



Vida Saludable (Higiene Personal)

Autor(a): Said Nava Astudillo.

Coordinación de Área de Educación Física F057
15AOS2167W

Acolman de Nezahualcóyotl.

15 de noviembre de 2022.



VIDA SALUDABLE

HIGIENE PERSONAL

SALUD

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social; esta puede verse afectada por factores como la falta de una higiene adecuada o la falla en la limpieza de los entornos como la casa, escuela, lugar de trabajo o espacios de esparcimiento.



¿QUÉ ES LA HIGIENE?

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican las personas en las diferentes esferas para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud (Castellón Castellón & Cáceres Urrutia, 2013).



OBJETIVO

Tiene como objetivo mejorar-conservar la salud y prevenir enfermedades, por lo que es necesario cumplir normas tanto en la vida personal, como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad.



¿QUÉ ES LA HIGIENE PERSONAL?

La higiene personal es el concepto del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, para conservar la salud, mejorarla y prevenir enfermedades; esta nos permite mantener una buena presencia física.



CONSECUENCIAS A FALTA DE MEDIDAS

Puede causar enfermedades, como las gastrointestinales o las respiratorias, por lo que no se deben dejar de realizar acciones de higiene en la vida cotidiana del ser humano.



RECOMENDACIONES

El aseo personal como: lavarse las manos, bañarse, cepillado dental, entre otras; deben estar presentes en todas las personas, para su prevención por lo que estas acciones deben ser incorporadas como un hábito de higiene en todas las etapas del desarrollo humano.

