

## Tema 5:

# Cuidar la salud

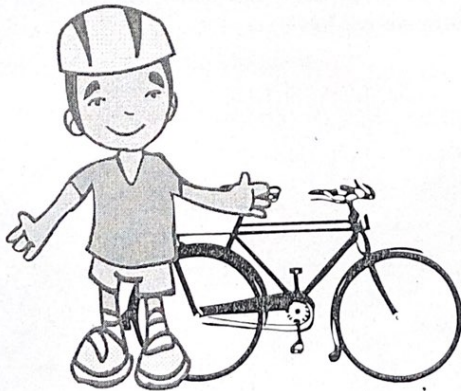


**Indagación**  
Es hora de pensar en los hábitos que tenemos

Piensa por un momento qué actitudes o acciones demuestran tus hábitos:

- De higiene
- De cuidado de ti mismo
- En la práctica deportiva y la actividad física
- ¿Cuáles de estos hábitos crees que debes reforzar?

Realiza un listado de cada uno de estos hábitos y compártelo con tus compañeros.



**Conceptualización**  
Conservación de la salud

Como ya analizaste, para ser saludables las personas necesitan una buena alimentación, actividad física, descanso y sueño de manera adecuada y durante el tiempo suficiente. Esto las ayuda a tener un buen rendimiento en las actividades que desarrollan en su vida.

Es recomendable dormir ocho horas diarias y hacerlo en un espacio libre de humo (de cigarrillo o de fogatas) y lejos de las mascotas. No olvides

que antes de dormir, debes cepillar tus dientes muy bien.

Otro requisito indispensable para la conservación de la salud es la práctica de hábitos de higiene personal y de higiene del espacio físico en el que se desenvuelven las personas.

Algunas recomendaciones de higiene personal para la conservación de la salud:

- Practicar actividad física a diario.
- No asistir a lugares públicos si se padece alguna enfermedad de las vías respiratorias de fácil contagio.
- Bañarse diariamente, poniendo especial atención al aseo de las ingles, las axilas y los pies.
- Cambiarse la ropa interior y ventilar los zapatos diariamente.

Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño: frotar con jabón toda la superficie de la mano (palma, dorso, entre los dedos, debajo de las uñas) y enjuagar muy bien.

- Cortarse las uñas de pies y manos, cepillándolas periódicamente para quitar la mugre que se acumula entre ellas y la piel.
- Usar ropa que no sea muy ajustada para que la circulación no se obstruya. Las telas de las prendas de vestir deben ser permeables al aire para favorecer la regulación de la temperatura del cuerpo y la transpiración.
- No frotarse los ojos ni tocarlos con las manos sucias porque se pueden irritar. Al leer, utilizar una iluminación adecuada que provenga de una fuente situada atrás y a la izquierda del cuerpo y que sea preferiblemente natural.

### Entendemos por...

**Hábito:** la conducta o comportamiento que se repite para cuidar y/o mantener nuestra salud física y mental. Existen hábitos de salud, de higiene, de cuidado de sí mismo, del medio ambiente, etc.