



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Yennifer Guadalupe López Martínez

Nombre del tema: Higiene y prevención de la salud

Parcial: 1°

Nombre de la Materia: Enfermería En El Cuidado Del Niño Y Adolescente

Nombre del profesor: Laura Beatriz Pérez Moshan

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura En Enfermería

Cuatrimestre: 7°

Higiene y Prevención

¿Qué es la higiene y la prevención?

La higiene es la forma en que cuidas tu salud, esta práctica incluye cumplir ciertos hábitos tanto en la vida personal, familiar, en el trabajo, la escuela y la comunidad. Todos los días estás en contacto con millones de gérmenes y virus que se encuentran en el medio ambiente, algunos pueden permanecer en tu cuerpo, y en algunos casos, enfermarte. Los buenos hábitos de higiene te ayudan a cuidar y a valorar tu cuerpo, prevenir enfermedades, además también hacen que te sientas bien con tu apariencia y percibas la limpieza como bienestar.

Higiene personal

Se trata de mantener el cuerpo limpio y sano. Una buena higiene personal puede hacer que seas menos propenso a las enfermedades. La falta de estas medidas de higiene puede provocar algunos padecimientos como la sarna, la micosis, la influenza, COVID-19, enfermedades diarreicas, caries dental, entre otras.

Para prevenir:

- Lavar las manos con agua y jabón antes de comer y de preparar alimentos y después de ir al baño
- Bañarse diariamente
- Lavarse los dientes
- Mantener cortas y limpias las uñas
- Usar cubrebocas
- Utilizar el estornudo de etiqueta, si estornudas o toses

Higiene de la vivienda

Al mantener tu casa limpia y ordenada evitarás que los microbios, virus y bacterias lleguen a tu familia y enfermen.

Para prevenir:

- Barre todos los días
- Sacudir y tender las camas
- La cocina debe estar siempre limpia y ordenada
- Si tienes animales de granja, deben estar en su corral en el patio
- Bañar a las mascotas
- Conserva limpios y ordenados patios, jardines y azoteas
- Utiliza mosquiteros impregnados con insecticida en ventanas y puertas para proteger a tu familia.

Higiene de los alimentos

Es uno de los aspectos vitales para contribuir a prevenir enfermedades gastrointestinales y tener un buen estado de salud.

Para prevenir:

- Lavar con agua y desinfecta las frutas y verduras antes de prepararlas o comerlas
- Utilizar agua purificada, hervida o desinfectada
- Separar los alimentos crudos de los cocidos
- Mantener los alimentos tapados y en refrigeración
- Cocerlos bien
- Mantén limpios y protegidos platos, vasos y cucharas

Bibliografía:

<https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/guia-cuidado-adolescente#:~:text=Se%20debe%20tener%20la%20costumbre,cuerpo%20debe%20enjabonarse%20y%20lavarse.>

<https://www.gob.mx/sipinna/articulos/proteccion-de-la-salud-y-a-la-seguridad-social-es-derecho-de-ninas-ninos-y-adolescentes?idiom=es>

<https://www.unicef.org/mexico/historias/%C2%BFqu%C3%A9-es-la-higiene-para-las-y-los-adolescentes-en-m%C3%A9xico>