

Cuidado personal

Aseo personal del cuerpo



- Bañarse diariamente
- Evitar jabones con exceso de grasa
- Evitar perfumes para el área genital
- No introducir cotonetes o cualquier cuerpo extraño al oído
- Lavarse las manos



Cuidado de los dientes



- Cepilla los dientes tres veces al día con pasta dental
- Utiliza hilo dental antes del cepillado dental nocturno y enjuague bucal con fluoruro
- Visita al dentista por lo menos una vez al año

Cuidado de los pies



Los pies son parte de su aparato locomotor y por tanto de su movilidad y equilibrio.

Problemas

- Causa de enfermedades
- La mala circulación
- Uñas mal cortadas o el uso de zapatos inadecuados.

Cuidados

- Utilizar crema humectante en sus pies, para uñas encarnadas
- Cuidar sus pies de la hinchazón (no pasar tanto tiempo inmóvil)
- Si está sentado/a por mucho tiempo, levántese y camine de vez en cuando,
- Si tiene problemas con sus pies acuda a un podólogo.



Cuidados de la piel



Problemas

- Se vuelve más seca
- Pierde elasticidad y se hace más frágil
- Aparición de lesiones e infecciones



Cuidados

- Tomar una ducha a diario
- Utilizar cremas hidratantes para la cara y el cuerpo pues ayudarán a evitar la sequedad de la piel.
- No corte ni queme con medicamentos los lunares, si duelen, cambian de tamaño o color consulte enseguida a su médico.
- Si aparecen zonas enrojecidas en los pliegues consulte a su médico
- Cualquier lesión que crezca o herida que no cicatrice debe ser motivo de consulta

BIBLIOGRAFÍA

<https://www.insp.mx/cuidando-tu-salud.html>
<http://cuartosalud.blogspot.com/2006/11/concepto-de-salud.html>
https://www.inegi.org.mx/rde/rde_16/doctos/rde_16_art6.pdf
<http://www.cruzroja.es/portal/page>
<https://diario-salud.com/nutricion/cuerpo-sano-nos-permite-una-mente-sana/>
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/
 González Aragón G. Joaquín, Langarica Salazar Raquel Syllabus en Gerontología 1996
http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos_Inici
o/Culturadel_Envejecimiento.pdf

Autor de la infografía: José Nicolás González Belmont

Nombre de la institución: Dirección General de Profesionalización de la Asistencia Social

Fecha de elaboración: 27 Abril 2019

Tipo de licencia CC: Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional