



# 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.

