

Higiene Personal

Cuidado de **MANOS**

Lávalas con agua y jabón:

- Al llegar a casa
- Antes de preparar, comer o servir alimentos
- Antes y después de ir al baño
- Después de utilizar pañuelos
- Después de jugar con las mascotas
- Hidrátalas con crema blanca



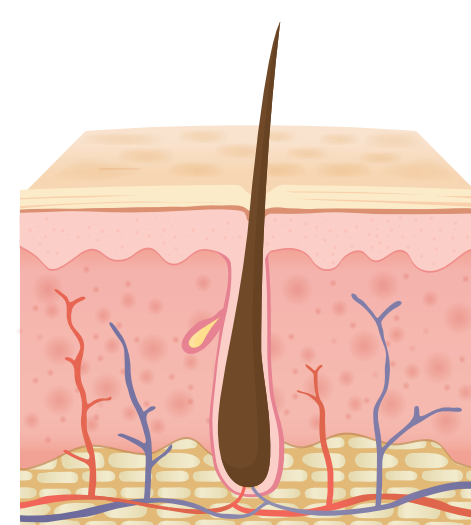
Cuidado del **CUERPO**

- Báñate diario con jabón (cabello, cara, brazos, genitales, piernas y pies)



Cuidado de **PIEL**

- Sécala bien, incluyendo el cuero cabelludo
- Humecta con crema blanca
- Usa bloqueador solar
- Protégete del sol con un sombrero, sombrilla y guantes



Cuidado de **OJOS**

- Mantén una iluminación natural
- Disminuye la exposición a pantallas
- Evita frotar y tocarlos con las manos sucias



Cuidado de **BOCA**

- Lávate los dientes después de cada comida
- Usa un cepillo de cerdas suaves, planas y sin bordes
- Elige la pasta dental más natural
- Usa hilo dental, enjuague bucal y raspador de lengua



Cuidado de **OÍDOS**

- Revisa tu audición con regularidad
- Evita usar cotonetes, pasadores y/o palillos dentro del oído
- Usa tapones para oídos en lugares ruidosos
- Evita escuchar sonidos fuertes o música a alto volumen



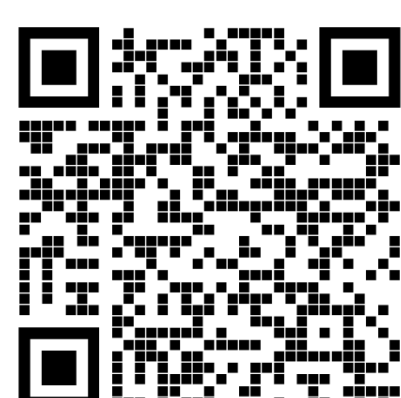
Cuidado de **PIES**

- Seca muy bien entre los dedos
- Elige calzado y plantillas cómodos
- Usa medias de compresión



Cuidado de **UÑAS**

- Mantén las uñas de las manos cortas y evita usar uñas postizas
- Corta las uñas de los pies rectas y lima las orillas con lima de cartón



¡DE TI DEPENDE!



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



AUTOCUIDADO

PROGRAMA INCMNSZ®
**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**
PARA VIVIR MEJOR

Soy responsable de mi propio bienestar

Mantengo una
actitud positiva
ante los
problemas

Consumo
alimentos
bajos en
grasa, azúcar
y sodio

Bebo agua
natural para
hidratarme

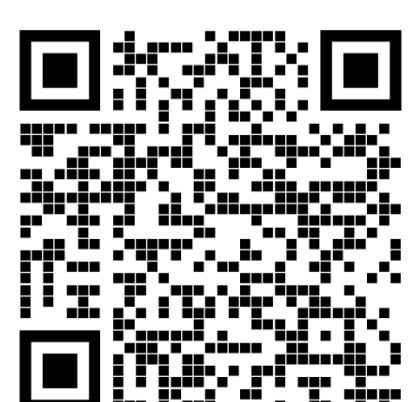
**Cuidarme es una
responsabilidad
individual**

Procuro un
horario
regular para
dormir y
levantarme

Disfruto
el arte y
la cultura

Realizo 30
minutos
diarios
actividad
física
moderada

Contribuyo a la ecología
y a la salud planetaria



¡DE TI DEPENDE!