

Importancia de la Higiene

Podemos entender a la higiene como el proceso que hace que una persona cuide su salud, su aspecto, su limpieza para evitar contraer enfermedades o virus, para limpiar la suciedad, para conducirse de manera sana en la sociedad en la que vive. La higiene es un complejo sistema de acciones más o menos simples que cada individuo debe llevar a cabo por su cuenta, es decir que la higiene no es una responsabilidad del Estado o de los profesionales (como sí lo puede ser mantener una epidemia controlada) si no que es pura y exclusiva responsabilidad de la persona. Los hábitos de higiene se ganan desde chicos y es ahí donde es sumamente importante el rol que los padres o las autoridades tienen en enseñar a los niños las formas de actuar ante determinadas situaciones, por ejemplo, lavarse las manos antes de comer, luego de salir del baño, cepillarse los dientes luego de cada comida, etc.

Se ha comprobado a lo largo del tiempo que las pequeñas acciones que caracterizan a la higiene diaria y personal de cada individuo son, en suma, importantísimas para asegurar a la persona un buen estado de salud, evitando estar en contacto con virus o bacterias, limitando la exposición a enfermedades y manteniendo en términos generales un buen estado de pulcritud del cuerpo.

La higiene personal se refiere al cuidado y aseo consciente de nuestro cuerpo y es necesaria porque ayuda a prevenir el desarrollo de infecciones, enfermedades y malos olores. Mantener altos estándares de limpieza implica atención a nivel personal, pero también tomar decisiones saludables respecto a nuestra interacción con los demás.

La manera en la que nos vemos a nosotros mismos y cómo nos perciben los, impacta en nuestra autoestima y motivación. Quienes tienen un auto concepto distorsionado o atraviesan por una etapa de depresión comúnmente descuidan su aseo, lo que repercute de manera negativa en su imagen y esto a su vez en su auto confianza, volviéndose un círculo vicioso.

Mantener un aspecto limpio y agradable nos hará sentirnos bien con nosotros mismos y proyectarlo hacia los demás.

Importancia del Lavado de Manos



Entendido como uno de los métodos de [higiene](#) más básicos e importantes, el lavado de manos es un simple acto que no toma más de cinco minutos y que nos puede prevenir en numerosas ocasiones de la presencia de virus, [bacterias](#) y enfermedades que se transmiten a través del contacto de diversas superficies o que están en el [ambiente](#). Se considera que el lavado de manos puede evitarnos, además de pequeñas condiciones de enfermedad, serios problemas como los diferentes tipos de hepatitis que se contagian a través del contacto persona a persona y que pueden significar profundas complicaciones para la [salud](#).

Todos los profesionales de la salud acuerdan en señalar la importancia del lavado de manos para mantener la higiene personal y para evitar la presencia de diferentes tipos de enfermedades. Así, un simple acto como lavarse las manos puede prevenirnos de un sinnúmero de complicaciones.

Se recomienda normalmente lavarse las manos un mínimo de tres veces al día, especialmente antes de comer, después de salir del baño y al reentrar a casa cuando uno viene de afuera. Esto es así ya que se estima que esos son los momentos más delicados de la **vida** cotidiana, en especial cuando uno viene del ámbito exterior en el cual interminable cantidad de virus y bacterias están presentes en el aire, en las diversas superficies, etc. Si bien muchos de estos virus y bacterias son inocuos y no demasiado graves, muchos de ellos pueden combinarse con otros y volverse peligrosos, además de facilitar enfermedades como gripes, diarreas, etc. Para realizar un lavado de manos adecuado, es recomendable utilizar jabones neutros, sin presencia de aromatizantes o colorantes. Se recomienda hacer abundante espuma con el jabón y desparramarla por toda la superficie de las manos, sobre todo en los espacios entre los dedos y también en las uñas y yemas. Luego enjuagar con abundante agua y secar con alguna toalla o material confiable.

ACTIVIDAD

- 1.-De acuerdo a la lectura realizada, indique con sus palabras que entiende por “higiene, un medio para evitar enfermedades”
- 2.- ¿Por qué es tan importante mantener una buena higiene corporal en el personal que manipula alimentos?, justifique.
- 3.-El agua potable es esencial en la mantención de la higiene. Justifique esta afirmación.
- 4.- ¿Cuáles son las medidas básicas de higiene que se deben realizar para mantener un buen estado de salud y evitar contaminaciones, infecciones e infestaciones?

(APA)Título: Higiene. Sitio: Importancia.org. Fecha: 28/07/2011. Autor: Cecilia Bembibre. URL: <https://www.importancia.org/higiene.php>