



## Higiene Personal

### Cuidado de **MANOS**

Lávalas con agua y jabón:

- Al llegar a casa
- Antes de preparar, comer o servir alimentos
- Antes y después de ir al baño
- Después de utilizar pañuelos
- Después de jugar con las mascotas
- Hidrátalas con crema blanca



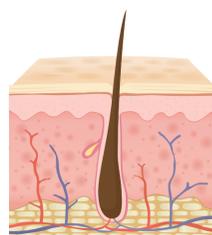
### Cuidado del **CUERPO**

- Báñate diario con jabón (cabello, cara, brazos, genitales, piernas y pies)



### Cuidado de **PIEL**

- Sécala bien, incluyendo el cuero cabelludo
- Humecta con crema blanca
- Usa bloqueador solar
- Protégete del sol con un sombrero, sombrilla y guantes



### Cuidado de **OJOS**

- Mantén una iluminación natural
- Disminuye la exposición a pantallas
- Evita frotar y tocarlos con las manos sucias



### Cuidado de **BOCA**

- Lávate los dientes después de cada comida
- Usa un cepillo de cerdas suaves, planas y sin bordes
- Elige la pasta dental más natural
- Usa hilo dental, enjuague bucal y raspador de lengua



### Cuidado de **OÍDOS**

- Revisa tu audición con regularidad
- Evita usar cotonetes, pasadores y/o palillos dentro del oído
- Usa tapones para oídos en lugares ruidosos
- Evita escuchar sonidos fuertes o música a alto volumen



### Cuidado de **PIES**

- Seca muy bien entre los dedos
- Elige calzado y plantillas cómodos
- Usa medias de compresión



### Cuidado de **UÑAS**

- Mantén las uñas de las manos cortas y evita usar uñas postizas
- Corta las uñas de los pies rectas y lima las orillas con lima de cartón



¡DE TI DEPENDE!



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



## AUTOCUIDADO

PROGRAMA INCMNSZ®  
VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE  
PARA VIVIR MEJOR

# Soy responsable de mi propio bienestar

Mantengo una  
actitud positiva  
ante los  
problemas

Consumo  
alimentos  
bajos en  
grasa, azúcar  
y sodio

Bebo agua  
natural para  
hidratarme

Cuidarme es una  
responsabilidad  
individual

Procuro un  
horario  
regular para  
dormir y  
levantarme

Disfruto  
el arte y  
la cultura

Realizo 30  
minutos  
diarios  
actividad  
física  
moderada

Contribuyo a la ecología  
y a la salud planetaria



¡DE TI DEPENDE!