



Información para usted, de su equipo terapéutico

De vuelta a lo básico

La buena higiene personal puede mantenerlo más sano y menos propenso a enfermarse. También le ayuda a preservar una buena imagen y a sentirse bien. Lea este folleto para asegurarse de que está cubriendo los aspectos básicos del cuidado personal. Converse con su enfermera, si tiene dudas específicas sobre sus necesidades.

Lávese las manos con frecuencia

- El cuidado de manos es la mejor manera de prevenir infecciones y diseminar las enfermedades.
- Lávese las manos siempre antes de comer, antes de manipular los alimentos y después de ir al baño.
- Lávese las manos seguido si está enfermo o cerca de personas enfermas.
- Utilice mucho jabón y agua para formar una buena cantidad de espuma.



Mantenga su cuerpo limpio y sano

- Dúchese o tome un baño de inmersión al menos dos a tres veces por semana.
- Use agua y jabón. Enjuáguese bien. Séquese por completo.
- Aplique champú a su cabello cada vez que se bañe.
- Lávese los genitales y las axilas todos los días.
- Mantenga los pies limpios y secos. Use calcetines limpios. No camine descalzo afuera.
- Use una loción para el cuerpo, para mantener la suavidad de su piel.
- Las mujeres siempre deben limpiarse de adelante hacia atrás después de ir



Cuide su dentadura

- Cepílese los dientes todas las mañanas y las noches. Trate de cepillarse después de cada comida.
- Pásele el hilo dental entre cada diente, todos los días.
- Visite a su dentista al menos cada 6 meses.



Cuídese las uñas

- Límpiense todos los días debajo de las uñas.
- Manténgalas cortas. Deben quedarle apenas más largas que las puntas de los dedos.
- Córtese las uñas de los pies bien rectas, apenas más largas que el dedo.
- Si no puede cuidarse las uñas solo, pida ayuda.
- Si tiene diabetes o reducción en el torrente sanguíneo en las piernas, consulte con su proveedor de servicios médicos acerca de los cuidados apropiados.



Si tiene alguna duda o inquietud, no se quede callado. Pregunte.