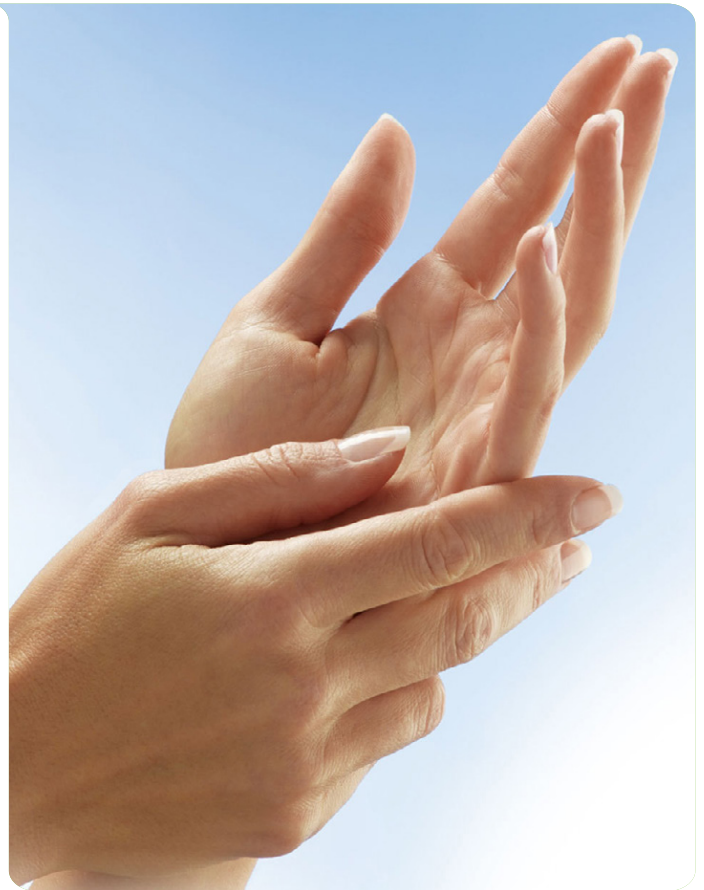


Buena higiene para mi piel

Las infecciones en la piel comienzan cuando el cuerpo es invadido por microorganismos tales como bacteria, virus y hongos. ¿Qué prácticas de higiene podemos llevar a cabo para evitarlas?

- **Lave sus manos:** Luego de mojar sus manos, aplique jabón por 20 segundos y luego enjuague. Cuando toque su rostro sus manos estarán lo más limpias posibles y evitará infectarse. Cuando no tenga jabón, use un desinfectante de manos (hand-sanitizer).
- **Use un humectante para su piel:** Las cremas humectantes ayudan a mantener las funciones de la piel, retrasa la pérdida de agua atrayendo y manteniendo la humedad.
- **Evite compartir objetos de higiene personal:** Estos objetos pueden transmitir fluidos del cuerpo contaminados con gérmenes. Evite compartir brochas de maquillaje, navajas de afeitar, toallas y pañuelos para la cara.
- **Tome mucha agua:** Debe tomar de 6 a 8 vasos de 8 onzas diariamente. Así su piel se verá más hidratada.
- **Consuma frutas y vegetales:** Estos contienen los minerales y vitaminas adecuados para su piel. Consuma



alimentos ricos en vitamina A, C y D. Estos tres ayudan al fortalecimiento de las células en la piel.

Por: Alba M. Rodríguez Colón, HE,BSHE,MA
Tomado y adaptado: Handwashing and personal hygiene-NFSMI www.cdc.gov/HealthyLiving

Humana®

PRHJTW9SP

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico Inc. ("Humana") no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). 繁體中文 (Chinese): 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-800-314-3121 (TTY: 711).

HumanaHealth
en tu empresa