



# Habilidades Esenciales

P A R A   L A   V I D A

SALUD Y BIENESTAR



**K-STATE**  
Research and Extension

# Reconocimiento

**Revisado y actualizado por:**

Debra J. Bolton, Ph.D., Especialista de Extensión, Ciencias de la Familia y del Consumidor,  
K-State Research and Extension

**Traductor:**

Silvia Villatoro, EFNEP Asistente de Nutrición  
Bertha Mendoza, Agente de extensión del área suroeste, SNAP-ED

**Lección original preparada por:**

Michael Bradshaw, Profesor Asociado, Estudios de la Familia y Servicios Humanos  
Leah Charbonneau, Asistente de Extensión, Kansas State University, Manhattan, Kansas

# Contenido

---

## HABILIDADES ESENCIALES PARA LA VIDA – SALUD Y BIENESTAR

### **4 Evaluación**

### **13 GUÍA DEL LÍDER**

### **14 Primeras Impresiones y Auto Estima**

16 Actividad 1: Cuestionario de cuidado personal

17 Actividad 2: Consejos de Cuidado Personal

18 Primeras impresiones (Hoja de Datos)

19 Prácticas Esenciales y Saludables (Hoja de Datos)

### **21 Cuidado Personal y Prácticas Saludables**

21 Actividad 3: Practicar una postura saludable

### **28 Condiciones que afectan el cabello, cuero cabelludo y uñas**

32 Lista de Verificación de Autocuidado (hoja de datos)

33 Cuidado esencial del cabello (Hoja informativa)

34 Cuidado esencial de la piel (hoja informativa)

# EVALUACIÓN

---

**Se incluyen instrumentos de evaluación para medir el progreso hacia los siguientes objetivos:**

- A. Concientización de los participantes sobre el autocuidado personal y otras prácticas saludables.
- B. Los participantes aumentarán sus conocimientos en autocuidado personal y otras prácticas saludables.
- C. Los participantes reportaran una mejor comprensión de su autocuidado personal y otras prácticas saludables.

Los participantes deben devolver las evaluaciones completadas a su agente de extensión local o facilitador del programa.

# HABILIDADES ESENCIALES PARA LA VIDA: ENCUESTA PREVIA A LA PARTICIPACIÓN

---

— Instrumento a administrar antes de las clases —

## Objetivo Medible C: Comprensión

**Instrucciones: Proporcionar esta evaluación a los participantes como una encuesta previa a la participación para demostrar la eficacia del programa en la difusión de información sobre salud y bienestar.**

Condado: \_\_\_\_\_

### Demografía

1. Género:  Mujer       Hombre       Prefiero no responder  
 Auto-describase
2. Mi edad:  1) Joven 14-19       2) Adulto 20-40       3) Adulto 41-60  
 4) Adulto 61+
3. Mi Raza: (seleccione todas las que corresponda)  
 Blanco  
 Negro  
 Asiático  
 Indio Americano o Nativo de Alaska  
 Nativo de Hawái/Otro Isleño del Pacífico
4. Mi origen étnico: Hispano/Latino:  Si       No
5. Número de hijos en el hogar \_\_\_\_\_
6. Edades de los niño: \_\_\_\_\_
7. El número total de personas que viven en mi hogar \_\_\_\_\_
8. El ingreso de mi hogar es  
 \$0 to 4,999  
 \$5,000 to 9,999  
 \$10,000 to 14,999  
 \$15,000 to 19,999  
 \$20,000 to 24,999  
 \$25,000 to 29,999  
 \$30,000 to 34,999  
 \$35,000 o más
9. Mi nivel educativo es  
 Primaria o menos  
 Diploma de preparatoria/GED  
 Certificado técnico  
 Grado de asociados  
 Graduado de la universidad o superior

# ENCUESTA PREVIA A LA PARTICIPACIÓN, CONTINUADO

---

## Primeras impresiones y auto estima

*Cierto/Falso — por favor circule la respuesta más acertada.*

1. Cierto o Falso: Las primeras impresiones se pueden definir como “la imagen que proyectó primero, es lo que otras personas creen de usted”.
2. Cierto o Falso: Si se le ve positivamente durante su “primera impresión” (primeros 4 minutos) de conocer a alguien por primera vez, tendrá una ventaja.
3. Cierto o Falso: El cuidado personal no incluye hábitos saludables y el cuidado de nuestras necesidades emocionales y físicas.

## Cuidados personales y prácticas saludables

*Por favor circule la respuesta más acertada para cada pregunta.*

### Higiene personal

4. Los anti-transpirantes, desodorantes y astringentes se pueden usar para:
  - Lavar nuestro cabello.
  - Evitar la humedad y el olor.
  - Limpiar nuestra ropa.
  - Cepillar nuestros dientes.
  - Ninguna de las anteriores
5. ¿Cuál es la diferencia entre desodorante y anti-transpirante?
  - No hay diferencia
  - Uno cuesta más
  - El desodorante tampoco previene la humedad
  - Son diferentes marcas

### Dientes

6. ¿Con qué frecuencia debes usar hilo dental en tus dientes?
  - Dos veces a la semana
  - Una vez por semana
  - Una vez al día
  - Dos veces al mes
7. Las bacterias y la acumulación en los dientes pueden causar todo lo siguiente, excepto:
  - Mal aliento
  - Las caries dentales
  - Enfermedad de las encías
  - Sarro
  - Una capa protectora para los dientes

# ENCUESTA PREVIA A LA PARTICIPACIÓN, CONTINUADO

---

## Manos y uñas

8. ¿Cuál de los siguientes es el cuidado de uñas más apropiado para la mayoría de las situaciones profesionales y laborales?
- Esmalte de uñas / uñas acrílicas
  - Uñas más largas que 1/8" a 1/4" más largas que la punta del dedo
  - Suciedad debajo de las uñas
  - Uñas limpias y recortadas
9. ¿Cuáles son algunos elementos que debe buscar en la salud de las uñas?
- Hongo/decoloración
  - Manos agrietadas
  - Hongos de las uñas
  - Todas las anteriores

## Cuidado del cabello

10. ¿Cuál de los siguientes no determina con qué frecuencia debe lavarse el cabello?
- Cantidad de grasa producida
  - Cantidad de suciedad en el cabello
  - Que tan seco está el cabello
  - Que tan ocupado está su horario

## Cuidado de la piel

11. Cierto o Falso: Una dieta saludable y dormir suficiente pueden mejorar la salud de nuestra piel.
12. Los dermatólogos recomiendan que todos los que pasan tiempo bajo el sol deben usar un protector solar. Los protectores solares deben tener un SPF de al menos:
- 15
  - 30
  - 50
  - 75

## Postura

- 13.Cuál de los siguientes no es un beneficio de usar una postura adecuada:
- Columna bien alineada
  - Flujo sanguíneo óptimo
  - Sentirse con más energía
  - Mayor confianza en sí mismo
  - Hombros redondeados

## ENCUESTA PREVIA A LA PARTICIPACIÓN, CONTINUADO

---

### Condiciones que afectan al cabello, cuero cabelludo y uñas

14. Cierto o Falso: Los piojos se pueden tratar con medicamentos que se venden sin receta.
15. ¿Cómo se contagian los piojos?
- Perros, gatos, otras mascotas
  - Contacto cercano de persona a persona
  - Haciendo mucho ejercicio
  - Pasar mucho tiempo fuera
16. Algunas enfermedades fúngicas (Hongos) incluyen: (seleccione todas las que correspondan)
- Tiña (Hongos de la piel)
  - Hongos de las uñas
  - Caspa
17. ¿Cuál de los siguientes no es un síntoma de un hongo en las uñas?
- Adelgazamiento de la uña
  - Decoloración de la uña
  - Desmoronamiento de la uña
  - Engrosamiento de la uña

# HABILIDADES ESENCIALES PARA LA VIDA: ENCUESTA POSTERIOR A LA PARTICIPACIÓN

---

## Objetivo medible C: Comprensión

**Instrucciones: Proporcionar esta evaluación a los participantes como una encuesta posterior a la participación para demostrar la eficacia del programa en la difusión de información sobre salud y bienestar.**

Condado: \_\_\_\_\_

### Demografía

1. Género:  Mujer  Hombre  Prefiero no responder  
 Auto-describase
2. Mi edad:  1) Joven 14-19  2) Adulto 20-40  3) Adulto 41-60  
 4) Adulto 61+
3. Mi Raza: (seleccione todas las que corresponda)  
 Blanco  
 Negro  
 Asiático  
 Indio Americano o Nativo de Alaska  
 Nativo de Hawái/Otro Isleño del Pacífico
4. Mi origen étnico: Hispano/Latino:  Si  No
5. Número de hijos en el hogar \_\_\_\_\_
6. Edades de los niño: \_\_\_\_\_
7. El número total de personas que viven en mi hogar \_\_\_\_\_
8. El ingreso de mi hogar es  
 \$0 to 4,999  
 \$5,000 to 9,999  
 \$10,000 to 14,999  
 \$15,000 to 19,999  
 \$20,000 to 24,999  
 \$25,000 to 29,999  
 \$30,000 to 34,999  
 \$35,000 o más
9. Mi nivel educativo es  
 Primaria o menos  
 Diploma de preparatoria/GED  
 Certificado técnico  
 Grado de asociados  
 Graduado de la universidad o superior

# ENCUESTA POSTERIOR A LA PARTICIPACIÓN, CONTINUADO

---

## Primeras impresiones y auto estima

*Cierto/Falso — por favor circule la respuesta más acertada.*

1. Cierto o Falso: Las primeras impresiones se pueden definir como “la imagen que proyectó primero, es lo que otras personas creen de usted”.
2. Cierto o Falso: Si se le ve positivamente durante su “primera impresión” (primeros 4 minutos) de conocer a alguien por primera vez, tendrá una ventaja.
3. Cierto o Falso: El cuidado personal no incluye hábitos saludables y el cuidado de nuestras necesidades emocionales y físicas.

## Cuidados personales y prácticas saludables

*Por favor circule la respuesta más acertada para cada pregunta.*

### Higiene personal

4. Los anti-transpirantes, desodorantes y astringentes se pueden usar para:
  - Lavar nuestro cabello.
  - Evitar la humedad y el olor.
  - Limpiar nuestra ropa.
  - Cepillar nuestros dientes.
  - Ninguna de las anteriores
5. ¿Cuál es la diferencia entre desodorante y anti-transpirante?
  - No hay diferencia
  - Uno cuesta más
  - El desodorante tampoco previene la humedad
  - Son diferentes marcas

### Dientes

6. ¿Con qué frecuencia debes usar hilo dental en tus dientes?
  - Dos veces a la semana
  - Una vez por semana
  - Una vez al día
  - Dos veces al mes
7. Las bacterias y la acumulación en los dientes pueden causar todo lo siguiente, excepto:
  - Mal aliento
  - Las caries dentales
  - Enfermedad de las encías
  - Sarro
  - Una capa protectora para los dientes

# ENCUESTA POSTERIOR A LA PARTICIPACIÓN, CONTINUADO

---

## Manos y uñas

8. ¿Cuál de los siguientes es el cuidado de uñas más apropiado para la mayoría de las situaciones profesionales y laborales?
- Esmalte de uñas / uñas acrílicas
  - Uñas más largas que 1/8" a 1/4" más largas que la punta del dedo
  - Suciedad debajo de las uñas
  - Uñas limpias y recortadas
9. ¿Cuáles son algunos elementos que debe buscar en la salud de las uñas?
- Hongo/decoloración
  - Manos agrietadas
  - Hongos de las uñas
  - Todas las anteriores

## Cuidado del cabello

10. ¿Cuál de los siguientes no determina con qué frecuencia debe lavarse el cabello?
- Cantidad de grasa producida
  - Cantidad de suciedad en el cabello
  - Que tan seco está el cabello
  - Que tan ocupado está su horario

## Cuidado de la piel

11. Cierto o Falso: Una dieta saludable y dormir suficiente pueden mejorar la salud de nuestra piel.
12. Los dermatólogos recomiendan que todos los que pasan tiempo bajo el sol deben usar un protector solar. Los protectores solares deben tener un SPF de al menos:
- 15
  - 30
  - 50
  - 75

## Postura

13. Cuál de los siguientes no es un beneficio de usar una postura adecuada:
- Columna bien alineada
  - Flujo sanguíneo óptimo
  - Sentirse con más energía
  - Mayor confianza en sí mismo
  - Hombros redondeados

## ENCUESTA POSTERIOR A LA PARTICIPACIÓN, CONTINUADO

---

### Condiciones que afectan al cabello, cuero cabelludo y uñas

14. Cierto o Falso: Los piojos se pueden tratar con medicamentos que se venden sin receta.

15. ¿Cómo se contagian los piojos?

- Perros, gatos, otras mascotas
- Contacto cercano de persona a persona
- Haciendo mucho ejercicio
- Pasar mucho tiempo fuera

16. Algunas enfermedades fúngicas (Hongos) incluyen: (seleccione todas las que correspondan)

- Tiña (Hongos de la piel)
- Hongos de las uñas
- Caspa

17. ¿Cuál de los siguientes no es un síntoma de un hongo en las uñas?

- Adelgazamiento de la uña
- Decoloración de la uña
- Desmoronamiento de la uña
- Engrosamiento de la uña

### Respuesta libre:

¿Cuál es la cosa más útil que aprendió en este programa?

¿Qué es algo que va a mejorar o en el que va a trabajar como resultado de participar en este programa?

# GUÍA DEL LÍDER

## DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

### META

1. Practicar hábitos óptimos.
2. Incrementar el éxito en situaciones personales y laborales.

### OBJETIVO

Al final de la lección, los participantes podrán:

- Comprender el concepto de “Primeras Impresiones”.
- Describir el cuidado esencial del cabello y la piel.
- Describir prácticas esenciales de autocuidado e higiene.
- Comprender la postura beneficiosa al sentarse y estar de pie.

### CONCEPTOS RELACIONADOS

- El cabello está compuesto de proteínas. Su salud y apariencia se ven afectadas por las proteínas, vitaminas y minerales en la dieta.
- La piel es un indicador visible de la salud y el bienestar general, que está determinado por los nutrientes ingeridos.
- Comer alimentos nutritivos es necesario para tener dientes y encías saludables.
- La salud, el color y la textura de sus uñas son indicadores de su salud y nutrición en general

### MATERIALES QUE NECESITA:

- Actividad 1: Lápices y cuestionario de aseo.
- Actividad 2: Canasto y papel
- Actividad 3: Libros de pasta dura
- Otros materiales: Desodorante y anti-transpirante

# PRIMERAS IMPRESIONES Y AUTO ESTIMA

La mayoría de los empleadores creen que las personas que aparecen y se comportan como si se preocuparan por sí mismas tienen más probabilidades de preocuparse por sus trabajos. Los empleadores y otras personas generalizan sobre otras partes de su vida basadas en la forma en que usted está vestido y arreglado. Algunos lo llaman una “primera impresión.” En otras palabras, la imagen que usted proyecta primero es lo que otras personas creen de usted. Por ejemplo, una entrevista de trabajo puede tener más éxito si su “primera impresión” es la de la confianza en sí mismo y la competencia laboral.

Las primeras impresiones son a menudo duraderas. Si usted es visto positivamente durante los primeros 4 minutos de conocer a alguien por primera vez, entonces tendrá una ventaja. Esto significa que si su ropa y su cuidado personal les dan a las personas una impresión positiva, entonces asumirán otras cosas positivas sobre usted.

Lamentablemente, si su primer encuentro con personas les da una impresión negativa, supondrán que tiene otras cualidades negativas.

**Q:** ¿Alguna vez ha ido de compras bien vestido y luego otra vez ha ido de compras con su ropa desaliñada? ¿Hubo alguna diferencia en la forma en que la gente le trató? (La mayoría de las veces la respuesta es sí).

**A:** Si bien esto parece injusto o hiriente, tiende a ser la naturaleza humana. Las reacciones de la gente a usted pueden variar dependiendo de su apariencia. Sin embargo, podemos tomar esas reacciones como una forma de consejo para lo que funciona mejor cuando nos presentamos al público.

**Q:** ¿Qué significa esto? [Fomentar la discusión.]

¿Tiene algunas ideas personales sobre su imagen pública?

¿Le ayudaría a sentirse mejor y más seguro?

[Fomentar la discusión.]

**A:** Hacer un hábito de estar personalmente bien cuidado es una parte importante de un estilo de vida saludable. También le ayuda a tomar ventaja de su primera impresión positiva.

## Respeto a ti mismo

### Decir:

La forma en que nos sentimos en el interior se ve en nuestras caras, en la forma en que movemos nuestros cuerpos y en la ropa que elegimos. Si nos respetamos a nosotros mismos, se mostrará en la forma en que nos vestimos; Y si nos respetamos a nosotros mismos, los demás también nos respetarán.

Podemos establecer un objetivo realista para comenzar a preocuparnos por nosotros mismos. La autoestima se muestra en la forma en que nos movemos, nos comportamos e interactuamos con otras personas.

Lo que llevamos en nosotros mismos es lo que cuenta: nuestros valores, habilidades, personalidad, etc. Sin embargo, algunas investigaciones muestran que las personas con respeto propio son percibidas como más inteligentes, más agradables y más creíbles que aquellas con baja autoestima/respeto.

**Q:** ¿Cree que esto es verdad por sus observaciones? [Fomente la discusión.] ¿Es esto justo? [Fomentar la discusión.]

**A:** Si pensamos o no que esto es justo, sucede. Para tener éxito, necesitamos aprender el proceso hacia la autoestima. Las prácticas saludables de cuidado personal pueden ser parte de la práctica de la autoestima y es una habilidad importante que la mayoría puede aprender.

**Q:** ¿Qué significa “cuidado personal saludable”? [Fomentar la discusión.]

**A:** El autocuidado saludable generalmente consiste en estar bien atendido personalmente. La autoestima y las prácticas saludables van de la mano. El cuidado personal incluye hábitos saludables junto con el cuidado de nuestras necesidades emocionales y físicas.

## ACTIVIDAD 1: CUESTIONARIO DE CUIDADO PERSONAL

---

1. Pase los lápices. Haga que los participantes saquen la Hoja de Datos de la Lista de Autocuidado.
2. Diga: Cuando leo en voz alta cada hábito de autocuidado, coloque una marca en la columna debajo de “¿Usted . . . “Si esto es algo que haces regularmente. Esta tabla será su registro personal; Nadie más lo verá. Al mantener un registro honesto de lo que hace cada día, podrá ver su progreso. [Lea en voz alta cada hábito de autocuidado, pause después de cada uno para dar tiempo a los participantes para que respondan.] Si respondió “sí” a todas las preguntas, sus hábitos de cuidado personal son ideales.
3. Esta es una lista de tareas de autocuidado recomendadas para una salud y bienestar óptimos. Durante la próxima semana, mantenga un cuadro. Escriba los días de la semana en la parte superior de las columnas, luego coloque una marca al lado de cada práctica de cuidado personal cuando lo haga.

Recuerde, el autocuidado saludable no sucede automáticamente. Requiere trabajo todos los días, pero las recompensas bien valen el esfuerzo en términos de lo que hace para mejorar la salud, el respeto propio y la confianza personal.

## ACTIVIDAD 2: CONSEJOS DE CUIDADO PERSONAL

---

1. Coloque un artículo que represente cada una de las siguientes indicaciones de autocuidado en una canasta. Dígales a los participantes que escojan uno de los artículos. Después de que todos hayan seleccionado un artículo, haga que él / ella piense en una indicación de cuidado personal asociada con el artículo que eligió y compártalo con la clase.
2. Agregue a los participantes las sugerencias de la información a continuación.
3. Los participantes pueden seleccionar otro artículo y sugerir una indicación de aseo asociada con él hasta que todos los artículos hayan sido discutidos. Pregunte a los participantes si pueden pensar en consejos adicionales de cuidado personal.

### GUIAS CUIDADO:

- Bañarse y usar desodorante diariamente. (Esta es una práctica común en los Estados Unidos. Entendemos que esto no se puede practicar en todas las culturas).
- Cepille los dientes al menos dos veces al día. Si es propenso a las caries, use un enjuague bucal con fluoruro (para adultos).
- Si elige usar colonias o perfumes, sea considerado con los demás y use con moderación.
- Ser observador de la forma de vestir en el lugar de trabajo o de los códigos de vestir en el trabajo.
- Revisar la ropa interior para verificar la limpieza.
- Se recomienda que la ropa esté limpia y libre de manchas.
- Las uñas deberían ser apropiadas para el lugar de trabajo.
- Las joyas deben ser apropiadas para el lugar de trabajo.
- Los tatuajes pueden o no ser apropiados para el lugar de trabajo. Pregúntele a su supervisor.
- Mantenga los zapatos limpios y en buen estado.
- Si elige usar maquillaje, úselo adecuadamente en el lugar de trabajo o en entornos sociales.
- Si elige fumar, hágalo solo en los lugares designados.
- Lave su cabello con la frecuencia que sea necesaria. Seleccione el tipo de champú que mejor se adapte a sus necesidades de cuidado del cabello.
- Si tienes caspa, recuerda que la ropa oscura hace que se vea más.
- Puede ayudar a planificar sus necesidades de ropa la noche anterior a su jornada laboral u obligaciones sociales. Esta planificación podría ayudarlo a eliminar cualquier descubrimiento de última hora de ropa sucia o dañada que no haya notado anteriormente.

## PRIMERAS IMPRESIONES (HOJA DE DATOS)

---

La mayoría de los empleadores creen que las personas que se ven y actúan como si se preocuparan por sí mismas tienen más probabilidades de preocuparse por sus trabajos. Los empleadores y otras personas generalizan sobre otras partes de su vida según la forma en que se visten y se arreglan.

Las primeras impresiones son a menudo duraderas. Si se le ve positivamente durante los primeros 4 minutos de conocer a alguien por primera vez, tendrá el beneficio de las primeras impresiones positivas. Esto significa que si su vestimenta y cuidado personal ofrecen a las personas una impresión positiva sobre usted, también asumirán otras cosas positivas sobre usted. Desafortunadamente, si su primer encuentro con personas les da una impresión negativa de usted, asumirán que tiene otras cualidades negativas. Los estudios han demostrado que tener confianza, demostrar respeto por sí mismo y emplear otras prácticas saludables le dará la ventaja, y su primera impresión será positiva cuando interactúe con otras personas.

¿Alguna vez ha ido de compras bien vestido y luego otra vez ido de compras con su ropa desaliñada? ¿Hubo alguna diferencia en la forma en que la gente le trató? Ya sea que piense o no que esto es justo, esta es la realidad. Las reacciones de las personas a usted pueden variar dependiendo de cómo se cuide y cómo se comporte. La forma en que se siente por dentro, la forma en que mueve su cuerpo y la ropa que elige se refleja en su rostro. Si se respeta a sí mismo, se mostrará en la forma en que se viste; y si se respeta a sí mismo, los demás le respetarán también.

Un objetivo realista que puede establecer para usted mismo es aumentar su confianza en sí mismo cuidando su salud y bienestar. ¿Qué significa eso? Preste atención a sus hábitos de alimentación, ejercicio y autocuidado. Esta serie de Habilidades para la vida esencial puede ayudarlo a lograrlo.

Para tener éxito, debemos aprender las habilidades necesarias para practicar el autocuidado y el respeto por uno mismo. Las prácticas óptimas de autocuidado son habilidades importantes que cualquiera puede aprender. Asumir la responsabilidad de su propia salud y bienestar le permite encontrar éxitos en la familia, el trabajo y las situaciones sociales.

# PRÁCTICAS ESENCIALES Y SALUDABLES (HOJA DE DATOS)

---

## HIGIENE PERSONAL

El olor corporal es natural. Algunas cosas que hacemos pueden hacerlo muy fuerte, como no bañarse. El estrés y el nerviosismo pueden aumentar el olor corporal, también. Báñese y use un desodorante todos los días para ayudar a prevenir el mal olor. Esto es especialmente importante cuando sabe que estará bajo estrés. Recuerde, la supresión del olor corporal es una de las prácticas culturales en los Estados Unidos. Se entiende que no todas las culturas observan esta práctica.

**Anti-transpirante** Ayuda a prevenir la humedad y el mal olor. Si tiene una humedad excesiva que lo hace sentir incómodo, un anti-transpirante puede ser una opción para usted.

Si el olor corporal persiste, y el desodorante y el antitranspirante no ayudan después de bañarse y usar jabón, frote suavemente debajo de los brazos con un paño y jabón. Si el olor sigue siendo un problema, intente usar un astringente para matar las bacterias. Los astringentes están disponibles en las secciones de maquillaje de las farmacias.

## TUS DIENTES

Cada vez que sonrías, tus dientes se convierten en una indicación importante de tu salud y bienestar generales. Un buen cuidado dental es esencial para tener dientes y encías saludables. El cuidado ideal incluye cepillarse los dientes durante 2 minutos, después de cada comida, si es posible, o al menos dos veces al día durante 5 minutos. Hilo dental diario. Cuando se cepille los dientes, asegúrese de cepillar el interior de la boca y la lengua. Las bacterias que causan mal aliento pueden crecer allí. Cepillarse y usar hilo dental ayudará a prevenir la caries dental y la enfermedad de las encías. Si el olor de la boca es un problema, consulte con su dentista o médico de familia para eliminar otras causas. (Asociación Americana de Higienistas Dentales)

El cepillado y el hilo dental eliminan la placa de los dientes. La placa es una capa delgada que se forma en los dientes. La placa contiene bacterias que pueden causar caries y enfermedades de las encías. Si la placa se queda en los dientes, puede acumularse y convertirse en una sustancia dura y crujiente llamada sarro. El sarro, cuando se deja en los dientes, debe ser removido por un dentista o higienista dental. Ver a un dentista para un chequeo dos veces al año, lo que se recomienda, puede ser considerablemente menos costoso que reparar los dientes que se han descuidado.

Algunas personas mantienen un cepillo de dientes y una pasta de dientes en su lugar de trabajo para que puedan cepillarse y usar el hilo dental en el baño después del almuerzo. Usted sabrá si esta práctica es adecuada para usted.

Para tener dientes fuertes y saludables, coma alimentos ricos en calcio, como la leche y el queso. Comer manzanas y otras verduras crudas y crujientes y frutas ayudará a limpiar los dientes.

## MANOS Y UÑAS

Las manos y las uñas limpias y saludables pueden indicar su salud general y bienestar.

Si realiza un trabajo que hace que sus manos se engrasen o se ensucien, considere usar guantes de plástico. Use crema para las manos, loción o crema hidratante para las manos en clima frío para evitar que se agrieten las manos.

Si trabaja en una cocina u otra industria de servicios de comida, las manos limpias son extremadamente importantes. Debería tener uñas cortas, limpias y sin esmalte. Asegúrese de consultar con su empleador acerca de la póliza de esmalte de uñas.

En su rutina semanal de cuidado de manos/uñas, lávese las manos, limpie por debajo y alrededor de las uñas y empuje suavemente hacia atrás la cutícula. Corte los uñeros (los trozos pequeños y sueltos de piel a lo largo del lado de las uñas). Compruebe si hay hongos o decoloración en lados de las uñas y debajo de cualquier parte de la uña que vaya más allá del dedo. Se debe tener cuidado adicional cuando se usan uñas artificiales. Trate sus cutículas frotando aceite para la piel u otro suavizante antes de acostarse por la noche. Esto las mantendrá suaves y ayudará a prevenir el secado y agrietamiento.

Para aquellos que eligen usar uñas más largas, aquí hay una guía. Si mantiene las manos con la palma hacia arriba, es recomendable un rango de  $\frac{1}{8}$  de pulgada a  $\frac{1}{4}$  de pulgada de punta de uña visible en la mayoría de ambientes profesionales. La mayoría de los hombres usan sus uñas generalmente no más largas que las puntas de sus dedos. Las personas que trabajan en la preparación de alimentos deben tener mucho cuidado de tener las manos limpias y las uñas cortas, libres de hongos y bacterias.

Si elige usar esmalte de uñas, tenga en cuenta su mantenimiento. Tenga en cuenta: uñas acrílicas pueden no ser apropiadas para el lugar de trabajo. Consulte con su supervisor.

# CUIDADO PERSONAL Y PRÁCTICAS SALUDABLES

## Desodorante

*Mostrar desodorante y anti-transpirante.*

**Q:** ¿Cuál es la diferencia entre desodorante y anti-transpirante?

**A: Desodorante:** Detiene el olor de la transpiración. El olor de la transpiración es natural.

Algunas cosas pueden hacer que el olor corporal sea muy fuerte, como no bañarse. El estrés y los nervios también pueden aumentar el olor corporal. Use un desodorante todos los días para ayudar a prevenir el mal olor. Esto es especialmente importante cuando sabe que estará bajo estrés.

**El anti-transpirante** ayuda a prevenir la humedad y el olor. Si tiene humedad excesiva puede usar un anti-transpirante. Tenga en cuenta que la mayoría de los anti-transpirantes tienen aluminio como ingrediente. Por favor, compruebe si tiene sensibilidad al aluminio.

Si el olor corporal persiste, el desodorante y el anti-transpirante no ayudan, frote suavemente debajo de los brazos con un paño y jabón. Si el olor sigue siendo un problema, intente usar un astringente para matar las bacterias. Los astringentes están disponibles en la sección de maquillaje de las farmacias. Nuevamente, el uso de desodorantes y anti-transpirantes es una práctica común en los EE. UU., donde se considera que los “buenos modales” no tienen olor corporal en un entorno público.

## Sus dientes

### Decir:

Cada vez que sonríe, sus dientes se convierten en una parte importante de su apariencia. Un buen cuidado dental es esencial para las prácticas de vida saludables. Un buen cuidado incluye cepillarse los dientes durante 2 minutos después de cada comida, si es posible, o al menos dos veces al día y usar hilo dental diariamente. Cuando se cepille los dientes, asegúrese de cepillarse el interior de la boca y también la lengua. Las bacterias que causan la caries dental pueden crecer allí. Cepillarse y usar hilo dental ayudará a prevenir la caries dental y la enfermedad de las encías. Si el olor en su boca persiste, verifique los problemas de salud que puedan contribuir al “mal aliento”.

El cepillado y el hilo dental eliminan la placa de los dientes. La placa es una capa delgada que se forma en los dientes. La placa contiene bacterias que pueden causar caries y enfermedades de las encías. Si la placa se queda en los dientes, puede acumularse y convertirse en una sustancia dura y crujiente llamada sarro, que

debe ser removida por un dentista o higienista dental. Ver a un dentista para un chequeo dos veces al año, lo que se recomienda, puede ser considerablemente menos costoso que reparar los dientes que se han descuidado.

Algunas personas mantienen el hilo dental y un cepillo de dientes y pasta de dientes en sus lugares de trabajo para que puedan cepillarse y usar el hilo dental en el baño después del almuerzo. Esta práctica puede ayudar a mantener los dientes libres de caries.

### **Como cepillarse los dientes:**

1. Coloque las cerdas a lo largo de la línea de las encías en un ángulo de 45 grados. Las cerdas deben estar en contacto tanto con la superficie del diente como con la encía.
2. Cepille suavemente las superficies externas de los dientes de 2 a 3 dientes con un movimiento de balanceo vibrante hacia adelante y hacia atrás. Un movimiento de balanceo es cuando el cepillo entra en contacto con la línea de las encías y se mueve hacia abajo hacia la superficie de masticación. Mueva el cepillo al siguiente grupo de dos o tres dientes y repita.
3. Mantenga un ángulo de 45 grados con las cerdas en contacto con la superficie del diente y la línea de las encías. Cepille suavemente los movimientos hacia atrás, adelante y circulares a lo largo de todas las superficies internas del diente.
4. Incline el cepillo verticalmente detrás de los dientes frontales. Realice varios trazos hacia arriba y hacia abajo con la mitad frontal del cepillo.
5. Coloque el cepillo contra la superficie de mordida de los dientes y utilice un suave movimiento cepillando hacia adelante y hacia atrás. Cepille la lengua de atrás hacia adelante para eliminar las bacterias que producen olores.

*(Asociación Americana de Higienistas Dentales)*

Para tener dientes fuertes y saludables, coma alimentos ricos en calcio, como la leche y el queso. Comer manzanas y otras verduras crudas y crujientes y frutas ayudará a limpiar los dientes. Además, esos alimentos son parte de una dieta saludable.

## **Manos y Uñas**

### **Decir:**

Si trabaja y hace que sus manos se ensucien o ensucien, considere usar guantes de plástico. Use crema de manos, loción o humectante para manos en climas fríos para evitar las manos agrietadas.

Si trabaja en una cocina u otra industria de servicios de comida, las manos limpias son extremadamente importantes. Deberías tener uñas cortas, limpias y sin pulir. Consulte con su empleador acerca de una póliza de esmaltes de uñas.

Las crestas horizontales a través de la uña generalmente son causadas por un tratamiento brusco alrededor de la cutícula o el lecho de la uña. Las manchas blancas son causadas por bolsas de aire que se forman en la uña a medida que crece. Ambos son inofensivos.

Lávese las manos, limpie por debajo y alrededor de las uñas, y empuje suavemente la cutícula hacia atrás. Corta los uñeros (los trozos pequeños y sueltos de piel a lo largo del lado de las uñas). Alise los bordes y forme el extremo de la uña con un esmeril. Las placas de esmeril son trozos de cartón delgado cubiertos con un papel granulado. Cuando limpie sus uñas con una lima de cartón, muévala en una sola dirección. Serrar hacia adelante y hacia atrás puede dañar las uñas.

**Q:** ¿Qué tan largas deben estar las uñas?

**A:** Para hombres, cortas es la práctica habitual en la sociedad estadounidense. Para mujeres: si levanta la palma de la mano, es conveniente un rango de  $\frac{1}{8}$  de pulgada a  $\frac{1}{4}$  de pulgada de la punta de la uña visible. Uñas acrílicas pueden no ser apropiadas para el lugar de trabajo. Por favor revise las reglas del lugar de trabajo para uñas acrílicas.

Trate sus cutículas frotando con aceite de la piel u otro suavizante antes de acostarse por la noche. Esto los mantendrá suaves y ayudará a evitar que se sequen y agrieten.

## Cuidado del cabello

### Decir:

Su salud general y los alimentos que consume afectan el crecimiento y la apariencia de su cabello. El cabello está compuesto de proteínas. Comer la cantidad adecuada de proteínas, vitaminas y minerales ayuda a mantener su cabello en óptimas condiciones. La raíz es la parte viva del cabello. La raíz recibe su alimento para el crecimiento de su sangre, que proporciona nutrientes digeridos de los alimentos que consume.

**Q:** ¿Qué tan rápido crece el cabello?

**A:** Alrededor de  $\frac{1}{2}$  pulgada cada mes, o de 6 a 7 pulgadas cada año.

**Q:** ¿Cuánto tiempo se queda el pelo en la cabeza?

**A:** Un rango de 2 a 6 años. Luego es expulsado y reemplazado por uno nuevo.

**Q:** ¿Cuántos pelos tiene la mayoría de la gente en la cabeza?

**A:** La cabeza promedio tiene de 90,000 a 140,000 cabellos. Las pelirrojas tienen menos pelo y las rubias son las que tienen más.

**Q:** ¿Recortar tu cabello ayuda a que crezca más rápido?

**A:** No.

El cuidado esencial del cabello incluye el cepillado, el lavado con champú y el uso de un acondicionador o humectante para el cabello según sea necesario para el manejo y la resequedad.

El cepillado ayuda a mantener el cuero cabelludo saludable estimulándolo y relajándolo. A medida que se cepilla, elimina la suciedad y el polvo que se acumulan en su cabello todos los días. El cepillado también estimula la circulación sanguínea en el cuero cabelludo. Cepillar el cabello cuando está mojado puede estirarlo y debilitarlo. Evite usar cepillos con cerdas afiladas o rotas, que pueden crear puntas abiertas. La cutícula, o la superficie externa del cabello, tiene escamas superpuestas que las cerdas ásperas y dentadas pueden atrapar, lo que hace que el cabello se divida.

Mantenga su cabello limpio. El cabello sucio transporta bacterias, que afectan la salud del cuero cabelludo y la parte de la cara que toca el cabello. La cantidad de aceite que produce el cuero cabelludo es diferente para cada persona; por lo tanto, los requisitos para mantener el cabello limpio varían. El cabello y la piel limpios son especialmente importantes para los adolescentes que pueden ser propensos a la producción de exceso de aceite.

El cabello graso requiere un lavado más frecuente. Algunos cabellos se vuelven grasosos después de un solo día. El cabello graso recoge la suciedad rápidamente y puede parecer sin vida o poco saludable. El cabello extremadamente graso puede desarrollar un olor desagradable y requiere un champú diario.

El cabello seco necesita champú con menos frecuencia. Si el cabello seco no está acondicionado, puede volverse opaco y sin vida. El cabello seco se rompe fácilmente y tiene mucha electricidad estática cuando se cepilla. También puede necesitar una crema hidratante o acondicionador sin enjuague aplicado después del lavado con champú. Algunos cabellos secos pueden necesitar que los productos se apliquen nuevamente entre el lavado con champú. El cabello que suele ser normal o graso puede secarse cuando está expuesto a demasiado sol o cloro.

El mercado ofrece una variedad de productos para el cuidado del cabello. Lea las etiquetas y encuentre los mejores productos para su cabello. Siempre enjuague varias veces para asegurarse de que se haya eliminado todo el champú. El champú que queda en el cabello puede atraer más suciedad y polvo. El último enjuague debe ser en agua fría para cerrar los poros en el cuero cabelludo. Recuerda lavar peines y cepillos. El aceite se acumula en ellos a medida que se utilizan.

La caspa es una descamación del cuero cabelludo. Las personas con todo tipo de cabello pueden tener caspa. Si observa la caspa en las áreas de los hombros de su ropa, puede usar un champú especial para el control de la caspa.

El cabello puede mostrar indicaciones de la salud general de una persona. El ejercicio y una dieta saludable pueden impactar la salud del cabello. Practique una buena rutina de autocuidado, y se mostrará en su cabello. Elija un estilo que se adapte a la forma de su rostro y se mantenga fácilmente para obtener mejores resultados.

## Protección de la piel

### Decir:

Una piel limpia y saludable es lo más saludable que puede usar en su cara, ya sea en casa o en el trabajo. Nuestra piel actúa como un indicador de nuestra salud general y bienestar. Cuando no dormimos lo suficiente o no comemos adecuadamente, se nota en nuestra piel. Practicar un cuidado óptimo de la piel contribuye a nuestra “mejor” salud en general.

Hay muchos productos para el cuidado facial en el mercado. La Administración de Alimentos y Medicamentos regula la industria cosmética. Esto significa que las marcas de cosméticos de bajo costo deben cumplir con los mismos estándares de pureza, calidad y etiquetado verdadero que los costosos. Busca ingredientes que funcionen mejor para su tipo de piel. Puede llevar algo de práctica, pero los productos para el cuidado de la piel no tienen que ser muy costosos. Asegúrese de usar filtros solares de amplio espectro para protegerse contra los rayos solares UVA y UVB. Use un protector solar de al menos 30 SPF (Academia Americana de Dermatología).

**Q:** ¿Qué tipo de piel tiene? ¿Es normal, graso o seca?

**A:** La piel normal es equilibrada, y por lo general libre de manchas. Debe mantenerse limpio y protegido con una crema hidratante ligera, si es posible.

La piel grasa es característicamente brillante, con grandes poros dilatados. Es más propenso al acné y las manchas que otros tipos de piel. Lavar con un paño limpio o una esponja facial. Asegúrese de que el paño esté limpio porque las bacterias crecen en los paños húmedos y calientes.

La piel seca es un problema para muchas mujeres mayores de 30 años. La piel seca ocurre cuando la piel pierde humedad y aceites naturales. Simplemente agregando aceite a la superficie de su piel no se acumularán las células secas de la piel. Cubrir la cara con algo grasoso podría obstruir los poros. Una crema hidratante de la piel es mejor.

Muchas personas tienen una combinación de tipos de piel en su cara. Algunas personas tienen una “T grasa” que significa que sus

frentes, nariz y mentones son grasosos, mientras que sus mejillas y cuello son normales o secos. Cuando su cara tiene áreas grasas y secas, debe cuidar cada área de acuerdo con su grado de grasa o sequedad.

Debe limpiarse la cara dos veces al día: una vez por la mañana antes de aplicar cualquier producto para la piel, y otra vez por la noche para eliminar el producto de la piel aplicado en la mañana y la acumulación de suciedad. No importa lo cansado que esté, es mejor limpiarse la cara antes de irse a dormir por la noche. Limpiar su cara antes de ir a la cama protege contra la acumulación de bacterias, lo que puede afectar negativamente su complejión y su salud.

La mayoría de los dermatólogos recomiendan que se limpie la cara con agua y jabón y luego se aplique un humectante. Algunas personas que tienen la piel seca prefieren usar una crema limpiadora u otro limpiador facial sin jabón. El mejor momento para usar un humectante es justo después de bañarse o ducharse. Asegúrese de poner crema hidratante en los labios y en la delicada piel alrededor de los ojos. Esas áreas no contienen glándulas de aceite. Las cremas limpiadoras e hidratantes pueden limpiar o proteger la piel, pero no detendrán el proceso normal de envejecimiento.

Los dermatólogos también recomiendan que todas las personas que pasan tiempo bajo el sol necesitan usar protector solar en la cara y otras partes del cuerpo expuestas al sol. La mayoría de las personas se les recomienda usar humectantes también.

## **Postura**

### **Decir:**

Cuando haga el hábito de usar una postura adecuada, como pararte derecho con una columna bien alineada, todos los días disfrutará de estos beneficios:

- Se sentirá mejor y con más energía.
- La alineación correcta de la columna contribuye al flujo sanguíneo óptimo en su cuerpo.
- Su confianza en sí mismo probablemente mejorará.
- Los hombros rectos, no redondeados, promueven más energía, también.

## ACTIVIDAD 3: PRACTICAR UNA POSTURA SALUDABLE

---

1. Haga que los participantes se turnen para caminar mientras balancean un libro u otro objeto plano sobre su cabeza como un recordatorio para que permanezca erguido y alto.

### NOTE:

Cuando haga el hábito de usar una postura adecuada, como pararte derecho con una columna bien alineada, todos los días disfrutará de estos beneficios:

- Se sentirá mejor y con más energía.
- La alineación correcta de la columna contribuye al flujo sanguíneo óptimo en su cuerpo.
- Su confianza en sí mismo probablemente mejorará.
- Los hombros rectos, no redondeados, promueven más energía, también.

### SUGERENCIAS ADICIONALES:

- Invite a un dermatólogo a hablar sobre el cuidado personal de la piel, el cabello y las uñas saludables.
- Invite a un dentista o higienista para hablar con la clase sobre el cuidado dental.
- Invite a un ortopedista o quiropráctico para hablar sobre los huesos y la alineación de la columna vertebral.

Guía del líder de prácticas recomendadas y prácticas saludables, continúa en la página siguiente

**{Nota para el líder:** puede incluir la información sobre Condiciones difíciles del cabello, el cuero cabelludo y las uñas, que comienza en la página siguiente, en sus presentaciones según lo considere apropiado. También puede distribuir la sección como un folleto.}

# CONDICIONES QUE AFECTAN EL CABELLO, CUERO CABELLUDO Y UÑAS

## Caspa

La caspa es una descamación del cuero cabelludo. Las personas con todo tipo de cabello pueden tener caspa. Si observa caspa en las áreas de los hombros de su ropa, es posible que desee usar un champú anticaspa.

## Cabeza, cuerpo y piojos púbicos

Además de la información a continuación, puede encontrar más información en este enlace a la publicación K-State Research and Extension sobre plagas que afectan la salud humana:

<http://www.bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF2115.pdf>

## Piojos de la cabeza *Pediculus humanus*

Fuente: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades,  
<http://www.cdc.gov/parasites/lice/>

Los piojos son insectos parásitos que se pueden encontrar en las cabezas de las personas. Los piojos humanos sobreviven alimentándose de sangre humana.

Las infestaciones de piojos (pediculosis) se transmiten con mayor frecuencia por contacto cercano de persona a persona. Los perros, gatos y otras mascotas no desempeñan un papel en la transmisión de los piojos humanos. Los piojos se mueven arrastrándose; no pueden saltar ni volar. Tanto los medicamentos de venta libre como los recetados están disponibles para el tratamiento de infestaciones de piojos.



Autor de la foto, piojos de la cabeza:

<https://sp.yimg.com/ib/th?id=OIP.M89422d4793f7ee8ecca49defab41f68eH0&pid=15.1&rs=1&c=1&qlt=95&w=186&h=124>

## Factores de riesgo para Piojos de la cabeza

En los Estados Unidos, la infestación por piojos (*Pediculus humanus capitis*) es más común entre los niños en edad preescolar y primaria y sus familiares y cuidadores. Se sabe que los piojos no transmiten enfermedades; sin embargo, con cualquier infestación de piojos puede ocurrir una infección bacteriana secundaria de la piel como resultado de rascarse.

Adquirir piojos no está relacionado con la limpieza de la persona o su entorno.

Los piojos se propagan principalmente por contacto directo con el cabello de la persona afectada. La forma más común de contraer los piojos es mediante el contacto directo con una persona que ya tiene piojos. Tal contacto puede ser común entre los niños durante el juego en:

- Escuela,
- Casa y
- En otros lugares (por ejemplo, actividades deportivas, patios de recreo, campamentos y fiestas de pijamas).

#### **Inusuales, la transmisión puede ocurrir por:**

- Usar ropa, como sombreros, bufandas, abrigos, uniformes deportivos o cintas para el pelo que lleva la persona afectada;
- usar peines, cepillos o toallas infestados; o
- acostado en una cama, sofá, almohada, alfombra o animal de peluche que recientemente ha estado en contacto con la persona afectada.

No se dispone de datos confiables sobre cuántas personas contraen piojos cada año en los Estados Unidos; sin embargo, se estima que cada año se producen entre 6 y 12 millones de infestaciones en los Estados Unidos entre niños de 3 a 11 años de edad. Algunos estudios sugieren que las niñas contraen los piojos con mayor frecuencia que los niños, probablemente debido a un contacto directo más frecuente.

En los Estados Unidos, la infestación de piojos es mucho menos común entre los afroamericanos que entre las personas de otras razas. El piojo de la cabeza que se encuentra con mayor frecuencia en los Estados Unidos puede tener garras que estén mejor adaptadas para captar la forma y el ancho de algunos tipos de cabello, pero no de otros.

#### **Piojos del cuerpo (Piojos de la ropa) *Pediculus humanus corporis***

Los piojos del cuerpo adulto son de 2.3 a 3.6 mm de longitud. Los piojos del cuerpo viven y ponen huevos en la ropa y solo se mueven hacia la piel para alimentarse. Se sabe que los piojos del cuerpo propagan enfermedades.

Las infestaciones de piojos corporales (pediculosis) se transmiten con mayor frecuencia por el contacto cercano de persona a persona, pero generalmente se limitan a personas que viven en amontonamiento y poca higiene (por ejemplo, las personas sin hogar). Los perros, gatos y otras mascotas no desempeñan un papel en la transmisión de los piojos humanos.



Piojos del cuerpo Autor de la foto:  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Body\\_louse#/media/File:Body\\_lice.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/Body_louse#/media/File:Body_lice.jpg)

La mejor higiene y el acceso a los cambios regulares de ropa limpia es el único tratamiento necesario para las infestaciones de piojos del cuerpo.

Los piojos del cuerpo adulto son de 2.3 a 3.6 mm de longitud. Los piojos del cuerpo viven y ponen huevos en la ropa y solo se mueven a la piel para alimentarse.

### **Piojos púbicos (“cangrejos”) *Pthirus pubis***

Los piojos púbicos adultos tienen una longitud de 1.1 a 1.8 mm. Los piojos púbicos generalmente se encuentran adheridos al vello en el área púbica, pero a veces se encuentran en el vello grueso en otras partes del cuerpo (por ejemplo, cejas, pestañas, barba, bigote, pecho, axilas, etc.).

Las infestaciones de piojos púbicos (pthiriasis) generalmente se propagan a través del contacto sexual. Los perros, gatos y otras mascotas no desempeñan un papel en la transmisión de los piojos humanos.



Tanto los medicamentos de venta libre como los recetados están disponibles para el tratamiento de infestaciones de piojos púbicos.

Crédito de la foto, piojos púbicos:  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Crab\\_louse](https://en.wikipedia.org/wiki/Crab_louse)

### **Factores de riesgo para los Piojos Púbicos**

La infestación de piojos púbicos (“cangrejo”) se encuentra en todo el mundo y ocurre en todas las razas y grupos étnicos y en todos los niveles de la sociedad. Los piojos púbicos generalmente se propagan a través del contacto sexual y son más comunes en los adultos. Ocasionalmente, los piojos púbicos se pueden propagar por contacto personal cercano o con artículos como ropa, ropa de cama y toallas que han sido utilizadas por una persona afectada. Los piojos púbicos que se encuentran en la cabeza o las pestañas de los niños pueden ser un indicio de exposición sexual o abuso. Los piojos del pubis no transmiten enfermedades; sin embargo, una infección bacteriana secundaria puede ocurrir al rascarse la piel.

### **Enfermedades fúngicas**

Referencia: Centros para el control y la prevención de enfermedades:  
<http://www.cdc.gov/fungal/index.html>

Las enfermedades fúngicas pueden afectar a cualquier persona. Aprender sobre ellos puede ayudarles a usted y a su médico a reconocer los síntomas de una enfermedad fúngica de manera temprana y pueden ayudar a prevenir complicaciones graves.

Las enfermedades fúngicas a menudo son causadas por hongos que son comunes en el medio ambiente. La mayoría de los hongos no son peligrosos, pero algunos tipos pueden ser

perjudiciales para la salud.

Las enfermedades leves causadas por hongos en la piel pueden verse como una erupción y son muy comunes. Las enfermedades fúngicas en los pulmones a menudo son similares a otras enfermedades como la gripe o la tuberculosis. Algunas enfermedades fúngicas, como la meningitis fúngica y las infecciones del torrente sanguíneo, son menos comunes que las infecciones de la piel y los pulmones, pero pueden ser mortales.

### Tiña (Hongo en la piel)

La tiña es una infección común de la piel causada por un hongo. Se llama “tiña” porque puede causar una erupción circular (con forma de anillo) que generalmente es roja y pica. Cualquiera puede contraer la tiña. Los hongos que causan esta infección pueden vivir en la piel, las superficies y en los artículos del hogar, como ropa, toallas y ropa de cama.



La tiña tiene muchos nombres. Los términos médicos son “tiña” o “dermatofitosis”. Otros nombres para la tiña se basan en su ubicación en el cuerpo; por ejemplo, la tiña en los pies también se llama “pie de atleta”.

Crédito de la foto, la tiña:

<http://diseasespictures.com/wp-content/uploads/2012/01/Ringworm-6.jpg>

### Hongo de las uñas

El hongo en las uñas es una condición común que comienza como una mancha blanca o amarilla debajo de la punta de la uña o la uña del pie. A medida que la infección por hongos se hace más profunda, los hongos en las uñas pueden decolorar, engrosar y desmoronarse en el borde. Puede afectar a varias uñas pero generalmente no a todas.

Si su condición es leve y no le molesta, es posible que no necesite tratamiento. Si el hongo de la uña es doloroso y ha causado el engrosamiento de las uñas, los pasos de autocuidado y los medicamentos pueden ser útiles. Pero incluso si el tratamiento es exitoso, los hongos en las uñas a menudo regresan.



El hongo de las uñas también se llama onicomicosis (on-ih-koh-my-KOH-sis) y tinea unguium. Cuando el hongo infecta las áreas entre los dedos de los pies y la piel de los pies, se llama pie de atleta (tinea pedis).

Referencia: Mayo Clinic

## LISTA DE VERIFICACIÓN DE AUTOCUIDADO (HOJA DE DATOS)

---

- Tener chequeos dentales regulares y mantener limpios los dientes y las encías contribuye a la buena salud general.
- ¿Cuándo fue su visita más reciente al dentista? \_\_\_\_\_
- Cepille los dientes al menos dos veces al día para la mejor salud bucal.
- Pregúntele a su dentista acerca de los métodos adecuados para cepillarse los dientes.
- Use hilo dental para limpiar minuciosamente entre los dientes para obtener encías sanas.
- En la mayoría de los casos, dúchese o báñese diariamente. Puede bañarse menos veces a la semana en clima frío.
- Lo mejor es lavar el cabello diariamente para el cuero cabelludo graso y, según corresponda, para el cuero cabelludo seco.
- Use jabón y champú apropiados para su piel y tipo de cabello.
- Use champú anticaspa, enjuagues o acondicionadores si es necesario.
- Mantenga las uñas de sus manos y pies limpios y recortados.
- Mantenga sus dedos de los pies y talones libres de callos para tener pies saludables.
- Use un desodorante o anti-transpirante eficaz diariamente. Compruebe los ingredientes para sensibilidades.
- Limpie bien la cara y aplique tóner, crema hidratante o protector solar para una piel saludable.
- Protega su piel y cabello del daño solar. (Es posible que desee utilizar un sombrero o sombrilla).
- Mantenga las manos alejadas de las manchas faciales para evitar la propagación de infecciones.
- Mantenga limpios los cepillos para el cabello para evitar la propagación de bacterias y suciedad.
- La ropa interior limpia a diario protege contra la acumulación de hongos o bacterias personales.
- Compre ropa inteligentemente para que le dure el mayor tiempo posible
- Use zapatos con buen soporte, especialmente si debe permanecer de pie durante largos períodos de tiempo.
- Siéntese, párese y camine con una postura recta y apoyada con los pies orientados hacia adelante.

Atender nuestros cuerpos con prácticas saludables contribuye a mejorar los sentimientos de autoconfianza y bienestar personal. La limpieza personal también puede prevenir enfermedades.

Partes de este material fueron adaptadas de "Aseo y Apariencia Personal", Universidad de Georgia, Servicio de Extensión Cooperativa.

## CUIDADO ESENCIAL DEL CABELLO (HOJA INFORMATIVA)

---

Su salud general y los alimentos que consume afectan el crecimiento y la apariencia de su cabello. El cabello está compuesto de proteínas. Comer la cantidad correcta de proteínas, vitaminas y minerales ayuda a mantener el cabello en buenas condiciones. La raíz es la parte viva del cabello. Recibe alimento para el crecimiento de su sangre, que proporciona nutrientes digeridos de los alimentos que consume.

El cabello crece a una velocidad de alrededor de  $\frac{1}{2}$  pulgada por mes, o de 6 a 7 pulgadas por año. El cabello permanece en la cabeza de 2 a 6 años. Las viejas raíces son empujadas y reemplazadas por otras nuevas. La cabeza promedio tiene de 90.000 a 140.000 cabellos. Recortar su cabello no ayuda a que crezca más rápido.

El cuidado adecuado del cabello incluye el cepillado, el lavado con champú y el uso de un acondicionador o humectante para el cabello según sea necesario para el manejo y la sequedad.

El cepillado ayuda a mantener el cuero cabelludo saludable estimulándolo y relajándolo. A medida que se cepilla, elimina la suciedad y el polvo que se acumulan en su cabello todos los días. El cepillado también estimula la circulación sanguínea en el cuero cabelludo.

Mantenga un cabello limpio. La cantidad de aceite que produce el cuero cabelludo es diferente para cada persona; por lo tanto, los requisitos para mantener el cabello limpio varían.

El cabello graso requiere un lavado más frecuente. Algunos cabellos se vuelven grasos después de un solo día. El cabello graso recoge la suciedad rápidamente, lo que puede transportar bacterias indeseables. El cabello extremadamente graso puede desarrollar un olor desagradable, que puede requerir un lavado diario.

El cabello seco necesita champú con menos frecuencia. El cabello seco se rompe y se divide fácilmente. Puede necesitar una crema hidratante (acondicionador). El cabello que suele ser normal o graso puede secarse cuando está expuesto a demasiado sol o cloro.

El mercado ofrece una variedad de productos para el cuidado del cabello. Lea las etiquetas y encuentre los mejores productos para su cabello. Enjuague bien después del champú y acondicionamiento. El último enjuague debe ser en agua fría para cerrar los poros en el cuero cabelludo. Recuerde lavar peines y cepillos, también. El aceite se acumula en ellos a medida que se utilizan.

## CUIDADO ESENCIAL DE LA PIEL (HOJA INFORMATIVA)

---

Una piel limpia y saludable es la cosa más saludable que puede usar en su cara y cuerpo, ya sea en casa o en el trabajo. Nuestra piel es un indicador visible de nuestra salud y bienestar en general. Cuando no dormimos lo suficiente o no comemos adecuadamente, se nota en nuestra piel. Nuestra piel protege nuestros órganos internos de los elementos, ayuda a regular nuestra temperatura y desempeña un papel en la inmunidad al mantener fuera a los organismos nocivos. La piel también transforma la luz solar en vitamina D, por lo que tiene sentido cuidar muy bien la piel.

Mantener la cara limpia y libre de suciedad, bacterias y productos faciales antiguos protege contra las condiciones indeseables de la piel y es lo más importante que podemos hacer por nuestra piel.

¿Qué tipo de piel tiene? ¿Es normal, grasa o seco?

La piel normal está bien equilibrada y, por lo general, no presenta manchas. Debe mantenerse limpio y protegido con un humectante ligero y / o protector solar, cuando sea posible o necesario.

La piel grasa puede ser brillante, con grandes poros dilatados. Es más propenso al acné y las manchas que otros tipos de piel. Lavar con un paño limpio o una esponja facial. Asegúrese de que el paño esté limpio porque las bacterias prosperan en un paño o esponjas tibias y húmedas.

La piel seca es un desafío para muchas mujeres mayores de treinta años. La piel seca se produce cuando la piel pierde humedad y aceites naturales. Simplemente agregando aceite a la superficie de la piel no rellenará las células de la piel seca. Cubrir la cara con algo grasoso podría obstruir los poros. Una crema hidratante de la piel es mejor. Lea las etiquetas de diferentes cremas hidratantes para encontrar la que mejor se adapte a su tipo de piel.

Muchas personas tienen una combinación de tipos de piel en su cara. Algunas personas tienen una “T grasa” que significa que sus frentes, nariz y mentones son grasosos, mientras que sus mejillas y cuello son normales o secos. Cuando su cara tiene áreas grasas y secas, debe cuidar cada área de acuerdo con su grado de grasa o sequedad.

Debe limpiarse la cara dos veces al día: una vez por la mañana antes de aplicar cualquier producto para la piel, y otra vez por la noche para eliminar el producto de la piel aplicado en la mañana y la acumulación de suciedad. No importa lo cansado que esté, es mejor limpiarse la cara antes de irse a dormir por la noche. Limpiar su cara antes de irse a la cama previene la acumulación bacteriana, que puede ser perjudicial para su complejión y su salud.

La mayoría de los dermatólogos recomiendan que se limpie la cara con agua y jabón y luego se aplique un humectante. Algunas personas que tienen la piel seca prefieren usar una crema limpiadora u otro limpiador facial sin jabón. El mejor momento para usar un humectante es justo después de bañarse o ducharse. Asegúrese de poner crema hidratante en los labios y en la delicada piel alrededor de los ojos. Esas áreas no contienen glándulas de aceite. Las cremas limpiadoras e hidratantes pueden limpiar o proteger la piel, pero no detendrán el proceso normal de envejecimiento.

Los dermatólogos también recomiendan que todas las personas que pasan tiempo al aire libre, incluidos todos los colores y tipos de piel, deben usar un protector solar de al menos 30 SPF o más (Academia Americana de Dermatología). The AAD también recomienda un protector solar de amplio espectro para proteger contra los rayos solares UVA y UVB. Muchos productos faciales pueden tener protector solar en ellos. A la mayoría de las personas se les recomienda usar humectantes también.





Publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en:

[www.bookstore.ksre.ksu.edu](http://www.bookstore.ksre.ksu.edu)

Las publicaciones son evaluadas o revisadas anualmente por la facultad apropiada para reflejar la investigación y la práctica actual. La fecha que se muestra es la de la publicación o la última revisión. El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, acredite a Debra J. Bolton, *Habilidades Esenciales Para la Vida: Salud y Bienestar*, Universidad Estatal de Kansas, Noviembre del 2018.

#### **Estación Experimental Agrícola de la Universidad del Estado de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa**

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido para promover el trabajo de extensión cooperativa, Leyes del 8 de Mayo y 30 de Junio de 1914, según enmiendas. La Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión del Condado, los Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director Interino.