

La higiene es un tema difícil. Existen diferentes ideas sobre lo que es buena higiene. Algunas personas son meticulosamente pulcras y no parecen sudar por mucho calor que haga. Y luego, hay otros que tienen que ducharse y cambiarse de ropa constantemente porque así es como funciona su cuerpo. Algunos luchan con una buena higiene por depresión o falta de motivación. Y aún hay otros que nunca han sido instruidos, se les ha enseñado de forma diferente o simplemente no les importa. No importa la situación, hay buenas razones para tener una buena higiene.

Cuatro Importantes Razones para Tener Buena Higiene

La mayoría de las empresas lo exigen. No realizar las tareas básicas de higiene puede hacerte perder un empleo o un ascenso. Si trabajas codo con codo con otras personas o cerca de clientes, una higiene deficiente puede incluso considerarse ofensiva o insalubre. Los empleadores pueden también pensar que demuestra hábitos deficientes y poco juicio. Aunque esto no es un juicio justo, sigue siendo algo que perjudicará tus oportunidades tanto de conseguir como de avanzar en un trabajo.

La sociedad lo espera. No bañarse, lavarse las manos o cepillarse los dientes puede crear una oportunidad para que se propaguen enfermedades y dolencias. Si esto te preocupa, puedes preguntar a un buen amigo o familiar de confianza. Será embarazoso, pero es mejor que conozcamos la verdad y hagamos algo al respecto, para que nadie piense eso en el futuro.

Su salud depende de ello. Bañarse ayuda al cuerpo a eliminar las bacterias y las células muertas de la piel que causan el mal olor corporal, problemas cutáneos y otras enfermedades relacionadas con la salud. Lavarse las manos ayuda a eliminar las bacterias y virus que pueden enfermarte a ti y a los demás. Cepillarse los dientes ayuda a eliminar las bacterias que pueden provocar caries y enfermedades de las encías.

Tus hijos aprenden de ti. Una buena higiene es un buen hábito que puedes enseñarles, con el ejemplo. Las mamás quieren que sus hijos sean sanos y felices. La higiene es una gran parte de hacer que esto sea realidad en tu familia. Tú estarás enseñándoles a ellos importantes habilidades de vida cuando practicas una buena higiene personal y bucal.

Cómo Para Mejorar Higiene

Baño y lavado de cabello. Bañarte y lavar tu pelo te mantendrá limpio, y te hará sentir bien también. Si no tienes acceso a una ducha, entonces intenta usar toallitas para bebés, pero asegúrate de frotarte por todo el cuerpo.

Cepillado los dientes. Cepilla tus dientes por lo menos dos al día; una vez en la mañana después del desayuno y otra vez antes de acostarte. El hilo dental también es algo que debes usar todos los días.

Lavado de manos. Lavarse las manos reduce las posibilidades de contraer enfermedades. Lávese las manos después de ir al baño, después de toser o estornudar en ellas, o después de limpiarse o sonarse la nariz. También láveselas antes de preparar o comer alimentos o después de manipular carne. Si usted no tiene acceso a agua y jabón utilice un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 por ciento de alcohol.

Limpieza de la ropa. La ropa sucia puede provocar picores en la piel o causar erupciones o infecciones. Es importante que limpies la ropa sucia usando un detergente lavavajillas. Si no tienes una lavadora y secadora, acude a una lavandería o lávalas a mano con agua limpia y aclara muy bien el detergente. Es especialmente importante llevar ropa interior limpia para prevenir infecciones y evitar el mal olor. Si no dispones de secadora, puedes colgar la ropa al sol para que se seque.

Razones por Poca Higiene y Qué Hacer

A veces la vida nos da un golpe duro, y dejamos de preocuparnos de muchas cosas, incluida la higiene. Si te enfrentas a traumatismos, abuso, depresión, o adicción, entonces considera obtener alguna ayuda ahora para curar de ello. Consulta a tu proveedor médico sobre una remisión. Tu vida es valiosa, y vales la pena.

Si no tienes acceso a una ducha o un lugar para lavar tu ropa, hay a menudo albergues que pueden ayudarte con lo que necesites. Puedes buscar en línea refugios locales en [HomelessShelterDirectory.org](https://www.HomelessShelterDirectory.org). Tu refugio local puede ser capaz de ayudarte, incluso si tienes un lugar para quedarte, pero necesitas acceso a duchas y lavadoras.

Si no aprendiste estas habilidades de niño, intenta aplicar lo aprendido y verás cómo cambia tu vida. Creemos que descubrirás que una buena higiene será un estímulo para tu salud física, laboral y mental.

Los recursos incluyen:

1. Centers for Disease Control and Prevention. Body, Facial, and Dental Hygiene. Found at <https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/body/index.html>, accessed 7/16/2019.
2. Centers for Disease Control and Prevention. Hygiene-related Diseases. Found at <https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/disease/index.html>, accessed 7/16/2019.
3. Dr. Williams, G. Pediatrician – Interview.
4. Li X, Kolltveit KM, Tronstad L, Olsen I. Systemic diseases caused by oral infection. *Clinical microbiology reviews*. 2000 Oct 1;13(4):547-58.
5. Centers for Disease Control and Prevention. Handwashing: Clean Hands Save Lives. Found at <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>, accessed 7/16/2019.
6. Centers for Disease Control and Prevention. Trachoma. Found at <https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/disease/trachoma.html>, accessed 7/16/2019.
7. Centers for Disease Control and Prevention. Pinworms. Found at <https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/disease/pinworms.html>, accessed 7/16/2019.
8. American Academy of Dermatology Association. How Skin Grows. Found at <https://www.aad.org/public/kids/skin/how-skin-grows>, accessed 7/16/2019.
9. Charles J. Weschler. Characterization techniques applied to indoor dust. *Environmental Science & Technology*, 1978; 12 (8): 923 DOI: 10.1021/es60144a011
10. Australian Government Department of Health. Personal Hygiene. Found at <http://www.health.gov.au/internet/publications/publishing.nsf/Content/ohp-enhealth-manual-atsi-cnt-l~ohp-enhealth-manual-atsi-cnt-l-ch3~ohp-enhealth-manual-atsi-cnt-l-ch3.7>, accessed 7/16/2019.