

# Guía de salud



“ Aquí encontrará recomendaciones y consejos para mantener la higiene personal y la limpieza dentro y fuera de su domicilio. ”



*Ventanillas de salud*



U.S.-MEXICO  
BORDER PHILANTHROPY PARTNERSHIP  
ALIANZA FRONTERIZA DE FILANTROPIA  
MÉXICO-EEUU



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**IME**  
INSTITUTO DE  
LOS MEXICANOS  
EN EL EXTERIOR



## >> Higiene y limpieza <<

La higiene es muy importante para estar saludable y sentirse bien, ya que disminuye la posibilidad de enfermarse, desarrollar alergias, asma, etc.

Además, la limpieza le ayudará a reducir la aparición de ácaros, piojos, parásitos y otros bichos.

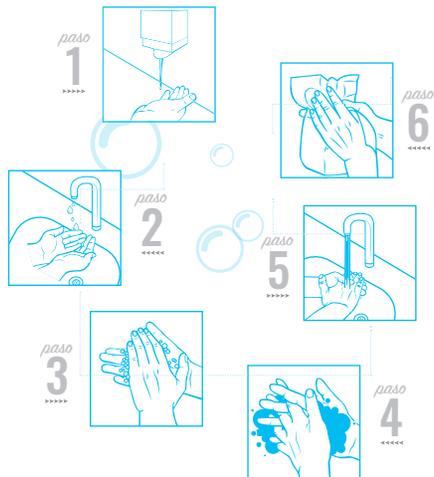
Algunos aspectos para tomar en cuenta son:

### >> LAVADO DE MANOS



Lavarse las manos con agua y jabón ayuda a prevenir enfermedades estomacales y respiratorias, entre otras. Si no se cuenta con agua, puede utilizarse gel antibacterial para manos.

### >> ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?



### >> ¿CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS?

Hacerlo frecuentemente le ayudará a mantenerse saludable. Algunos momentos clave para el lavado de manos son:

- | ANTES Y DESPUÉS DE: |   |
|---------------------|---|
| ✓                   | Comer.  |
| ✓                   | Preparar alimentos.   |
| ✓                   | Usar el transporte público.   |
| ✓                   | Visitar o atender a una persona enferma.                                |
| ✓                   | Ir al baño.   |
| ✓                   | Toser o estornudar.   |
| ✓                   | Regresar de la calle o del trabajo.                                     |
| ✓                   | Manipular basura o pañales.   |
| ✓                   | Tocar dinero, teléfono o llaves.  |
| ✓                   | Estar en contacto con animales o sus desechos.                          |
| ✓                   | Cualquier ocasión en que usted vea o sienta que tiene las manos sucias. |

### >> CEPILLADO DE DIENTES



Al lavar los dientes quitamos la suciedad y los restos de comida que quedan en la boca y que pueden causar dientes picados, dolor de muelas o encías y mal aliento.

### >> ¿CUÁNDO CEPILLARSE LOS DIENTES?

En los bebés se recomienda limpiar los dientes desde que empiezan a brotar. Use una gasa o trapo limpio y húmedo para limpiar los brotes y encías. Una vez que los dientes hayan salido totalmente, comience a utilizar un cepillo especial.

Los dientes se deben lavar de preferencia por la mañana al despertar, después de cada comida y en la noche, antes de dormir.

### → Recomendaciones



- ✓ Cepille sus dientes y encías por tres minutos.
- ✓ No comparta el cepillo con el resto de su familia o pareja.
- ✓ Intente cambiar el cepillo dental cada 2 o 3 meses.

**SE RECOMIENDA ACUDIR AL DENTISTA POR LO MENOS UNA VEZ AL AÑO PARA QUE REVISE, LIMPIE Y PROTEJA SUS DIENTES CON FLÚOR.**

### >> HIGIENE DEL CUERPO

Bañarse diariamente ayuda a eliminar la suciedad y los microbios acumulados durante las actividades del día. Además le hará sentirse limpio, fresco y descansado.

### >> PARA BAÑARSE

- ✓ Utilice agua limpia, jabón y de ser posible un estropajo, esponja o zacate.
- ✓ Asegúrese de limpiar muy bien todo el cuerpo, sobre todo las zonas en donde se acumula el sudor y la mugre:



- ✓ Lávese la cabeza y el cabello usando agua y champú o jabón.



- ✓ Durante el periodo menstrual, se recomienda a las mujeres bañarse diariamente y cambiarse las toallas sanitarias con frecuencia.



- ✓ Después del baño es importante secarse muy bien el cuerpo: cabello, axilas, entrepiernas, pies y dedos de los pies.

### >> LIMPIEZA EN ROPA Y CALZADO



Mantener la ropa y el calzado limpios y en buen estado puede ayudarle a evitar enfermedades de la piel, hongos en los pies, parásitos y reacciones alérgicas.

- ✓ Procure usar ropa exterior e interior limpia todos los días.
- ✓ Lave la ropa con agua limpia y jabón; tiéndala a secar al sol. Evite usar agua estancada.
- ✓ Guarde la ropa lavada en un lugar limpio y seco.

### PARA LOS ZAPATOS, TENIS O HUARACHES

- ✓ Límpielos.
- ✓ Póngalos al sol por lo menos 30 minutos al día.
- ✓ Si puede, utilice talco en los pies y calzado para:
  - ✓ Evitar el mal olor.
  - ✓ El sudor.
  - ✓ La humedad.

## >> LIMPIEZA EN DONDE VIVE

Mantener la ropa y el calzado limpios y en buen estado puede ayudarle a evitar enfermedades de la piel, hongos en los pies, parásitos y reacciones alérgicas.

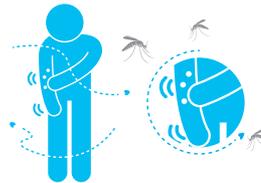
- ✓ Procure mantener limpio y ordenado el espacio donde vive, duerme y come.
- ✓ Barra, sacuda y trapee el interior de su vivienda.
- ✓ Abra las puertas y ventanas para que entre el sol y se ventile la vivienda.
- ✓ No deje la basura mucho tiempo dentro de su casa, especialmente restos de comida.
- ✓ Procure separar la basura en orgánica (sobras, plantas, cáscaras) e inorgánica (vidrio, latas, cartón, plástico).
- ✓ Limpie muy bien el lugar donde se preparan los alimentos para evitar que se contaminen con gérmenes.
- ✓ De ser posible evite los fogones de leña y use estufas de gas.
  - ☑ No olvide utilizar la estufa en un lugar ventilado.
- ✓ Sacuda regularmente los colchones y almohadas.
- ✓ Lave frecuentemente con agua y jabón y seque al sol:
  - ☑ Sábanas, cobertores, hamacas, cobijas, petates o bolsos para dormir.
- ✓ Mantenga siempre limpios los baños o letrinas.

## >> LIMPIEZA ALREDEDOR DE LA VIVIENDA



Mantener limpio y escombrado alrededor de donde vive puede evitar que se reproduzcan chinches y mosquitos transmisores de chikungunya, dengue y paludismo. También será menos probable que contraiga enfermedades estomacales y otros problemas de salud.

- ✓ Mantenga limpio, ordenado y sin maleza alrededor del lugar donde vive.
- ✓ Destine un solo lugar para guardar la basura.
- ✓ Si necesita guardar agua, mantenga tapado el bote, cubeta, tambo, bidón o donde almacene el agua.
- ✓ Guarde bajo techo, volteo y tape los objetos donde pueda acumularse agua, como llantas, botellas, cubetas, frascos, etc.
- ✓ Cada tercer día cambie el agua de los floreros, jarras y bebederos y lávelos.



## Guía de salud

*Esta guía fue elaborada con fines informativos. En ningún momento sustituye la opinión o tratamiento de un profesional de la salud. Su distribución es totalmente gratuita.*

**¿Sabía que la higiene y la limpieza ayudan a prevenir enfermedades, a mantenerse saludable y a sentirse mejor?**

*Ventanillas de salud*

Para mayor información visite la Ventanilla de Salud en el Consulado Mexicano más cercano.