobar la temperatura del agua antes de introducir al niño.
- **6.** Lavarse de lo más limpio a lo más sucio: cuello, hombros, brazos, axilas, tórax, abdomen, piernas, pies, zona genital y zona anal.
- 7. En niñas, el lavado genital siempre en
- 8. dirección vulvoanal, limitando así el riesgo de infección urinaria.
- 9. En niños, se debe retraer el prepucio, sin forzar.
- 10. Secar bien el pelo sobre todo en invierno para evitar resfriados



## RECOMENDACIONES PIEL, UÑAS Y PELO

- Hidratar la piel.
- Proteger la piel de la humedad.
- Pliegues cutáneos secos y limpios.
- Uñas al ras y con borde no angulado, arqueado en las manos y recto en los pies.
- Es más fácil recortarlas tras la ducha ya que se encuentran blandas.
- El pelo se debe lavar con un pH neutro y siempre con las yemas de los dedos.
- Peinar diariamente.
- Revisar cuando se anuncie pediculosis.

El baño, por su aspecto de limpieza y relajación, puede contribuir a la fijación de hábitos de limpieza. Además de ayudar a conciliar el sueño.

**PADRES Y TUTORES** 



¿SUMAMOS SALUD?