



Bienvenidos





La Autoestima y la Higiene Personal



Contenido

1. Objetivo
2. Autoestima
3. Identidad Personal
4. Imagen Personal
5. Higiene, Aseo y Limpieza
6. Higiene Personal
7. Buenas Prácticas de Aseo
8. Conclusiones



Objetivos

- ✓ Aprender a reconocer las consecuencias positivas que los hábitos de higiene personal brindan a la salud.
- ✓ Conocer hábitos relacionados con el cuidado de la salud y de la higiene personal.
- ✓ Tomar conciencia de los propios hábitos de higiene personal y las consecuencias de la manera de actuar.



Autoestima

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.



Autoestima

En lo más profundo de nuestro ser existe una imagen que nosotros hemos creado, aunque no estemos plenamente conscientes de ello, que refleja la idea que nosotros nos hemos forjado de quienes somos como persona, y cuan valiosos somos con respecto a otros.



Identidad Personal

La identidad es el conjunto de cualidades esenciales que distinguen una persona de otra.



Identidad Personal

Es la capacidad de construir un espacio de intimidad dentro de nosotros, donde exista la certeza de saber quiénes somos y quienes son los nuestros..



Imagen Personal

La imagen es nuestra tarjeta de presentación. Aunque las personas tengamos otros muchos valores la **primera impresión es fundamental**. La forma de vestir junto con nuestros modales y nuestro comportamiento, es el reflejo que damos a la empresa o institución a la que representamos.



Imagen Personal

Según reza un dicho popular: "**Te reciben según te presentas; te despiden según te comportas**". Por ello hay que causar una buena primera impresión, pero eso por sí solo no vale...

Tener una buena imagen, no solamente es cuestión de vestuario. **Nuestra imagen exterior está muy condicionada por nuestra higiene.** Debemos tratar de tener un aspecto agradable y limpio.



Imagen Personal

Mucha gente conoce de la importancia de los hábitos de higiene en nuestra vida personal...pero, y en el trabajo???, Es importante ser higiénico???, Son importantes las costumbres que tengamos???



Imagen Personal

Ser limpio o limpia es sumamente importante en el mundo del trabajo, pero no sólo porque las personas conviven mucho tiempo juntos durante la jornada de trabajo, sino que además estamos muy cerca los unos de los otros...

El asunto de la higiene personal tiene que ver con temas como nuestra presencia y olor, así mismo, demuestra el cuidado que tenemos por nosotros mismos (autoestima).

Que es la Higiene

La **higiene** es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud.

La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano.



La Higiene...

La higiene personal va mucho más allá de la imagen que proyectemos o la presencia.

Tiene que ver con nuestro aseo y salud. Una persona aseada tendrá mucha mejor protección contra gérmenes y bacterias, será menos vulnerable a enfermedades y a problemas en la piel, sobretodo en el caso de aquellos que incluso trabajan en condiciones peligrosas, por ejemplo; con productos químicos, alimentos, mantenimiento, mecánicos, u otro tipo de sustancias peligrosas.

Prácticas de Aseo

Las buenas prácticas de aseo incluyen el lavado frecuente de la cabeza, la cara, las manos, los dientes, las partes íntimas, los pies, las axilas..; por lo que se recomienda lavarse incluso durante el mismo trabajo.



Prácticas de Aseo

Uno de los mayores focos de infecciones son las manos. **Lavemos** cuidadosamente nuestras manos usando agua limpia y jabón, frotémoslas bien y en toda su superficie **antes de comer, antes y después de usar el baño, antes y después de preparar alimentos** y seamos más estrictos y cuidadosos cuando tengamos gripe o nos encontremos cerca a algún contagiado con ella.



Prácticas de Aseo

Las empresas pueden documentar reglas de higiene para mejorar la convivencia, a través de las Normas de Seguridad y Salud Laboral, en muchos casos establecidos en el Reglamento Interno del Personal.



Prácticas de Aseo

Hay Empresas de áreas y naturalezas especiales, donde la condición higiénica es vital y obligatorio por el trabajo que realizan, tales como Hoteles, Restaurantes, Laboratorios Clínicos o Farmacéuticos, Hospitales, u otros.



Prácticas de Aseo

Aprovechemos el receso para
refrescarnos la cara,
cepillarnos los dientes y
porque no, un buen baño no
caería nada mal.....



Higiene en el Lugar de Trabajo

En muchas empresas se comparten horarios, pues se trabaja en turnos rotativos. Por ejemplo; una Recepcionista trabaja de 7 a.m. a 3 p.m. y otra la releva, por lo tanto ellas comparten espacios físicos, mobiliarios, teléfonos, instrumentos, entre otras tantas cosas. Por lo tanto el riesgo de compartir también virus, bacterias y enfermedades es mayor.....



Higiene en el Lugar de Trabajo

Imaginen ahora, lugares aún más íntimos... como los baños, o lugares donde se comparten alimentos como comedores, mesas, u otros... por lo que las buenas costumbres de higiene personal son indispensables para mantenernos sanos en el trabajo...



Se ha Preguntado Usted, Porque es Importante la Higiene Personal en el Trabajo...?



La imagen e higiene de un trabajador es totalmente considerada para tomar decisiones sobre su desarrollo dentro de la Empresa...

Por ejemplo si existe una vacante de Gerente, Jefe o Supervisor... eres el empleado perfecto, tienes las competencias, titulación, te conocen, tienes tiempo en la compañía, por lo que saben cómo trabajas y has estado haciendo un esfuerzo por trascender..... Pero!!!! , ocurre que "algo" en ti no completa el expediente positivo...

Que será...!!!???



A veces no nos damos cuenta, pero tener mal aliento, comer de forma desorganizada (incluso hasta ensuciándose la ropa o el entorno), tener mal olor corporal, verse descuidado, desaliñado, con ropa raída o sucia... son situaciones pequeñas pero importantes, que harán que la decisión de ascender se retrase y sea considerada... hasta que probablemente te quedes esperando sin saber porqué...



Malos Hábitos...

Hay malos hábitos que tampoco ayudan; si fumas, si tomas alcohol, comes con muchas especias, o sueles tomar un baño pero sólo al final del día... tú higiene se verá severamente afectada; así que con tiempo revisa tus costumbres y toma las medidas necesarias.



Buenos Hábitos...

Ten en tu vehículo, en tu escritorio o en tu locker, un pequeño bolso; con crema dental y cepillo de dientes, peine, desodorante, enjuague bucal, talcos, perfume suave o colonia y otros artículos de higiene personal...



El Lavado de Manos

- ✓ El lavado básico de las manos y el cuidado de la piel pueden prevenir exposición y enfermedades.
- ✓ Lavándose bien las manos con agua y jabón ayuda a eliminar los gérmenes, contaminantes y sustancias químicas.
- ✓ Se puede prevenir la contaminación por ingestión y la contaminación cruzada de los objetos y las superficies que tocamos.



El Lavado de Manos

- ✓ Los trabajadores deben lavarse las manos periódicamente durante el día. En algunos trabajos, la norma exige que se laven las manos periódicamente.
- ✓ Es importante lavarse las manos después de usar los servicios sanitarios y antes o después de ciertas actividades.



1
Mójese las manos debajo del agua corriente.



2
Aplique el jabón y frote las palmas para asegurarse una cobertura completa.



3
Esparza jabón sobre la parte posterior de las manos.



4
Asegúrese de colocar jabón entre los dedos.



5
Frótese los dedos de las manos.



6
Préstale particular atención a los pulgares.



7
Presione las yemas de los dedos en la palma de la mano.



8
Enjuáguese y séquese bien con una toalla limpia.

El Baño de Ducha

Con el baño se procura eliminar los restos de sudor, la grasa que se acumula en la piel, las células que se descaman y el polvo y gérmenes que se adhieren en la superficie de nuestro cuerpo.



Buenas Prácticas de Aseo

Higiene del cabello:

- ✓ Se realiza por medio del cepillado, peinado y lavado con agua y champú.
- ✓ La limpieza con jabón o lociones, desengrasa la región del cuero cabelludo.
- ✓ También es importante el uso individual de peines y cepillos.



Buenas Prácticas de Aseo

Higiene de la cara:

- ✓ El lavado de la cara debe realizarse diariamente: al levantarse para quitar las secreciones de los ojos, y al acostarse para eliminar el polvo y los gérmenes que se adhieren durante el día.

- ✓ La limpieza de la cara se complementa con el rasurado de la barba.



Buenas Prácticas de Aseo

Higiene de los ojos:

- ✓ Los ojos se limpian normalmente por sí mismos, mediante la secreción lagrimal.

- ✓ Al lavarse la cara se procede a limpiar con agua sola el contorno de los ojos, quitando las pestañas, lagañas y polvo, sin restregar los párpados, porque provoca irritación.



Buenas Prácticas de Aseo

Higiene de los oídos y orejas:

- ✓ El lavado debe concretarse en el pabellón de la oreja y a la porción más externa del conducto auditivo que la continúa.
- ✓ Es conveniente quitar los depósitos de cera(cerumen) que se acumulan en el conducto auditivo externo y dificultan la percepción de los sonidos; para ello nunca se deben utilizar instrumentos duros ni punzantes. Toda otra dificultad debe ser consultada con el médico.



Buenas Prácticas de Aseo

Higiene de las nariz:

- ✓ La higiene se reduce al uso del pañuelo.



Buenas Prácticas de Aseo

Higiene bucal:

- ✓ La cavidad bucal es lugar propicio para la penetración de numerosos gérmenes.
- ✓ La buena higiene bucal proporciona una boca que luce y huele saludablemente.
- ✓ Esto significa que: **sus dientes están limpios y no hay restos de alimentos, las encías presentan un color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental y el mal aliento no es un problema constante.**



Cepillado Correcto



Incline el cepillo a un ángulo de 45° contra el borde de la encía y deslice el cepillo alejándose de ese mismo borde y hacia adelante.



Cepille suavemente el exterior e interior y la superficie de masticación de cada diente con movimientos cortos hacia atrás.



Cepille suavemente la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.

Cómo Usar el Hilo Dental



Utilice unos 45 cm (18") de hilo dental, dejando 3 ó 5 cm(1 ó 2") para trabajar.



Siga suavemente las curvas de sus dientes.



Asegúrese de limpiar debajo de la encía, pero evite golpear el hilo contra la misma.

Buenas Prácticas de Aseo

Higiene de los pies:

- ✓ Esta parte del cuerpo, a pesar de estar protegida por medias y zapatos, requiere una limpieza diaria a base de agua y jabón, ya que transpiran (sudan).
- ✓ La falta de limpieza de los pies es campo propicio para el desarrollo de enfermedades de la piel. Entre ellas la micosis, afecciones producidas por hongos.
- ✓ En los casos en que la transpiración de los pies es muy abundante, se aconseja el uso del talco.
- ✓ Las uñas de los pies, como las de las manos, se cortan al ras del pulpejo.



Uniforme y Calzado

- ✓ La ropa debe ser holgada y de telas permeables al aire, que absorban el sudor, por ejemplo el algodón.
- ✓ No deben ajustarse al cuerpo, ya que alteran la circulación periférica de la sangre.
- ✓ El calzado debe adaptarse a la forma del pie para evitar las deformaciones que produce cuando comprime.



Uniforme y Calzado

- ✓ La suela debe coincidir con la curvatura de la bóveda del pie, sirviéndole de refuerzo para que no se aplane.
- ✓ Los tacones altos (mayores de 2cm) provocan deformaciones de la columna vertebral, y afectan la posición normal de órganos internos.

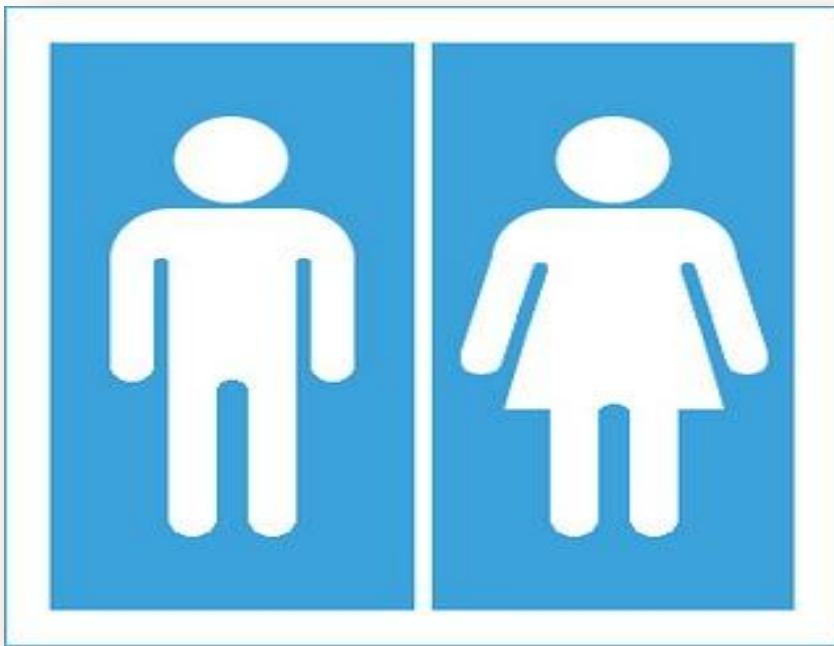
Uniforme y Calzado

- ✓ Es importante el uso del uniforme de trabajo, así como también cambiarlo todos los días.
- ✓ El uso de los zapatos de seguridad le ayuda a minimizar el riesgo de accidentes en los lugares de trabajo.



A cuidarse y adelante!!!!





GRACIAS !!!!



Facilitador:
G&G Prevención Integral, C.A.

