



# CHECKLIST DE HIGIENE PERSONAL



Mi Checklist

### Checklist de higiene personal

Categoría	Área de cuidado	Actividad diaria	Consejos de experto
Higiene bucal	Dientes	Cepillarse los dientes al menos dos veces al día	Utilizar una pasta dental con flúor y un cepillo de cerdas suaves
	Encías	Usar hilo dental diariamente	Optar por un hilo dental con recubrimiento de cera para facilitar su uso
	Lengua	Limpiar la lengua con un limpiador de lengua o cepillo de dientes	Realizar movimientos suaves y cortos desde la parte posterior hasta la parte frontal de la lengua
Higiene de manos	Manos	Lavarse las manos con frecuencia	Utilizar jabón antibacterial y frotar las manos durante al menos 20 segundos
	Uñas	Mantener las uñas cortas y limpias	Utilizar un cortaúñas apropiado y limpiar debajo de las uñas con un cepillo pequeño
Higiene capilar	Cabello	Lavar el cabello según las necesidades de tu tipo de cabello	Escoger productos específicos para tu tipo de cabello y evitar el uso excesivo de calor
	Cuero cabelludo	Realizar masajes en el cuero cabelludo durante el lavado	Masajear suavemente con las yemas de los dedos para estimular la circulación sanguínea
Higiene corporal	Piel	Ducharse o bañarse diariamente	Utilizar jabón suave y aplicar una crema hidratante después del baño
	Pies	Lavar y secar cuidadosamente los pies, especialmente entre los dedos	Utilizar talco o polvos antimicóticos para prevenir el mal olor y hongos
Cuidado de la piel	Rostro	Limpiar, tonificar e hidratar el rostro diariamente	Escoger productos adecuados para tu tipo de piel y protegerla del sol con protector solar
	Exfoliación	Exfoliar la piel una o dos veces por semana	Utilizar un exfoliante suave y realizar movimientos circulares para eliminar las células muertas
Higiene íntima	Zona íntima	Limpiar con productos específicos y suaves	Evitar productos con fragancias y químicos agresivos que puedan irritar la piel

	Ropa interior	Cambiar la ropa interior diariamente	Optar por ropa interior de algodón y de un tamaño adecuado para permitir la transpiración
Cuidado de la vista	Ojos	Descansar los ojos y parpadear regularmente durante el uso de pantallas	Realizar ejercicios oculares y mantener una distancia adecuada al utilizar dispositivos electrónicos
	Gafas/lentes	Limpiar las gafas o lentes de contacto diariamente	Utilizar soluciones específicas para la limpieza y almacenamiento de lentes de contacto