

BIEN estar

Nº 39 HIGIENE

DR. OZ

Descubra las tres
claves del médico
más famoso de la TV

ALÉJESE DE GRIPES MORTALES

con las manos limpias

PREVENGA

Hongos, pie diabético,
diarrea, infecciones
y mal aliento

Más de **200** *tips* para
todas las edades

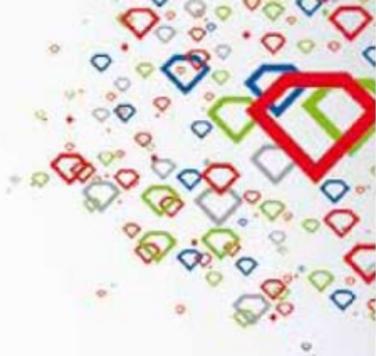


7 441025 501296

€1.000



CÓMO LAVARSE: • Genitales • Ano • Pies
• Piel • Dientes • Lengua • Pelo • Axilas • Orejas



PERFIL

MÁS FRESCA Y RENOVADA

VIVÍ LA EXPERIENCIA EN:

◆ REVISTA PERFIL

◆ DE REGRESO A CASA
EN BÉSAME 89.9 FM
L - V / 5 A 7 P.M.



◆ WWW.PERFILCR.COM

◆ SEGUINOS EN:



Libérese de los **microbios**



Cuando estornuda

cúbrase



Cuando tose

tápese



Lávese las manos

**con agua
y jabón**

La higiene empieza por usted

La clave para alcanzar y mantener una salud óptima inicia con el autocuidado. Los buenos hábitos ayudan a mejorar la calidad de vida y a prevenir las enfermedades contagiosas.

Múltiples estudios han demostrado cómo el lavado de manos, la limpieza y la desinfección de superficies y utensilios, y la manipulación correcta de frutas y verduras son medidas económicas capaces de reducir las enfermedades infecciosas –como las respiratorias y las diarreas– hasta en 90%.

El bienestar y los estilos de vida saludables son parte de la higiene y el aseo individual. Vale la pena rescatar el espíritu de una frase emitida en un documento que promueve las costumbres correctas a nivel global:

“La salud se produce cuando se devuelve a la gente el poder para efectuar las transformaciones necesarias que aseguren un buen vivir. Así, se reducirán las causas que atentan contra su propio organismo”.



Dra. Guiselle Guzmán
Área de Salud
Colectiva
Caja Costarricense
de Seguro Social

Febrero – marzo 2012

Una producción de Revistas de Grupo Nación (San José, Costa Rica) con el respaldo de la Caja Costarricense de Seguro Social. Sitio web: revistas.co.cr

Dirección: Isabel Ovares • **Coordinación editorial:** Randall Sáenz • **Edición de textos:** Eduardo Baldares, Carlos Muñoz y Randall Sáenz • **Redacción:** Eduardo Baldares y Carlos Muñoz • **Colaboradores CCSS:** César Blanco, Gabriela Castro, Diego Coto, Andrea De La Cruz, Alejandro Delgado, Lilliana Incera, José Mairena, Damaris Marín, María Morales, Marylene Quesada, Roberto Sancho y María Isabel Solís • **Colaboradores:** Catalina Blanco, Alejandra Chavarría, María Fernanda Cruz, Karla Echavarría, Danilo Jiménez, Andrea Muñoz, Nathalia Rojas, Ivannia Varela y Rosibel Vargas • **Corrección de estilo:** Laura Solano • **Coordinación de diseño:** Tatiana Castro • **Diseño y diagramación:** Laura Murillo • **Infografía e ilustración:** Augusto Ramírez y Shutterstock • **Fotografía:** Germán Fonseca, Ronald Pérez, Ana Lucía Rodríguez, Kattia Vargas, AFP, Shutterstock y Archivo de Grupo Nación • **Fotografía de portada:** AFP • **Producción fotográfica:** Laura Fuentes • **Apoyo administrativo:** Silvia Céspedes y Luis Gonzalo Conejo • **Ventas de Publicidad:** GN Comercial • **Control y Pauta:** Evelyn Zúñiga • **Gerencia de Mercadeo de Revistas:** Gina Mitchell • **Asistencia de mercadeo:** Adriana Rodríguez • **Redacción:** (506) 2247-4427 • **Fax:** (506) 2247-5110 • **Publicidad:** (506) 2247-4949 • **Fax:** (506) 2247-4948 • **Circulación:** (506) 2247-4512 • **Apartado Postal:** 1517-1100, Tibás • **Distribuidor:** GN Distribución, Grupo Nación GN S. A. • **Teléfono:** 2247-4463 • **Fax:** 2247-5042.

Impresa en los talleres de Impresión Comercial de Grupo Nación GN S.A. © 2012, San José, Costa Rica. Queda prohibida su reproducción total o parcial. Esta revista es reciclable. Deséchela adecuadamente. Llame a: Kimberly Clark, Costa Rica (506) 2298-3100, extensiones 3007 y 3115.

PORQUE PENSAMOS EN UNA SANA DIGESTIÓN, BIOBALANCE TRAE NUEVOS SABORES Y PRESENTACIONES



• *Vainilla light* • *Original* • *Fresa* • *Ciruela*

CON PROBIÓTICOS *B. LACTIS (BB12®)* QUE AYUDAN
A REGULAR DE FORMA NATURAL EL TRÁNSITO INTESTINAL

Dos Pinos
...siempre con algo mejor.

Recomendamos el consumo diario por al menos dos semanas para obtener la cantidad suficiente de *B. Lactis*® que ayudará a regular el tránsito lento. Haga ejercicio y aliméntese bien. Para más información llamar al Centro de Contactos: (506) 2437-3535 o enviar un correo a: centrodecontactos@dospinos.com



CUENTA CON LA COLABORACIÓN,
ENTRE OTROS, DE LOS SIGUIENTES
ESPECIALISTAS DE LA CCSS:



Dr. Felipe Centeno
Oftalmólogo
Hospital San Vicente de Paul



Dr. Carlos Jiménez
Oftalmólogo
Clínica Oftalmológica



Dra. Dylana Mora
Audióloga
Hospital Max Peralta



Dra. Elenita Ramírez
Epidemióloga
Subárea de Vigilancia Epidemiológica



Dra. Kattia Rojas
Odontóloga
Hospital Max Peralta



Dra. Lucrecia Solano
Odontóloga
Hospital Max Peralta

PORTADA

- 8.** Dr. Oz. Los secretos que cambiarán su vida

HIGIENE

- 14.** La importancia del aseo personal

CABEZA

- 18.** Dientes: ojo desde el primer día
22. Nariz sin suciedad
24. Orejas limpias, adiós infecciones
28. 10 verdades sobre el acné
30. 5 consejos para un rostro sano
34. Lávese el cabello todos los días
38. Los ojos se limpian solos

PIEL Y UÑAS

- 42.** El peligro de las uñas sucias
46. Lavado de manos
52. Evite hongos y uñas encarnadas
54. Chinee sus pies todos los días
58. Heridas y quemaduras
51. Sin mal olor bajo los brazos
62. Báñese bien y todos los días

PACIENTE DIABÉTICO

- 64.** 32 prácticas para su cuidado

ÍNTIMA

- 68.** Trate su vagina como se merece
76. Varón: detrás de la hoja de parra

POR EDADES

- 80.** Bebés: de pies a cabeza
84. El aseo infantil en 7 puntos
86. Higiene vigoriza al adulto mayor

ESPACIOS

- 88.** Velar por un paciente en cama
94. En el hospital
96. Baños públicos

HOGAR

- 99.** La cama
102. Fórmulas para limpiar
104. El baño
107. La cocina
109. Medicamentos
112. El cloro

LOS SECRETOS DE HIGIENE DEL Dr. Oz

Por: Carlos Muñoz/ Bienestar | Fotografía: AFP

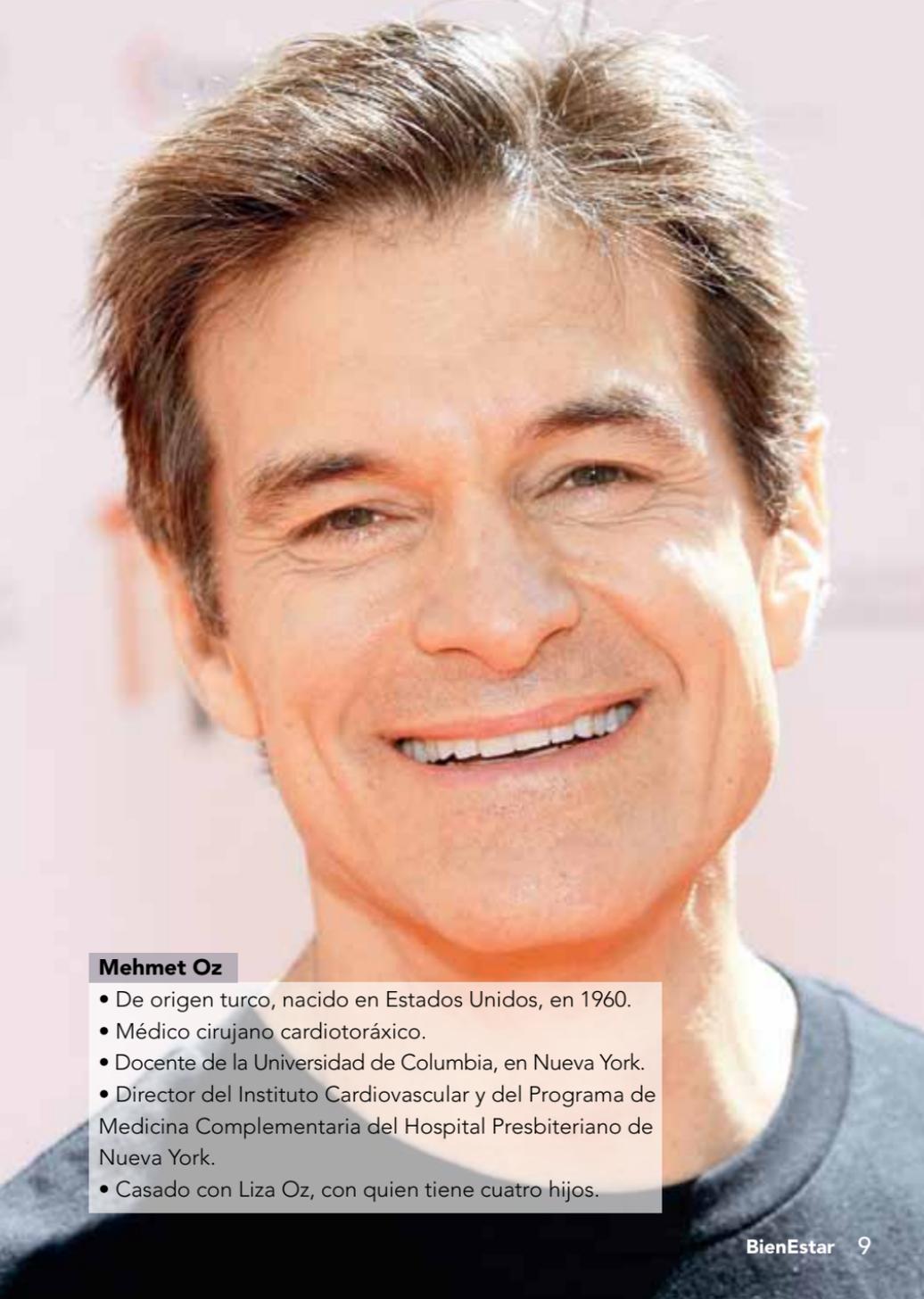
- ! ¿Cuánto debe durar el baño? ¿Cuál es el tamaño ideal de la ropa interior?
- ¿Afectan los dientes sucios al corazón?

Estas preguntas forman parte del guión habitual de *Dr. Oz*, espacio televisivo que se ha ganado la admiración de los ticos en años recientes.

Con métodos gráficos, vivenciales y sencillos, este galeno ha logrado que los grandes públicos se interesen en su salud.

La fórmula la acuñó en el programa de Oprah Winfrey, donde empezó como consultor de temas médicos. De ahí, dio el salto a su propia producción.

Repasando sus enseñanzas, ¿cuáles son esos secretos de higiene que el cirujano revela y que podrían cambiar su vida?



Mehmet Oz

- De origen turco, nacido en Estados Unidos, en 1960.
- Médico cirujano cardiotorácico.
- Docente de la Universidad de Columbia, en Nueva York.
- Director del Instituto Cardiovascular y del Programa de Medicina Complementaria del Hospital Presbiteriano de Nueva York.
- Casado con Liza Oz, con quien tiene cuatro hijos.

1 Agua

El baño es la costumbre de higiene personal más elemental. Es el momento del día dedicado exclusivamente a asear partes del cuerpo a las que, erróneamente, no prestamos atención en otro momento. Lo importante no es lo estético: la ducha tiene como verdadera función purificar el cuerpo y prevenir enfermedades.

¿Qué recomienda?

- **El tiempo.** ¿Cinco, diez o quince minutos? Asegúrese más bien de lavar todo su cuerpo. No deje de lado los pies, la espalda, el área interglútea, el cuello, debajo de los senos, la nuca, las orejas y las piernas. En promedio, unos diez minutos alcanzan para hacerlo bien.

- **Temperatura del agua.** Bañarse con agua que “pela” atenta contra la piel. El tejido se deshidrata y se enrojece, por lo que pierde elasticidad. Lo ideal es que sea tibia y terminar la sesión con un minuto de agua a temperatura ambiente para todo el cuerpo.

- **El champú.** Úselo de día por medio. No es necesario que el cabello se lave a fondo todas las mañanas, pues pierde la protección natural ofrecida por los folículos. Si siente que tiene problemas de grasa o mal olor, el



champú no los removerá, solamente los “maquillará”.

- **¿Cómo secarse?** El paño no debe arrastrarse como un limpión; su misión es absorber. Colóquelo sobre la piel, sin “raspar”, pues en ese instante el tejido está particularmente sensible. Nunca use uno húmedo, pues alberga gérmenes y el baño no cumplirá su labor.

- **No orine en el baño.** Aunque sea una sensación placentera, hágalo antes de entrar. Así, limpiará mejor sus genitales y no dejará malos olores en paredes o piso.

No esconda su ropa interior

Son las prendas más privadas que portamos y cumplen una de las funciones más delicadas. Una mala elección y la ausencia de costumbres sanas traen problemas que van desde dermatitis y alergias hasta infecciones por hongos y bacterias, que llegan hasta los riñones, las vías urinarias, la vejiga, la próstata y el útero.

¿Le presta atención adecuada a los calzones, los calzoncillos, las tangas y esos hilos tan de moda?

¿Qué recomienda?

- **El elástico.** ¿Qué tan holgado debe ser? Prefiera las prendas de materiales que no se encogen. La transpiración propia de las zonas genital y anal no puede efectuarse si hay materiales sintéticos sobre la piel y, además, estas telas dan una idea falsa de ganar o perder peso.

- **Ojo con la "tiritita".** La parte posterior de las prendas –sobre todo en las mujeres– debe medir más de ocho centímetros; esta norma no la cumplen los populares hilos o las tangas. ¿Por qué? Una medida inferior hace que la materia fecal se desplace del ano a la vulva, y de ahí a la vagina e incluso a la vejiga.

- **No a las "tallazones".** Tanto por motivos de transpiración como de circulación sanguínea. Si la ropa deja una seña en los muslos o las nalgas cuando la retira, debe sustituirla por una más grande. No crea

que esto es anticuado; es por su salud. Adicionalmente, la compresión del abdomen lleva a problemas como el reflujo y el estreñimiento.

- **Sin estática.** ¿Ha visto que hay prendas que retienen esta energía? Se puede reconocer porque se quedan adheridas a la piel o atraen los vellos. La estática provoca fricción, por la que aparecen irritaciones en la piel y hasta eccemas (ronchitas o "bombitas de agua"). Solución: suavizante de ropa y usar algodón.

- **Cuidado con las secreciones.** Usted más que el médico conoce cuál es el funcionamiento de su cuerpo, pero hay normas claras que no deben pasarse por alto, como obviar la presencia de líquidos que salen de la vagina, la uretra, el ano o los pliegues. Son síntomas de infecciones o avisos de que algo no está funcionando correctamente.

Boca sucia: peligro al corazón

¿Cada cuánto lava sus dientes? Si la respuesta no alcanza como mínimo tres tiempos diarios, podría poner en un riesgo, nada despreciable, su salud cardiovascular.

La boca es la parte del cuerpo por donde ingresa y en la que vive la mayoría de bacterias en su cuerpo. Algunas son peligrosas y, si no se eliminan y controlan, amenazan el balance orgánico.

Pasa esto: en la placa dental y las caries, cuando no hay limpieza regular, empiezan a crecer colonias de estos microorganismos, que pueden entrar en el torrente sanguíneo por las encías. No es un proceso de un día; es un acumulado.

En padecimientos como gingivitis y periodontitis, esas bacterias viajan hasta el corazón, lo que altera sus funciones y su ritmo, e incluso provocan infecciones y hasta ataques cardíacos.

¿Mal aliento? Pídale a su médico que lo revise en este orden: dientes y lengua, glándulas amígdalas, senos paranasales y estómago. El estreñimiento es la causa más común del problema cuando es crónico.

¿Qué recomienda?

- **Disciplina.** Lavar los dientes después de cada comida y cada merienda. En toda ocasión, debe usar pasta y agua, y, al menos, hilo en tres de esas ocasiones, tanto entre las piezas como en las encías.

- **No solamente los dientes.** La lengua, el interior de las mejillas y las encías no deben pasarse por alto. Use el mismo cepillo de una forma suave, sin romper ni provocar sangrados.

- **Reemplazo oportuno.** Cambie su cepillo de dientes con regularidad; que no sea el mismo después de dos meses. ¿Duro o suave? Decídalo a partir de su sensibilidad.

- **Prevención y control.** Visite al odontólogo dos veces al año: no lo pase por alto; es más importante de lo que piensa. Al menos, en una de esas visitas, debe recibir una limpieza completa, para retirar calcificaciones y sarro.

5 consejos personales

ASK
DR. OZ



1. Pies con mal olor. Sumergirlos una vez al día (ojalá en la noche) en una tina con té negro a temperatura tibia. Esta planta tiene propiedades antisépticas. Use medias de algodón.

2. Uñas pintadas. No remueva el esmalte con productos derivados del petróleo. Estos eliminan la primera capa de las uñas y dañan las cutículas y las zonas aledañas. Así, se abre espacio para la llegada de uñeros y hongos.

3. Al jalar el baño. Hágalo siempre con la tapa cerrada. Si lo deja abierto, el contenido se disparará como un aerosol, aunque usted no lo vea. Esto contamina las paredes, la ropa

y hasta los cepillos de dientes, pues viaja varios metros y queda suspendido en el ambiente.

4. Las orejas. Es muy importante lavar la parte frontal de la oreja —no el oído interno—, pero lo es más aún hacerlo con la trasera, pues es un pliegue que guarda humedad y generalmente no está a la vista. El mejor momento es el baño.

5. Cortadas y raspones. Cuando se hiera la piel por una caída o un objeto punzocortante, debe usar una “curita”; no hacerlo deja abierto el tejido, con la posibilidad de que entren microorganismos. Es un mito que las excoriaciones sanen más rápido “al aire libre”.



¿Por qué es importante el aseo personal?

Por: José Mairena/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Germán Fonseca | Modelo: Andrey Mata

La higiene involucra diversos aspectos en relación con las necesidades de la vida básica: alimentación, vestido y convivencia.

Cuando Antony Leeuwenhoek sumó su espíritu científico a su curiosidad interminable y su habilidad en pulimento de lentes hizo hallazgos sorprendentes, solo por dejarse llevar por su norma de escudriñar todo bajo su lupa de 150 aumentos.

Por ejemplo, en una carta enviada a la Royal Society en 1677, habla de la existencia de animalculos muy numerosos en el semen. Es decir, este comerciante de telas

fue el primero en ver los espermatozoides y lo anunció desde el asombro y la ingenuidad de no saber para qué servían.

¡Era suciedad!

Sin embargo, su figoneo relacionado con la higiene viene desde un episodio un poco anterior y no menos sorprendente; fue cuando observó retortijones en forma de bastones moviéndose en una gota de lluvia. La voz se corrió y luego

otros analizaron el hallazgo en todos sus efectos.

El comerciante de telas, que al final fue reconocido como científico, no los llamó gérmenes ni los relacionó con las enfermedades; ese conocimiento vino mucho después, a través de Luis Pasteur; sin embargo, sus notas sobre el mundo microscópico desencadenaron nuestra cultura higiénica.

Limpia y buena

La idea de que el agua clara era buena mientras el agua sucia era perjudicial para la salud era un pensamiento conocido desde civilizaciones antiguas. Pese a esto, los mecanismos para la desinfección del agua y el acceso de agua para todos es un proceso mucho más reciente.

De hecho, el gran impacto se produjo cuando se procesó el plástico y los tubos pudieron ser más baratos en comparación con los hechos de metal. Esto sucedió apenas a comienzos del siglo XIX.

Gracias al acceso masivo de las cañerías, la humanidad experimentó uno de los cambios más importantes de la higiene personal y pública:

- Agua limpia adentro de la casa, para el uso en aseo personal.

- Limpieza del vestido y de los aposentos.

Malas interpretaciones

Hoy, esas cuestiones de la relación entre la higiene con la salud es una idea tan obvia que olvidamos cuán novedosa podía ser la idea cuando se desconocía la existencia de los gérmenes; recuerden, antes de la lupa sobre la gota de agua llovida la gente enfermaba por que sí o por mitos.

En siglos pasados, enfermedades como el cólera o la tifoidea

¿Somos limpios los ticos?

El aseo de cada uno revela el amor al orden, el decoro propio y el respeto a los demás. Se dice que la higiene es virtud, depósito de salud y patrimonio personal. ¿Los ticos somos limpios?

- Si hacemos un recuento de caries, 50% de los niños tiene cero a los 9 años, 30% a los 12 y 10% a los 19.
- Si vemos el lavado de manos: 68% de las mujeres se lava mejor las manos que los hombres.
- El tratamiento de males cercanos al mal lavado de manos le cuesta a la CCSS millones de colones.
- Los campeones de limpieza son los niños entre 6 y 9 años. Se lavan todo y son los más higiénicos del país: tienen el menor índice de infecciones.

eran dolencias cuyo origen era mal interpretado.

¿Castigo divino?

Por desconocimiento, se relacionaba con castigos de Dios o la impureza del aire, consecuencia del cambio en la alineación de los planetas, solo por decir algunas.

Es algo curioso, la mente buscaba la justificación hacia la magnificencia del espacio exterior cuando, en realidad, la causa estaba en una visión hacia lo micro. De hecho, en nuestro cuerpo, viven millones de bacterias que están ahí, sin hacernos daño, conviviendo con nosotros aunque nos bañemos cinco veces al día.

Agua, clave

Las cosas fueron cambiando por observación. Cuando la epidemia de cólera causó gran cantidad de muertos en Londres de 1854, el doctor John Snow relacionó la epidemia con el bombeo de agua contaminada. En consecuencia, la expansión del cólera se evitó mediante el cierre de todos los sistemas de bombeo. O cuando un médico austriaco notó que las mujeres embarazadas enferma-

ban si los médicos no se lavaban las manos, bajó sustancialmente la infección post parto luego de introducir la práctica higiénica como obligatoria.

Purificación

De manera más general, ya en el siglo XIX, se conocían los efectos de los desinfectantes en el agua para el consumo humano. Y, desde 1900, los purificadores se utilizan extensamente para evitar la expansión de enfermedades y mejorar la calidad del agua. Esta meta es todavía un reto en muchos países y en algunas comunidades apartadas de Costa Rica.

El agua, para considerarse de consumo humano, no puede contener ningún tipo de microorganismo, parásito o sustancia, en una cantidad o concentración que pueda suponer un peligro para la salud humana. Así, debe estar totalmente exenta de las bacterias.

La higiene

Agua para el cuerpo, el vestido y el hogar; ahí está la clave, porque, de toda la vida sobre la tierra, las bacterias son las más abundantes

De toda la vida sobre la tierra, las bacterias son las más abundantes y las únicas capaces de sobrevivir en condiciones extremas.

y las únicas capaces de sobrevivir en condiciones extremas. Ese es el comienzo de nuestro viaje histórico por la higiene.

Hoy sabemos que 95% de los microbios en las manos está debajo de las uñas, y las campañas se basan en decirnos cómo lavarnos las manos porque el agua y la importancia para la salud están establecidas.

Así, el cambio de las cañerías costosas de metal a las de tubo plastificado desarrolló una cultura higiénica que, junto con otras fuentes, ha estructurado el manual de la buena limpieza personal.

Cultura

Con los años, la higiene transformó al hombre para asegurar el libre ejercicio de sus funciones y el desarrollo de todas sus facultades. La limpieza se enfocó en las secreciones y excreciones para mantener la higiene como un signo de salud y buen vivir en comunidad.

Desde el punto de la salud, la higiene es purificar el cuerpo de todas las emanaciones segregadas desde el interior, preservarlo de toda contaminación exterior y librarlo de todo contacto nocivo.



Usted **cuida**
lo que lleva a su boca

¿Verdad?

Al elegir dónde hacer su tratamiento dental busque calidad y no solo precio

Asegúrese que su Dentista:

- Siga todas las normas de higiene
- Sea miembro del Colegio de Cirujanos Dentistas



Si tiene dudas, mejor consulte al 2256-3100
Colegio de Cirujanos Dentistas • www.colegiodentistas.org



Cuide los dientes desde el primer día

! La buena salud de los dientes **empieza antes de nacer y su higiene en el momento del nacimiento**, no importa que aún no hayan salido.

La salud bucodental es una cruzada que inicia con la concepción. Para ello, las madres deben tener una adecuada nutrición y, tras el parto, le deben limpiar las encías al bebé con una gasa, porque la leche materna, aunque no contenga los niveles de

azúcar de otras, igual requiere ser removida.

La dentición inicia, en promedio, a los siete meses de vida y, poco a poco, se debe reemplazar la gasa por un cepillo acorde a la edad con pasta dental infantil.

El cepillado con pasta para niños (con poco flúor) permite que los dientes “de leche” estén limpios; además, si el niño traga la pasta, esta no afectará los permanentes. Una excesiva cantidad de flúor (fluorosis) debilita o mancha los dientes.

Los dientes “de leche” deben cuidarse de la misma forma que los permanentes porque, aunque temporales, ayudan a la fonación y guardan el espacio de los definitivos.

Un excelente hábito es programar visitas preventivas al dentista desde los primeros años, donde se les haga limpieza, se les explique el correc-

to cepillado, reciban flúor y, así, adquieran la buena costumbre de cuidarse la boca.

Encías sanas

Tanto en los niños como en los adultos, las encías rojas, que sangran con facilidad al contacto con el cepillo, evidencian una incorrecta higiene bucodental.

El sangrado muestra la presencia de bacterias, lo cual sucede usualmente cuando las personas limpian los dientes sin considerar esos tejidos.

Para revertir esta situación, es fundamental corregir los hábitos de cepillado y, como punto de partida, elegir un cepillo dental adecuado.

Los niños deben usar, naturalmente, cepillos y pastas para su edad, mientras que los adultos deben emplear los de cerdas suaves o medianas. Las cerdas duras desplazan la encía y dejan expuesta la raíz del diente, lo que ocasiona problemas de sensibilidad.

Los niños deben lavar sus dientes con un cepillo y pasta infantil. De lo contrario, corren riesgo de fluorosis (exceso de flúor), que mancha y debilita.





Las caries son la enfermedad más frecuente en niños y jóvenes. En los adultos, lo son la gingivitis y la periodontitis, las cuales provocan que las encías se inflamen y se pierda hueso. **De no atenderse, estas pueden generar la caída de los dientes.**

¡Chinee su prótesis!

- **Si es removable**, sea cuidadoso con la higiene de las piezas, el paladar, las encías y la lengua.
- **Cepille** sus dientes al menos tres veces al día, sin la prótesis. Utilice hilo dental, al menos una vez.
- **Visite** al dentista dos veces al año, como mínimo.
- **Deben lavarse** después de cada comida, con un cepillo exclusivo. Use jabón líquido, no pasta, o una solución casera de agua con cloro.

Fuente: Dr. Álvaro López. Especialista en implantes dentales. Colegio de Cirujanos Dentistas de Costa Rica. Tel.: 2256-3100. Sitio web: www.colegiodontistas.org.

©Melica

El uso del hilo dental es fundamental para alcanzar las superficies donde el cepillo no llega, así como seguir el sempiterno consejo de visitar al dentista regularmente y, especialmente, si tiene las encías irritadas o sangrantes, tiene mal aliento, fuma o ingiere licor.

Hogar de bacterias

Muchos se esmeran en limpiar sus dientes, pero, ¿la lengua? Este órgano alberga millones de bacterias que, de no barrerse desde adentro, generan mal aliento.

Recordemos que un alto porcentaje de las bacterias responsables de la halitosis (mal aliento) se

alojan en las cavidades interdentes y en la lengua, en particular en la parte interna.

Existen diferentes tipos de lenguas, todas con papilas gustativas, pero algunas muestran surcos mayores, los cuales permiten a las bacterias “escapar” del barrido del cepillo y continuar su tarea de generar malos olores.

El comercio ofrece cepillos con limpiador de lengua en el reverso. Este complemento puede ser de utilidad, pero lo tradicional –usar un cepillo suave o mediano en buenas condiciones– es quizás lo más útil y sencillo.

Ese olor...

Nueve de cada diez causas de mal aliento son intraorales. Ahora bien, si el odontólogo al examinar la boca no encuentra problemas de encías, lesiones –como úlceras– y la lengua está limpia, se deben descartar otros problemas.

Entre los agentes externos causantes de halitosis (mal alien-

to), destacan el consumo de alcohol, comidas muy condimentadas o algunos medicamentos, el fumado, enfermedades del hígado, problemas en las vías respiratorias, infecciones pulmonares o bronquiales, o cáncer de pulmón.

Además, hay personas que, por su condición, deben reforzar las medidas de higiene bucal.

Por ejemplo, los pacientes diabéticos se exponen con mayor facilidad a enfermedades en los tejidos blandos de la boca, debido a hongos, úlceras y resequedad bucal.

Asimismo, los adultos mayores producen menos saliva (antiséptico natural de la boca), lo cual puede generar mal aliento, ya que hay un arrastre deficiente de las bacterias.

Para paliar el problema y producir mayor salivación en esta etapa de la vida, se recomienda consumir cítricos, tomar ocho vasos de agua al día y emplear saliva artificial si así lo considera el médico tratante.

Aplicar el hilo dental no debe provocar sangrado.



Fuentes:

Lucrecia Solano, especialista en odontología general avanzada. Hospital Max Peralta.
Kattia Rojas, jefa del Servicio de Odontología. Hospital Max Peralta.

Nariz sin SUCIEDAD

En ella, se desarrolla el sentido del olfato. Su labor esencial es ayudar en la respiración y facilitar el paso del aire hasta los pulmones.

Por: Damaris Marín/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Germán Fonseca

Las hay de diferentes formas y tamaños. Es una parte fundamental del rostro, por estética, y del cuerpo humano en general, por salud.

Se trata de la nariz, un órgano que debemos aprender a cuidar y valorar siempre, no solamente cuando se rompe o enferma.

Muy importante

En las cavidades nasales, se desarrolla el sentido del olfato. Su labor esencial es ayudar en la respiración y facilitar el paso de aire a los pulmones. Además:

- Purifica el aire.
- Calienta.
- Filtra.
- Dosifica.
- Define la cantidad que entrará a los pulmones, que depende de la temperatura del medio ambiente.

El ser humano traga litro y medio de mocos al día. Cada quince minutos, el cuerpo los arrastra al estómago, donde las bacterias son destruidas.



Los mocos

La nariz tiene también que lidiar con esa molesta mucosidad, que se aloja y sale constantemente de ella. ¿Qué se debe considerar al limpiarse?

- **Las cavidades nasales** son muy delicadas y, por tanto, se debe tener cuidado extremo a la hora de limpiarse, pues de lo contrario se corre el riesgo de romperlas.

- **En opinión** de los especialistas, la nariz nunca se debe asear, excepto cuando haya presencia de mocos en forma abundante. El lugar indicado para hacerlo es el baño.

- **Este mismo sitio** es también el adecuado para eliminar o cortarse los vellos de la nariz. Ojo: estos sirven de defensa natural y de protección, pues evitan el ingreso de polvo y partículas extrañas.

- **Taparse los dos orificios** a la vez al “sonarse” la nariz es un error, puesto que la maltrata al presionar las arterias con el aire. Entonces, procure dejar una fosa libre.

Por ninguna razón, los mocos deben estar expuestos a la vista de las personas, tanto por higiene como por respeto. Límpiese en solitario.

La limpieza

En exceso, los mocos pueden llegar a obstruir las fosas nasales y dificultar la respiración, por lo que deben eliminarse. ¿Cómo?

- **Use un pañuelo** limpio y mojado.

- **Limpie primero** una cavidad nasal y luego la otra.

- **Realice el aseo** durante la mañana, antes de entrar a la ducha.

- **Si están secos**, puede ayudarse con soluciones fisiológicas (esta labor debe hacerse en el baño y, por decoro, jamás ante la vista de otras personas).

- **Si tiene mucha mucosidad**, póngase varias gotas fisiológicas. Hágalo acostado boca arriba y con la cabeza colgando.

La espesura

Los mocos espesos son un defensa para el cuerpo, al impedir el ingreso de gérmenes, partículas y bacterias. Si le dificultan respirar, puede removerlos con los dedos limpios y mojados.

Así evitará que la membrana interna de la nariz se rompa. Después, lávase los dedos con abundantes agua y jabón.



Los oídos son la ventana a los sonidos y a las sensaciones; **cuídelos y evite el padecimiento de infecciones** y otros problemas de salud.

OREJAS

limpias, adiós

INFECCIONES

El oído es uno de los órganos más importantes del cuerpo humano.

No solamente es clave para el desarrollo del lenguaje humano, sino que también es un pilar para el equilibrio.

Por ello a la hora de la limpieza, se deben seguir algunas recomendaciones para no afectar este importante órgano.

Se debe limpiar dos partes:

- La oreja (pabellón auricular).
- La cavidad del oído externo (porción externa del conducto auditivo).

La forma correcta es:

- Envolver el dedo índice en un pañito limpio y húmedo.
- Empiece la limpieza de la parte externa del conducto auditivo.

La cera

El cerumen está formado por secreciones viscosas de las glándulas sebáceas y sudoríparas y se produce naturalmente en la parte externa del oído.

Los “tacos de cera” en el oído se deben a una intensa estimulación del conducto auditivo externo, debido al uso excesivo de aplicadores, o a un mal proceso fisiológico de eliminación del cerumen en el oído.

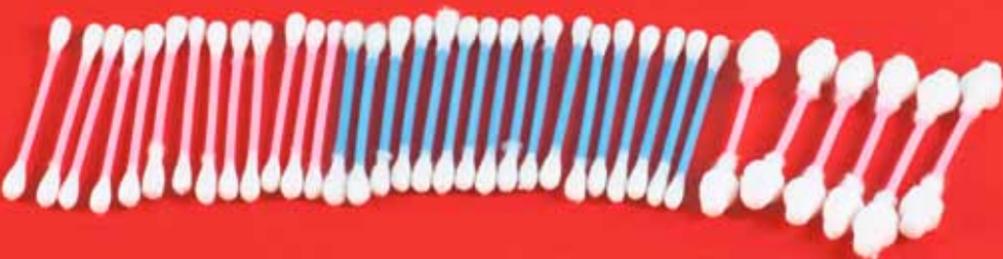
Funcional

Se debe saber que la cerilla se produce naturalmente en la parte externa del canal del oído, con la finalidad de mantenerlo limpio. En ella, se atrapan las partículas de polvo antes de que lleguen al tímpano. Además, también recubre la frágil piel del oído interno y actúa como repelente del agua. Usualmente la cerilla acumulada sale hacia el exterior, se seca y se cae sola.

¿Cómo removerla?

Para la eliminación del tapón de cerumen, se recomienda el método de aspiración, o pinzas, pero siempre ejecutado por un especialista.

El tapón de cerumen se vuelve molesto cuando el paciente presenta signos, por ejemplo: comezón, ruidos, sensación de oído tapado o disminución de su audi-



Para remover la cera se recomienda el método de aspiración, o el de pinzas, pero siempre ejecutado por un especialista.

ción. En el caso de los niños, dan señales de que no escuchan bien y hasta pueden presentar problemas en su aprendizaje.

¿Cómo cuidarlos?

- ✓ **Reducir** el número de aparatos ruidosos que funcionan al mismo tiempo.
- ✓ **Si es posible**, bajar el volumen de los aparatos eléctricos sonoros.
- ✓ **Disminuir** el volumen de la televisión, la radio, el equipo de sonido y los reproductores de música digital.
- ✓ **No abusar** del uso de reproductores de música durante más de una hora al día y con un volumen por debajo de 60% del máximo posible.
- ✓ **Comprar** productos más silenciosos. Comparar la potencia acústica: cuanto menor sea, mejor.
- ✓ **No exponerse** a ruidos fuertes ni hacer uso de audífonos a todo volumen.
- ✓ **Si trabaja** con equipos ruidosos, ponerse protección auditiva.

✓ **Tener especial** cuidado con los oídos cuando se presenten catarros, gripes o infecciones, que podrían causar pérdida auditiva.

✓ **Recordar** que las infecciones están consideradas como la segunda causa de pérdida de la audición.

✓ **Secarse** los oídos después de cada baño, para evitar la humedad en el conducto auditivo y, a su vez, la posible infección por hongos. No los “raspe”, más bien absorba la humedad.

✓ **Al practicar** natación, usar tapones a medida para protegerse de la humedad en el conducto auditivo externo. Pueden ser de material hipoalergénico, flexible y ligero.

✓ **No introducir** objetos en el oído, ni siquiera los aplicadores, ya que se puede dañar la

membrana, el interior o provocar tapones con el cerumen acumulado.

✓ **Si se detectan** retrasos tanto en el aprendizaje como en el habla de los niños, deben realizarse estudios para identificar posibles problemas auditivos.

La cera en el conducto auditivo es positiva, porque atrapa las partículas de polvo antes de que lleguen al tímpano.

✓ **Visitar** a un médico especialista cuando haya alguna molestia en el oído y evitar la automedicación.

✓ **Realizar** tests auditivos preventivos, sobre todo si tiene antecedentes de enfermedades degenerativas.

✓ **Es recomendable** realizar una revisión anual a partir de los 50 años; a esta edad se puede empezar a presentar la pérdida auditiva. Si antes de ese día siente ha perdido capacidad, no espere. El oído se puede rehabilitar, pero hay situaciones irreversibles.

Fuente:

Dylana Mora, audióloga. Hospital Max Peralta. Tel.: 2550-1999.

10 verdades sobre el acné

! Son muchos los mitos a su alrededor. A continuación, le aclaramos las creencias populares más escuchadas.

Por: Catalina Blanco/ Para Bienestar | Fotografía: Shutterstock

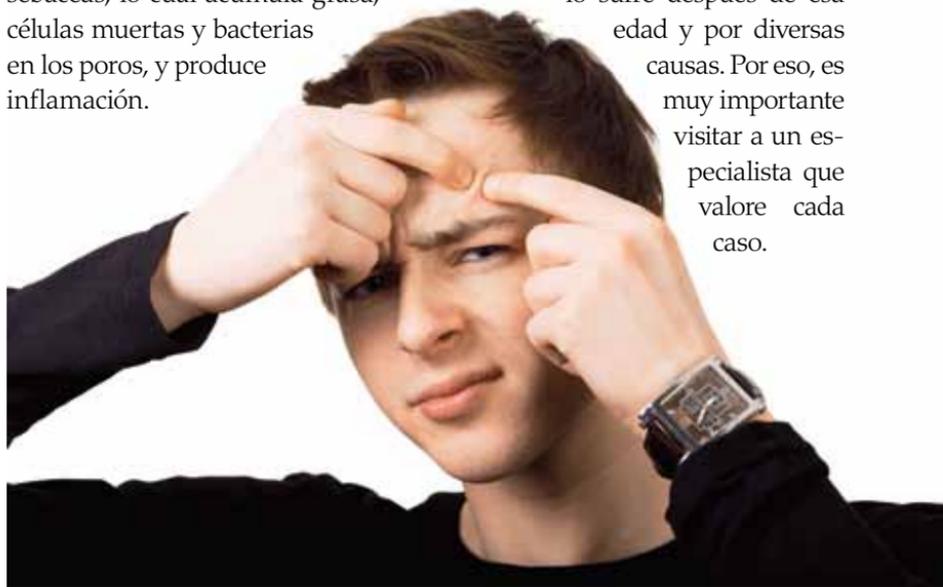
// Es cuestión de gente joven", podría pensar usted. Sin embargo, al igual que esta, muchas otras ideas en torno al acné podrían estar equivocadas.

El acné es una enfermedad de la piel que se produce cuando hay una actividad excesiva de las glándulas sebáceas, lo cual acumula grasa, células muertas y bacterias en los poros, y produce inflamación.

A continuación diez verdades del acné que le aclararán el panorama y le ayudarán a controlarlo:

1. No es solo de adolescentes.

La mayoría de estos jóvenes lo padece, pero no es un mal exclusivo de ellos. Al menos 10% de personas lo sufre después de esa edad y por diversas causas. Por eso, es muy importante visitar a un especialista que valore cada caso.



2. La grasa no afecta.

Estudios demuestran que no hay relación entre la grasa que se ingiere y la que producen las glándulas sebáceas. Ahora bien, si ha notado que algún alimento le genera un brote, evite consumirlo.

3. Sacarse las espinillas es peor.

Además de esparcir el problema al resto de la cara, puede generar con el paso del tiempo cicatrices y manchas importantes en el rostro.

4. Sí puede usar maquillaje.

No es necesario privarse de usar maquillaje, cremas o bloqueador solar, siempre y cuando sea el adecuado para el tipo de piel.

5. Es hereditario.

Si ambos padres sufrieron de acné en la adolescencia, hay una gran probabilidad de que sus hijos lo presenten también. Con tratamiento y control oportunos se pueden minimizar las consecuencias.

6. El estrés lo aumenta.

Hay estudios que demuestran que el estrés puede hacer que las glándulas sebáceas trabajen aceleradamente y eleven su producción.

7. La higiene es buena, pero no en exceso.

Se recomienda una limpieza de rostro dos veces al día para eliminar residuos y contaminación, pero no debe excederse, ya que esto generará un efecto rebote en cuanto a la producción de grasa.

8. No se puede prevenir.

No hay una manera segura de prevenir el acné, pero llevando una higiene adecuada y utilizando productos recomendados por un especialista se puede reducir la cantidad y la gravedad de las erupciones.

9. El sol no lo cura.

Exponerse al sol broncea la piel, lo que hace que el acné se note menos, pero los granos no se van. Por el contrario, exponerse sin protección puede reseca, irritar o quemar la piel.

10. No siempre desaparece solo.

El acné requiere de cuidados para controlarlo. Los especialistas le indicarán la forma adecuada según cada caso particular, en algunos casos incluso le pueden recetar antibióticos orales.

Fuentes:

Patricia Medina, cosmetóloga. Tel.: 8311-1754.

Dra. Ileana Alfaro. Dermatología y estética Skin Clinic. Tel.: 2253-3350.

5 consejos para un ROSTRO SANO

! La piel necesita estar limpia para respirar. Limpie su rostro a diario siguiendo la rutina adecuada para su tipo de piel.

Por: Catalina Blanco/ Para Bienestar
Fotografía: Ana Lucía Rodríguez y Shutterstock



Eliminar la suciedad acumulada sobre la piel es una necesidad no solo estética, es también cuestión de salud. El cutis no escapa a esa medida de higiene.

Conocer el tipo de piel es muy importante, ya que de ello depende la rutina de limpieza y tratamiento correcto para cada necesidad.

Tradicionalmente, la piel del cutis se ha dividido según su nivel de grasa (normal, seca, grasa y mixta).

Actualmente, puede decirse que existen 16 tipos de piel, pues, además de ese aspecto, se valoran otras características como la sensibilidad y la tendencia a las arrugas y a las manchas.

Para estar seguros del tipo de cutis, lo mejor es visitar a un especialista que por medio de pruebas y preguntas lo determine con precisión.

A diario

Sea cual sea su tipo de piel, la rutina de higiene se debe hacer a diario. Los pasos a seguir deben ser:

1 Limpiar. Evite el uso de jabones y prefiriendo el uso de leches y geles limpiadores.

2 Tonicar. Diariamente, se debe utilizar un tónico para limpiar impurezas y cerrar los poros.

3 Exfoliar. Una o dos veces a la semana con el producto indicado según el tipo de piel. Se puede hacer de día o de noche.

4 Hidratar. Es necesario aplicar crema hidratante en todo el rostro. Haga énfasis en contorno de ojos sin olvidar el cuello y el escote.

5 Aplicar protector solar. No debe faltar este paso, así sea un día nublado y aunque no pensemos exponernos directamente al sol.

Hágase la rutina

El tomar a la ligera el cuidado diario del cutis puede hacer que se le note en la cara.

Algunas consecuencias:

- ✓ Piel marchita y áspera.
- ✓ Formación de puntos negros y espinillas.
- ✓ Se marcan las bolsas debajo de los ojos.
- ✓ Se realzan las líneas de expresión.
- ✓ La piel muestra envejecimiento prematuro.



La solución para sus problemas en la piel

DERMOTREX®

Con acción antialérgica, antibiótica, antiinflamatoria y contra hongos. Todo en una sola presentación.



Todo medicamento posee efectos secundarios. Consulte a su médico o farmacéutico.

Después de todos estos pasos, viene el maquillaje. Por las noches, se debe repetir la rutina obviando el protector solar y la exfoliación que se realiza únicamente una o dos veces a la semana.

Para cada tipo de piel

La rutina de limpieza es similar en todos los tipos de piel, lo que varía es la frecuencia y el tipo de productos utilizados. Un producto inadecuado puede generar manchas, más resequedad o más grasa y dependiendo de cada caso, provocar espinillas, arrugas o empeorar los problemas que ya tenga la piel.

Tome en cuenta los siguientes aspectos según su tipo de piel:

Piel normal. Si bien siempre es más recomendable el uso de geles y leches limpiadoras, en este tipo de



La rutina de limpieza es similar en todos los tipos de piel, lo que varía es el tipo de productos empleado. Determine cuál es el suyo, con el apoyo de un especialista.

©sixninepixels

piel un jabón neutro podría resultar bien.

Piel seca. Si la condición de la piel es muy seca, la rutina de limpieza podría hacerse sólo una vez al día, con productos que contengan un nivel apropiado de grasa.

Piel grasa. Es fundamental limpiar este tipo de piel dos veces al día con productos bajos en grasa pero con elevada detergencia. Su tonificación se debe realizar con lociones astringentes suaves y usar cremas humectantes específicas para ese tipo de piel.

Piel mixta. No hay que utilizar productos para piel grasa y otros para piel seca. El mercado ofrece opciones para este tipo de piel. Suelen ser fluidas pero algo más consistentes que las especiales para piel grasa.

Fuentes:

Dra. Ileana Alfaro. Dermatología y estética Skin Clinic. Tel.: 2253-3350.

Kerly Vázquez, esteticista. Estética Dinka. Tel.: 8842-8300.

¡A HACERSE LA BARBA SIN PROBLEMAS!

“Agarro la primera navaja que me encuentro y con el jabón me afeito en el baño. Luego, me hecho colonia y listo”. Así es la rutina de afeitado de Miguel Rodríguez, de 32 años y, por lo general, la de la mayoría de hombres.

Los varones tienen la piel más gruesa que las mujeres, pero eso no significa que no deban cuidarla.

navajilla en dirección al crecimiento del pelo. Si busca un afeitado al ras, pásela también en dirección contraria.

- **Después** de cada pasada, limpie la maquinilla o navajilla de afeitar sumergiéndola en agua.

- **Estire** y tense al máximo la piel para evitar cortes.

Antes

- **Busque** un lugar con buena iluminación y un espejo.

- **Utilice** agua tibia en toda la cara

- **Exfolie** la piel con un producto para su piel, para eliminar las células muertas.

- **Distribuya** la espuma, crema o gel adecuado para que la navajilla se deslice fácilmente.

Durante

- **Pase** la máquina o

Dedíquele tiempo

No tome el rasurado a la ligera. Unos cuantos minutos le evitarán incómodas consecuencias como:

Piel irritada.

Vellos encarnados.

Piel escamada.

Inflamación e infección en folículos (foliculitis).

Cicatrices y manchas.

Después

- **Limpie** la cara con una toalla mojada de agua fría.

- **Utilice** una loción tónica sin alcohol (“*aftershaves*”)

- **Repare** cortaduras con trocitos de papel higiénico sobre las heridas por unos segundos.

- **Evite** las fragancias y nunca coloque perfume sobre su cuello o mejillas, ya que con el tiempo el sol provocará manchas.



Fuentes:

Dra. Ileana Alfaro. Dermatología y estética Skin Clinic. Tel.: 2253-3350. Cristina Marín, estilista. Tel.: 8883-0161.

! Sépalo todo sobre el correcto cuidado del pelo. ¿Cómo, con cuáles productos y cada cuánto tiempo debe lavarlo?

Lávese el cabello todos los días



©Goodluz

Por: Eduardo Baldares/ Bienestar | Fotografía: Shutterstock

Una de las consultas más frecuentes recibida por los médicos especializados en el cabello –los tricólogos– es cuántas veces debemos lavarnos la cabeza.

Esto porque existe la creencia de que si la lavamos muy seguido provocamos la caída del cabello.

¿Es cierto? No.

Frecuencia

La doctora tricóloga Sandra Mata asegura que

Los productos químicos que se usan para cambiar la estructura del cabello se tornan perjudiciales si se abusa de su aplicación.

dicha creencia es un mito, porque si el cabello no se cayera al lavarlo se caería de todas formas en cualquier momento a lo largo del día.

Es decir, puede lavarse el pelo a diario sin preocupación. O bien después de ensuciárselo por sudoración o por contacto con polvo, tierra, *sprays*, etc.).

Tipos de champú

Los más adecuados son los que no contienen químicos agresivos, como los detergentes.

Estos no son tan comunes en los supermercados, pero sí se pueden conseguir, principalmente en centros especializados en medicina capilar.

La doctora Mata hace hincapié en los famosos champús anticaspa, antiseborreicos y contra la dermatitis.

Adicciones... ¡No!

Aun recomendados en un salón de belleza o incluso medicados, en realidad estos champús especializados van creando una "resistencia", o adicción, en nuestro cuero cabelludo y tan solo lograrán una mejora aparente, pero luego el problema retornará con fuerza.

Cantidad de producto

Hay que tener mucho cuidado. Al utilizar cualquier producto en el cabello se debe observar que los champús de mejor calidad son más concentrados, por lo que se debe utilizar tan solo lo necesario para limpiar.

Lo anterior con el fin de no romper la barrera protectora de defensa natural de la piel de la cabeza.

En un cabello largo: una moneda mediana (€100).

En cabello corto: la mitad del tamaño de la moneda mediana.

Cuando un champú es de calidad, rinde, porque genera mucha espuma.

Recuerde que es mejor lavar el cabello con mayor frecuencia que utilizar mayores cantidades de producto en una sola lavada esporádica.

• Dolores de cabeza

La caspa, la seborrea y la sequedad capilar son también padecimientos que afectan la salud del cabello y, aunque algunas personas las asocian con falta de limpieza, esta no es la única razón.

Diagnosticar oportunamente no solamente ayuda a ganar tiempo en la recuperación, sino además evita el impacto psicológico que representan los problemas capilares y todavía mucho más la falta de cabello.

Productos nocivos. El uso de gel, lacas, cera o productos de limpieza que contienen químicos sintéticos, así como el exponerse al sol por largos períodos, son algunas de las razones que causan este tipo de inconvenientes.

Falta de higiene.

Lo que sí sucede con seguridad es que la falta de higiene perjudica el folículo piloso y la glándula sebácea. Un exceso de sebo en el cuero cabelludo puede provocar dermatitis, caspa e infecciones.

Mala praxis. Estos errores crean un efecto contrario, que deshidrata el cuero cabelludo, propicia la caspa y daña el cabello. Es aconsejable lavarse el cabello todos los días y como mínimo de día de por medio, pero con un producto totalmente libre de químicos nocivos.



¿CÓMO SE USA?

1. En primer lugar, toda la cabeza debe estar empapada.

2. Coloque la pequeña cantidad de champú tricológico (libre de químicos dañinos para cabellos y folículos) y distribúyalo en toda la palma de la mano.

3. Luego, unte el cuero cabelludo por todas partes: laterales, frente, coronilla.

4. ¡No lo masajee!, pues el cabello mojado se arranca. ¡Mucho menos lo rasque con las uñas! Esto debe hacerse suavemente, sin tirones y sin prisas. Con la espuma, lave a lo largo de las hebras.

5. Deje actuar mientras se enjabona el resto del cuerpo y enjuague de la misma forma con abundante agua.

6. Si utiliza acondicionador, coloque una pequeña cantidad a lo largo de las hebras, déjelo actuar y enjuague.

7. Prefiera secarlo "al natural", no con secadora. Pero, en caso de recurrir a este utensilio, actívela en el aireado más frío, es decir, donde indica *cold* o *cool*.

8. Peine suavemente cuando el cabello esté seco.



Contra los piojos

- Como cualquier otra infección, es determinante evitar el contacto. Para ello, no se debe compartir ningún implemento como peines, gorras, fundas, almohadas, prensas, ni nada que esté en contacto con nuestro cabello.
- Otra buena práctica es lavar el cabello diariamente, pero no recogerlo húmedo. Sí se puede usar recogido, pero seco, y no use un peinado "tallado". Lo recomendable es sostener con un gel, pero tricológico, es decir: libre de químicos sintéticos.
- Si se está en un ambiente donde las posibilidades de contraer piojos son más altas (como en una escuela), se puede consultar al médico acerca de la toma preventiva de medicamentos como la ivermectina.



Aunque los piojos se perciben como "pobres" o "sucias", pueden anidarse en cualquier cabeza, sobre todo en niños.

©Jaimie Duplass

¿Como curarse?

Una vez que se adquiere la infección, hay que curarla con las dosis de ivermectina que señale el médico. Los remedios caseros, además de que en muchos casos implican la utilización de productos químicos, suelen no ser suficientes y la infección podría desarrollarse al poco tiempo nuevamente por la sobrevivencia de los huevecillos.

TEMPERATURA DEL AGUA

Al lavarse la cabeza, ¿qué es mejor para el cabello?

¿FRÍA O CALIENTE?

El agua fría es mejor que la caliente... Y cuanto más fría mejor.

¿POR QUÉ?

Esto se debe a que el agua caliente estimula las secreciones sebáceas y deshidrata el cabello. En cambio, el agua fría mejora la irrigación sanguínea.

Con un producto tricológico, puede usar el acondicionador en las raíces y repetir las aplicaciones como desee. Un producto con exceso de químico sintético le acelerará la caída.

Fuente:

Sandra Mata, tricóloga. Directora del Centro Capilar Shiatsu. Tel.: 2235-7000.



Los ojos se **LIMPIAN** **SOLOS**

! Aséelos sólo si lo
indica su médico.

Por: Alejandro Delgado/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Germán Fonseca, Ronald Pérez y Shutterstock

Los ojos no necesitan que usted los limpie. Ellos cuentan con un sistema propio, que realiza el proceso por medio del lagrimeo y el parpadeo.

Por eso, no es recomendable la-

varlos, a menos de que un médico le indique lo contrario.

Puede limpiarlos suavemente y con agua sólo cuando sienta una molestia o suciedad. Si el médico lo autoriza, proceda así:

1. Utilice agua pura

No use líquidos artificiales para limpiarlos. Lávelos con agua abundante para eliminar secreciones o la suciedad.

2. No los maltrate

Límpielos con cuidado, así como los párpados y las partes cercanas; realice movimientos suaves con las yemas de los dedos, pero sin rascar o frotar de manera brusca para no provocar daños.

3. Lávese las manos

Limpie sus manos con agua y jabón antes de empezar con el aseo matutino; limpie suavemente con la yema de los dedos los lugares en donde tenga suciedad o secreciones.

Si sufre de una infección en este órgano, debe asegurarse de eliminar todas las secreciones, ya que podrían provocar complicaciones como úlceras si se mantienen en el ojo.

Esté atento a los cambios

Para tener un mejor cuidado de los ojos, lo más importante es observar atentamente durante su tiempo de aseo. Busque cambios anormales como secreciones que puedan ser el inicio de un padecimiento mayor.

Consulte a un oftalmólogo si:

- Encuentra sus ojos enrojecidos continuamente.
- Siente algún dolor.
- Tiene visión borrosa.



©Bo Valentino

Queratocono

Es una enfermedad principalmente hereditaria que deforma progresivamente la córnea y provoca en esta una forma de cono. En muchos casos, es imperceptible hasta que la condición se agrava.

Las personas que sufren de esta enfermedad desarrollan problemas que les impiden ver correctamente como miopía y astigmatismo, los cuales son difíciles de corregir con anteojos si la deformación de la cornea es muy severa.

Sacar correctamente las cejas

Si usted como mujer desea sacarse las cejas, tenga en cuenta:

- La salud está por encima de la belleza. Puede sacar parte de la ceja sin causar inconvenientes; sin embargo, debe evitar eliminarlas por completo.
- Las cejas son una barrera que protege al ojo del sudor y otros fluidos que provengan o se deslicen por la frente. Cuanto mayor sea la depilación, menor protección tendrá.

Descanse. En muchos casos, los ojos cansados se deben a que la persona durmió poco. En estas circunstancias, el mejor remedio es tomar una siesta para que los ojos tengan un descanso oportuno.



¡No los rasque!

inmediatamente su vista, pero puede pasarle la factura en el futuro.

Prohibido

Los médicos recomiendan no rascarse. Sin embargo, esta indicación es aún más importante si usted se sometió a un procedimiento quirúrgico o sufre de algún padecimiento en el ojo, porque podría perjudicar su condición. Es todavía peor si se sufre queratocono

Rascarse o frotarse los ojos solamente acelera el proceso de deformación. Si usted o algún familiar sufren de esta enfermedad, lo mejor es evitar estas acciones por completo.

Otros métodos

Si sus ojos le pican, lo mejor es utilizar gotas lubricantes (sin antibiótico u otros activos) para disminuir o eliminar la sensación. Ponerse compresas frías si la picazón se vuelve muy severa.

Frotarse los ojos no ayuda a eliminar la picazón, sino que puede deformarlos y provocar daños serios. El ojo está expuesto a muchos factores que provocan comezón, pero la mayor parte de los casos se da por alergias, sequedad y conjuntivitis. Rascarse ocasionalmente puede no afectar

Proteja cejas y pestañas

Ambas protegen el ojo de fluidos y agentes externos que pueden causar molestias. La búsqueda de la belleza y los tratamientos estéticos pueden atentar contra estas barreras protectoras. Las cejas y las pestañas no necesitan

limpieza, a menos que se aplique algún tipo de producto estético o el médico lo indique.

Cuidados

En estos casos, limpie con suavidad la zona afectada. Recuerde hacerlo sin frotar ni rascar las zonas oculares.



En casos en los que existen suciedades o secreciones producto de infecciones, consulte a su médico sobre cómo debe limpiarlas correctamente.

REFRÉSQUELOS CORRECTAMENTE

El descanso y los anteojos son la mejor solución.

La falta de descanso y exigir demasiado esfuerzo a la visión provoca lo que llamamos popularmente “ojos cansados”. Esto nos provoca, a su vez, la necesidad de refrescarlos.

Lentes

Los anteojos ayudan a disminuir el cansancio cuando realizamos labores que requieren un mayor esfuerzo de nuestros ojos, como, por ejemplo, realizar trabajos frente al computador.

El uso de gafas es necesario también cuando se realizan labores que pueden poner en riesgo la vista, como cuando se labora en ambientes con mucho polvo, suciedad o cuando los ojos deben exponerse a una luz muy fuerte. Esto puede suceder al utilizar una máquina soldadora.

Colirios

Los colirios son medicamentos formulados para utilizarse en los ojos. Estos cumplen funciones de lubricación, eliminan lo rojo o

reducen la presión, según lo que necesite el paciente.

Todo medicamento tiene efectos secundarios, por lo que los colirios no deben aplicarse si un médico no lo indica. Un uso inadecuado puede generar problemas o retrasar el diagnóstico de enfermedades causantes de ceguera.

Productos adecuados



- Busque los reconocidos y de calidad para evitar sustancias que puedan afectar su ojo.
- Cuando use el encrespador u otra herramienta para dar forma a las pestañas, tenga cuidado de no golpear o dañar el globo ocular.
- Si usted sufre de alergias, prefiera artículos hipoalergénicos para evitar irritaciones.

Fuentes:

Carlos Jiménez, oftalmólogo. Clínica Oftalmológica de la CCSS.
Felipe Centeno, oftalmólogo. Hospital San Vicente de Paul.

! Constituyen una de las partes del cuerpo que **más suciedad y** **microbios atraen.**

EL PELIGRO de las uñas **sucias**



©Catalin Petrolea

Por: Andrea Muñoz/ Para Bienestar | Fotografía: Shutterstock | Infografía: Augusto Ramírez

Las uñas de las manos están expuestas todo el día a un sinnúmero de actividades. Por tanto, resulta primordial escurdarlas de la sociedad manteniéndolas limpias, sanas y agradables.

Estas diez láminas, que dan protección a sus dedos, reflejan también su personalidad y pueden representar una carta de presentación: buena o mala.

Por imagen

Para que la impresión dada sea positiva, es preciso mantenerlas en óptimas condiciones. Ellas sufren constantes mani-

pulaciones, por ejemplo, al alcanzar objetos, abrir y cerrar puertas, manejar, cocinar, entre otros. En la mayoría de estos casos, los objetos son tocados por mucha gente y están llenos de microbios, que se almacenan fácilmente en las uñas.

Por salud

Dicha suciedad y microorganismos se acumulan dentro de las uñas y son un vehículo de transmisión de patógenos, que entran en el organismo y generan problemas. La correcta higiene de las manos, en especial de las uñas, ayuda a la

Cuando las uñas se vuelven muy frágiles, es posible que haya una deficiencia nutricional.

prevención de las enfermedades. Por eso, debe llevarse a cabo de manera periódica para remover la suciedad.

Sea meticuloso

Más allá de lo que se pueda percibir a simple vista, las uñas acu-

mulan microbios; por ende, es vital limpiarlas aunque no parezcan sucias. Para esto, es necesario un cepillo exclusivo para pasarlo entre las uñas. No olvide que debe hacerlo con la misma frecuencia con la que se lava las manos.

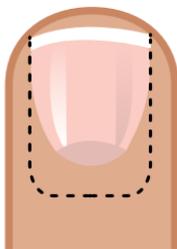
LOS UÑEROS Y EL CORTE

Son pequeñas y dolorosas heridas producidas en el ángulo de la piel que cubre la base de la uña.

Los uñeros aparecen normalmente cuando se tira o "muerde" la piel alrededor de la cutícula y esta se infecta.

Los factores causantes de su aparición son una manicura o corte de uñas mal realizado, la existencia de pellejos cerca de la uña o el crecimiento de la uña hacia el interior del borde (uña encarnada).

Tipos. • **Algunas veces**, son leves y se quitan fácilmente • **Otras**, se enrojecen, se inflaman y se infectan hasta formar un pequeño absceso (acumulación de pus). Si este es el caso, debe tratarse de forma adecuada y rápida por un especialista.



CORRECTO

Las puntas de los extremos se cortan rectas y al borde del dedo.



INCORRECTO

De manera circular. Genera uñeros y heridas que se infectan.

Fuente: Caja Costarricense de Seguro Social.

Los esquivará si

- **Corta** la piel adecuadamente y da mantenimiento correcto a la cutícula y alrededores.
- **Procura** mantener las manos limpias y secas.
- **Utiliza** guantes si las manos están expuestas a agua o químicos.
- **Elimina** los malos hábitos como morderse las uñas o chuparse los dedos, porque son factores predisponentes a enfermedades infecciosas y a la formación de los tan molestos uñeros.

Fuentes:

Dr. Harry Hidalgo, especialista en dermatología, CENDERMA. Tel.: 2280-9292.
CEM Estética. Tel.: 2283-6555.

COQUETAS Y SALUDABLES

- **Lave las manos** con agua fría y séquelas bien.
- **No se haga** la manicura más de una vez a la semana.
- **No elimine las uñas.** El recorrido exagerado de la cutícula aumenta la posibilidad de contraer infecciones y la formación de uñeros.
- **Para eliminar el esmalte,** oprima la uña durante unos segundos con un trozo de algodón impregnado en quitaesmalte sin acetona.
- **Para darles forma** use una lima de cartón –las metálicas pueden astillar las uñas–. Lime desde los lados hacia el centro, con movimientos suaves y continuos.
- **No las pula** con métodos muy agresivos ni abrasivos. Dé brillo a sus uñas con telas de gamuza acolchadas o similares.
- **Si acostumbra** aplicarse esmalte, no se olvide de la base protectora. Extienda el esmalte en capas muy finas y espere unos momentos antes de aplicar otra capa.

Comerse las uñas es una práctica que termina en acortamiento del tejido.

- **No se exceda** en el uso de la lima, porque quema y debilita la uña por el roce continuo.
- **Mantenga** diariamente hidratada la piel de las manos y cutícula.
- **Exfolie** semanalmente las manos y las puntas de los dedos.
- **Nunca se arranque** o muerda un uñero.
- **No se coma** la uñas.
- **No abuse** del uso de esmaltes.

Así debe verse un dedo sano para evitar infecciones.

CUERPO UNGUEAL

Brillante, duro y uniforme. Sin tonalidades oscuras o amarillentas; estas son indicios de hongos o desnutrición.

LÚNULA

Visible sin ser opaca. En dedos no pulgares es más corta.

RAÍZ

No debe doler ni estar inflamada.

CUTÍCULA

No se debe remover ni retroceder: es una protección para evitar ataques a la raíz.

Hueso del dedo

MÁS LARGAS: MÁS SUCIAS

Cuanto más largas sean las uñas, más posibilidades y espacio habrá para que los microorganismos hagan de las suyas. Los médicos recomiendan que la longitud no pase la parte carnosa del dedo.

Sin embargo, por cuestiones estéticas, pocas mujeres lo acatan.

Corte ideal

La manera correcta de cortarlas y limarlas es de forma cuadrada, sin curvatura.

Esto debe hacerse con un cortaúñas personal, una vez a la semana para mantener el largo deseado.

Hágalo preferiblemente después del baño para que las uñas estén un poco suaves y el proceso sea más fácil.

Peligroso: no se recomienda usar las uñas muy largas para evitar que se quiebren repentinamente. Esto ocasiona daño al astillarse y quedan además antiestéticas por desiguales.

 **BACTERIAS**

Aunque están en el ambiente y habitan en todo organismo, hay unas más peligrosas que otras, que aprovechan la suciedad acumulada debajo de las uñas largas para reproducirse.

 **PARÁSITOS**

Es común que, al limpiarse después de defecar, parte de las heces quede en las uñas. Si están largas y no se limpian, retendrán más materia, donde viajan los huevos de los parásitos intestinales.

¿QUÉ HAY EN LAS UÑAS SUCIAS?



Cuando se contraen enfermedades virales y no se lavan a fondo las manos y las uñas, los virus se acumulan y se transmiten al dar la mano o tocar superficies.



Fuente: Caja Costarricense de Seguro Social.



El correcto lavado de las manos es la **forma más rápida, sencilla y barata**

- para evitar enfermedades diarreicas y respiratorias.

©Voronin76

El mejor aliado CONTRA LAS infecciones

Por: Marylene Quesada/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Archivo GN y Shutterstock | Infografía: Augusto Ramírez

El buen lavado de manos es fundamental para evitar las enfermedades infectocontagiosas. De hecho, expertos en infectología aseguran que, si se realiza correctamente, previene el 100% de las enfermedades que se transmiten por contacto directo.

Unas manos bien lavadas evitan la transmisión de gérmenes que pueden provocar infecciones en niños y adultos, al entrar en contacto con diversas superficies contaminadas en la casa, la oficina, los centros de estudio y de recreo.

¿Cuándo lavarlas?

Las manos se deben lavar en todo momento, pero especialmente antes de comer, después de utilizar el servicio sanitario, jugar, cambiar pañales, preparar alimentos, tocar un animal, después de salir de un centro hospitalario, comercial, educativo, laboral, recreativo y cuando se llega a la casa.

El año pasado –y en particular tras la intensa campaña de lavado de manos por la amenaza del virus H1N1– se redujeron significativamente los casos de diarrea. Pasaron de 329.774 casos reportados (en 2010) a 270.703 (en 2011).

¡El lavado, sin embargo, no es todo! Debe acompañarse de otras prácticas, como la técnica de estornudo y consumir agua y alimentos en lugares fiables, para evitar contaminación.

Recuerde que, al estornudar o toser, debe cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables, los cuales debe botar inmediatamente en el basurero. En caso de utilizar pañuelos de tela, se deben cambiar regularmente y no compartirlos.

Si no se cuenta con pañuelos, se debe cubrir con la parte superior del brazo, no con las manos, pues favorecería la transmisión de virus y bacterias.

Ano, mano, boca

El ciclo de transmisión ano–mano–boca es la forma en que se transmiten virus y bacterias, con las manos sucias.

Cuando no se realiza un adecuado lavado de manos después de utilizar el servicio sanitario, cabe la posibilidad de que partículas de heces queden en las manos, que luego son transferidas a otras per-

sonas mediante el contacto con superficie, un apretón de manos,

¿Cómo limpiarse el ano?

- **Utilice** papel suave en cinco capas; no lo enrolle en la mano, más bien sosténgalo. No lo doble ni lo vuelva a pasar.
- **Luego**, pase toallas húmedas antibacteriales. Así no deja rastros.
- **Hágalo** de adelante hacia atrás, tratando de absorber y no de extender.
- **Con la toalla**, asegúrese de dejar limpio cada pliegue.
- **No se “raspe”**, pues puede provocar sangrado en una zona abierta a bacterias.
- **Lávese** profundamente las manos con agua y jabón.

En promedio, las mujeres se lavan más las manos que los hombres. **66%** de los varones frente a **88%** de ellas, aseguran lavarselas tras ir al servicio sanitario.

manipulación o preparación de alimentos.

La forma de cortar la transmisión “ano–mano–boca” es el correcto lavado de manos con abundante agua y jabón.

Las heces pueden contener hasta 100 billones de partículas virales o bacterianas por mililitro.

Esto quiere decir que la posibilidad de infectarse al no lavarse las manos es muy alta.

Por eso, es fundamental promover y practicar el correcto lavado de manos, como una de las mejores herramientas para reducir el contagio de ese tipo de enfermedades.



Fuente: Caja Costarricense de Seguro Social.

Fuente:

Dra. Elenita Ramírez. Vigilancia Epidemiológica de la Caja Costarricense de Seguro Social.

7 pasos sencillos

La técnica recomendada por los especialistas incluye la siguiente secuencia:



1. Enguagarse las manos.



2. Aplicarse abundante jabón antibacterial, ojalá hasta el codo.



3. Enjabonárselas muy bien y frotarlas durante 20 segundos.



4. Prestar atención a la zona entre los dedos y debajo de las uñas.

Las heces pueden contener hasta **100 billones de partículas virales o bacterianas por mililitro**. Esto quiere decir que la posibilidad de infectarse al no lavarse las manos es muy alta.



5. Enjuagarse cuidadosamente y cerrar el grifo (con una toalla de papel).



6. Secárselas, también, con una toalla desechable.



7. Con esa misma toalla, abrir la puerta para evitar contagios.

A close-up photograph of a person's legs and feet in a shower. The person is standing on a white mat. A white towel is being used to dry their feet. The person's hands are visible, holding the towel around their feet. The background is a blurred shower stall.

Evite los

hongos

y las uñas

encarnadas

! Cómo cortárselas
para evitar mal olor y
diversas dolencias.

No se encuentran tan expuestas como las uñas de las manos, pero son igualmente importantes. Para garantizar su salud, debe cuidarlas bien. Además, el no hacerlo puede resultar muy doloroso y hasta vergonzoso.

Para cortarlas bien, debe seguir estos consejos sencillos:

- Las uñas deben cortarse y limarse en forma cuadrada (recta).
- En las esquinas, no deben quedar cortas. Este consejo le evitará uñas encarnadas.
- Se debe usar un cortaúñas recto, pues, con el uso de tijeras o de un cortante encorvado, podemos redondear demasiado las esquinas. Las esquinas redondeadas propician uñas encarnadas.

¿Qué pasa si se descuidan?

- Mal olor.
- Hongos e infecciones.
- Dolor por uñas encarnadas.
- Pie de atleta (infección profunda por hongos de difícil tratamiento).

Luego de cortárselas

Cuando hayamos cortado las uñas, se pueden pintar. Para eso, se deben separar los dedos con un algodón, aplicar la primera mano de esmalte y dejarlas secar unos veinte minutos antes de aplicar la segunda.

No está mal si, antes de iniciar, usa una base protectora con calcio.

Para los diabéticos

Las personas diabéticas deben tener un cuidado muy especial con sus pies y más aún al cortarse las uñas. La higiene de esta parte del cuerpo es básica en pacientes con esta patología.

Algunos puntos clave a tener en cuenta son:

- No corte las uñas. Límelas.
- Use limas de madera con lima fina.
- Limárselas debe ser un proceso de varios días.
- No intente llegar a la base el mismo día.
- Si nota alguna herida, acuda de inmediato al médico.
- No trate de curarse solo.

HONGOS EN LAS UÑAS

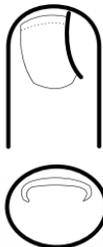
- Son cuatro veces más frecuentes en los pies que en las manos.
- Aparecen mayoritariamente por traumatismos: majonazos, roces constantes con el calzado y presiones en los dedos. También por contagio.
- ¿Se curan? Sí. El tratamiento incluye cambio de hábitos –zapatos y medias holgadas y limpias– y uso de medicamentos antifúngicos. Debe ser guiado por un médico especialista.
- El tratamiento se extiende de seis a doce meses, dependiendo del grado de penetración de la infección.
- No se debe abandonar la medicación por querer ver resultados de corto plazo.
- Los fármacos para hongos en la piel no funcionan para las infecciones en las uñas.

Fuente: Laboratorios Alcames.

OJO CON EL CORTE

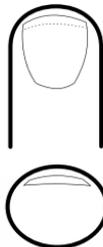
ENCARNADA

La piel infectada por la penetración de la uña se vuelve roja y dolorosa.



NORMAL

Los bordes de la piel están delimitados y no sobre la uña.



¡CUIDADO!

No corte la orilla que limita con el dedo; de lo contrario, se podrían formar uñeros e infecciones dolorosas. Hágalo desde la parte que "se sale".

Fuente: Caja Costarricense de Seguro Social.

Y si se encarnan

La uña encarnada ocurre cuando la orilla de una uña se clava en la piel, crece y causa mucho dolor.

La piel puede tornarse roja e infectarse. Se pueden encarnar cuando se cortan profundamente las esquinas de las uñas de los pies.

Si las orillas de las uñas tienen filo, límelas con una lima de madera. Las uñas se pueden encarnar también cuando los zapatos están muy apretados.

Tres "no" esenciales

- **No comparta.** Cortauñas, medias, zapatos, tijeras ni limas.
- **No corte la cutícula.** Es la defensa de la raíz de la uña contra los microorganismos.
- **No escarbe la uña.** Con eso se crean huecos que alojaran pelusa de medias y restos de jabón, además de suciedad.

Fuente: Laboratorios Alcames.



¡Inicie desde ahora!

Elimine el hongo de las uñas

Y desnude sus pies este verano

CICLOPIROX 8%
LACA CONTRA HONGOS EN LAS UÑAS

Alcames
LACA CONTRA HONGOS EN LAS UÑAS
CICLOPIROX 8%
Solo Uñas de los Pies

CICLOPIROX 8%
LACA CONTRA HONGOS EN LAS UÑAS

Este medicamento requiere receta médica

Consulte a su médico o farmacéutico.



Chinéelos todos los días

Por: Ivannia Varela/ Para Bienestar | Fotografía: Germán Fonseca

! Casi siempre los relegamos y, sin embargo, hacen mucho por nosotros: **soportan nuestro peso y nos ayudan a movilizarnos.** Por eso, aprenda de boca de un experto cómo mantener los pies saludables.

Todavía es común escuchar a las abuelas decir: “muchas de las enfermedades entran por los pies”. Ciertamente, el caso es que estas partes del cuerpo merecen una atención especial y casi nunca les dedicamos suficiente tiempo. Recordamos que existen solamente cuando vienen los problemas –como malos olores, resequedad, hongos o uñas encarnadas–.

En la siguiente entrevista, Walter Arguedas, médico podiatra del Instituto Americano del Pie, ofrece una serie de consejos para que, de ahora en adelante, nues-

tros pies ocupen el lugar que les corresponde.

● **¿Cuál es el chineo que más agradecen nuestros pies?**

“Sin duda, mantenerlos limpios, realizarles masajes suaves y humectarlos con cremas a base de aceite”.

● **¿Y el peor daño que podemos ocasionarles?**

“Utilizar calzado apretado. Esto puede traducirse en muchos problemas como callos, piel agrietada y ampollas”.

● **¿Deben lavarse a diario? ¿Cómo debemos realizar esa tarea?**

“Los pies deben lavarse con agua y jabón todos los días. Debemos masajearlos con cuidado y secarlos muy bien, incluso entre los dedos”.

● **¿Es recomendable el uso de desodorantes, talcos y otras fragancias para evitar el mal olor y los hongos?**

“Sí. Es necesario el uso de productos antitranspirantes y cremas humectantes. Los talcos neutros

o los medicados siempre deben aplicarse después del baño y son ideales para evitar la humedad y los hongos. Lo ideal es que contengan algún tipo de antifungal (medicamento contra hongos) y aromas agradables para la persona”.

● **¿Aconseja el uso de remedios caseros en estos casos?**

“Si funcionan, no me opongo. A algunos pacientes, cuando el mal olor es muy severo, les digo que una buena alternativa es revolver un poco de ácido bórico, talco y bicarbonato; luego, deben esparcir directamente la mezcla en los zapatos”.

● **¿Existen otras medidas efectivas para evitar la aparición de hongos comunes o el “pie de atleta” (infección profunda por hongos)?**

“Cuando los pies permanecen secos y poco transpirados, se reducen las posibilidades de que aparezcan estos inconvenientes. También debemos evitar el calzado húmedo y cambiar las medias dos veces al día”.

Los pies deben lavarse cada día con agua y jabón, y humectarse y secarse bien, incluso entre los dedos.

● **¿Cuál es el tratamiento ideal para eliminar estas molestias?**

“Lo mejor es visitar al podiatra, al dermatólogo o a un médico preparado. Este profesional recomendará un tratamiento para seguir, ya sea por medio de antifúngicos tópicos (de aplicación en la piel) o una combinación tópica y sistémica, como, por ejemplo, pastillas con cremas”.

● **Durante la época seca, muchas personas suelen visitar playas y piscinas. Ante esto, ¿cómo podemos mantener los pies saludables?**

“En esos lugares, lo mejor es usar sandalias. En los baños públicos o en zacatales, no debemos caminar sin zapatos para no contaminar la piel; en la arena, hay que evitar quemarse las plantas. Las piscinas con buen



¿Qué pasa si se descuidan?

- Mal olor crónico.
- Aparición de hongos (entre los dedos y en las uñas).
- “Pie de atleta” (infección profunda por hongos).
- Uñas encarnadas.
- Picazón.
- Talones agrietados.
- Callos.
- Resequedad.

mantenimiento no deberían ser un problema, debido a los químicos utilizados para desinfectar”.

● **¿Cómo debemos cuidar, cortar y mantener las uñas?**

“Las uñas deben seguir la anatomía normal del dedo. Deben cortarse de forma redonda, no cuadrada. La anatomía de los dedos es ovalada. En mi práctica como profesional, he visto que 75% de las uñas encarnadas tiene en común los cortes en forma recta. Estas uñas se encarnan en la parte superior del dedo y producen mucho dolor e, incluso, llegan a presentar mal olor”.

● **¿Es nocivo andar descalzo?**

“No. Esa práctica es muy sana para los pies, siempre y cuando caminemos sobre superficies adecuadas y limpias. Andar descalzo es un excelente ejercicio”.

● **Muchos especialistas en estimulación temprana recomiendan que los bebés permanezcan descalzos. Desde su punto de vista, ¿es conveniente?**

“El ser humano inventó el calzado para recorrer grandes distancias y no lastimarse, pero no es un aditamento relacionado con la anatomía normal. Usamos los zapatos por una cuestión práctica. En el caso de los bebés, considero que deben iniciar la marcha descalzos y en lugares seguros y muy limpios”.

● **¿Qué tipo de calzado es el correcto: sandalias, pantuflas, zapatos cerrados, con tacones o completamente bajos?**

“El zapato adecuado es el que nos quede bien, que no apriete ni cambie la posición anatómica del pie. Los zapatos altos y tallados lastiman mucho”.

● **¿Aconseja usar medias? ¿Cuáles precauciones debemos tomar con los calcetines?**

“Las medias absorben la humedad y protegen la piel; por eso, son convenientes. Eso sí, debemos cambiarlas al menos una vez al día”.

● **Pronto regresará al país la época lluviosa, ¿cómo prevenir padecimientos en los pies?**

“Procuremos utilizar zapatos que no se humedezcan con facilidad. Los hechos con materiales plásticos retienen más humedad; por eso, son mejor los de cuero natural. Cambiemos regularmente las medias, mantengamos un adecuado aseo y, si comenzamos a sentir picazón o mal olor, busquemos ayuda profesional para evitar una lesión más grave”.

● **¿Qué cuidados especiales deben tener las personas que se practican el pedicure en salones de belleza?**

“Son muchos los problemas que se pueden presentar por un pedicure. A veces, las personas que lo realizan hacen más de lo que deben y no protegen al paciente si se produce alguna lesión. En los pies y los dedos, una pequeña herida o cortadura, por más pequeña que sea, puede terminar en uñas encarnadas o infecciones si no es tratada. No estoy de acuerdo en correr cutículas, colocar férulas en las uñas, poner ‘al-godoncitos’ y otras prácticas”.

Fuente:

Dr. Wálter Arguedas, podiatra. Instituto Americano del Pie. Tel.: 2232-0930.

20 RECOMENDACIONES PARA heridas y

Por: Eduardo Baldares/ Bienestar

! Lo único indicado para lavar las heridas es hacerlo con agua y jabón.

Andaba en bicicleta frente a la casa, pero los frenos le fallaron y ¡crach! Se cayó. Pudo ser peor, pues solamente se raspó una rodilla, pero igual le salió sangre. ¿Qué debe hacer con las denominadas "cholladas"?

1. Antes de proceder al lavado de la herida, tiene que asegurarse de tener las manos limpias.

2. Posteriormente, hay que lavar la herida con agua y jabón. Séquese con un trapito limpio.

3. No aplique café, alcohol, merthiolate o yodo. Esas sustancias son cáusticas y terminarán dañando los tejidos internos.

4. Si hay sangre, ejerza compresión en el área alejada con gasa o con un trapito en la parte más cercana al corazón (en este caso, el comienzo del muslo, sobre

la rodilla). Esta acción intenta detener la hemorragia y debe practicarse entre uno a cinco minutos.

5. Se debe quitar la tela con la que se ejerció compresión para ver en qué estado se encuentra la herida. Si sigue sangrando, vuelva a ejercer compresión y acuda cuanto antes al centro médico.

6. Si incurrió en ponerse ungüentos, eso le dificultará el trabajo al médico, pues primero deberá quitarlos con agua y jabón.

7. Si se hizo necesaria una sutura, le colocarán normalmente una gasa encima, que deberá llevar las primeras horas.

8. No se deje la gasa por tiempo indefinido. Quítesela al día siguiente, a la hora del baño.

9. Lo correcto es lavarse, suavemente, la herida con agua y jabón, y secarla con un trapito.

10. Solamente si el médico lo indicó, puede usar otro material, como jabón quirúrgico por ejemplo u otro tipo de cicatrizante.

quemaduras

! ¿Qué poner en una quemadura? ¿Cuándo ir al hospital?

Usa gorra y bloqueador solar; no se expone a radiación ni a sustancias químicas, pero... al sacar un queque del horno, pegó la muñeca con una resistencia y se quemó.

1. Determine el tipo de quemadura: primer grado (superficial), segundo grado (profunda, dolorosa y con ampollas) o tercer grado (daña todas las capas). Lo mejor es ir al médico.

2. Es totalmente nocivo poner manteca, aceite, hielo o agua helada sobre las quemaduras. Esto podría ocasionar más daño a la piel.

3. En las superficiales, puede sumergir las heridas en agua fría (¡no helada!), aplicar una crema con aloe o un ungüento con antibiótico, cubrir las con gasa limpia y seca, y tomar acetaminofén.

4. Aunque sea de primer grado, si cubre un área grande o está en la cara, las manos, los pies o los genitales, acuda al médico.

5. En el caso de una quemadura de segundo grado, aplica casi lo mismo, primordialmente la sustancia con antibiótico, pero en mayores cantidades y frecuencia.

6. Revise constantemente para ver si hay indicios de infección: aumento del dolor, enrojecimiento, hinchazón o pus.

7. Aplique el remedio según indicación médica. Antes, lávese las manos con agua y jabón. Lave la herida y aplique el ungüento.

8. Asegúrese de que esté al día con sus vacunas del tétano.

9. La piel quemada da "picazón" a medida que sana. Mantenga sus uñas cortas y no se rasque alrededor del área afectada.

10. El área quemada es sensible a los rayos solares hasta durante un año. Protéjase.

Fuentes:

Dra. Milena Bolaños. Geriatra. Jefa de Consulta Externa del Hospital Raúl Blanco Cervantes.
Dr. Harry Hidalgo. Dermatólogo. Centro Dermatológico Doctores Hidalgo. Tel.: 2280-9292.

Sin mal olor bajo los brazos

! Los olores producidos por el sudor se pueden evitar con hábitos básicos de higiene y utilizando el desodorante adecuado.

Por: Nathalia Rojas/ Para Bienestar
Fotografía: Germán Fonseca



El calor, un día muy atareado o el estrés pueden hacer que aparezcan debajo de los brazos esas manchas de sudor que nunca son bienvenidas.

El problema se acrecienta cuando se comienza a percibir un mal olor en las axilas, al punto que nos inhibe y altera la dinámica del día.

¿Es normal sudar al punto de que ya sea común que la ropa se tiña de incómodas manchas y que produzcan un hedor desagradable?

Limpieza

Hay personas que sudan más que otras y quienes sudan mucho y no producen ningún olor. Por el

contrario, otras tienen un sudor que se percibe muy fácilmente.

Muchas de estas situaciones tienen relación directa con el aseo personal.

El olor es determinado por la cantidad de bacterias en las axilas. La limpieza en esas zonas es fundamental, porque suelen estar húmedas y calientes, y tienen mayor posibilidad de producir olores desagradables.

Los microorganismos se reproducen más fácilmente si no se usa

un jabón adecuado, como el antibacterial, y no se secan las axilas antes de colocarse otro producto.

El desodorante es otro de los protagonistas en la historia del buen aseo. Se aconseja buscar uno sin alcohol, para evitar irritaciones o alergias.

Además, se aconseja que sea de aerosol, pues toca directamente la piel ni se llena de bacterias, lo que sí podría suceder con uno de tipo *roll-on* o de barra, que se termina contaminando.

Hay una diferencia entre los desodorantes y los antitranspirantes. Mientras que la función de los primeros es eliminar el mal olor, los segundos se usan para aminorar la secreción de sudor.

Si una mujer percibe que su desodorante es insuficiente, puede probar con uno de varón, pero no así al contrario, por el nivel de pH.

En las axilas hay otros inquilinos que también pueden provocar mal olor: los vellos. Debido a que guardan humedad, pueden causar un aumento en la cantidad de

Si una mujer percibe que un desodorante femenino es insuficiente, puede probar con uno de varón, pero no así al contrario, por el nivel de pH.

bacterias, por lo que es recomendable rasurarlos. En el caso de los hombres que descartarían la idea de eliminarlos del todo, se aconseja recortarlos.

Cuando la sudoración o el mal olor interfieren con la calidad de vida de una persona, al punto que le resulta incómodo salir o tener contacto con alguien más, es importante acudir a un profesional que examine si se da por otra causa que requeriría otras soluciones, como la aplicación de productos específicos o intervenciones quirúrgicas.

Para bloquear el sudor

- ✓ Tome un baño diariamente.
- ✓ Use jabón antibacterial en las axilas; luego, séquelas.
- ✓ Rasure o recorte el vello de esa zona.
- ✓ Use desodorante aerosol, con talco y sin alcohol o aroma, para evitar alergias.
- ✓ Consulte a un especialista si la sudoración o mal olor son excesivos.

Fuentes:

Dra. Gloria Bermúdez, médica general. Tel.: 2521-6565.

Correo electrónico: gloria.bermudez@hospitalmetropolitano.co.cr.

Dr. Eduardo Arias, dermatólogo. Tel.: 2228-5248. Correo electrónico: eariasmd@gmail.com.

Báñese

bien y todos los días

Por: Andrea Muñoz/ Para Bienestar | Fotografía: Germán Fonseca

No hay nada como un buen baño. Además de tratarse de una excelente manera de comenzar el día, brinda múltiples beneficios al bienestar personal. La ducha no se debe tomar a la ligera: es un ritual integral.

La ducha es uno de los momentos del día más placentero, pero no necesariamente es sinónimo de limpieza. Dependiendo de los hábitos, se puede convertir en fuente de microbios y suciedad. Estos son 10 pasos esenciales para hacerlo de manera correcta:



1. Moje su cuerpo de la cabeza a los pies, con agua a una temperatura acorde al clima: si hace calor, utilice agua fría; si hace frío, utilice agua tibia. No emplee agua muy caliente, pues la piel y el pelo se resecan y, además, se gasta mucha energía.

2. Empiece de arriba hacia abajo. Lave su cabello de dos a tres veces por semana, con un champú adecuado según su tipo de pelo. Desplácelo con masajes suaves por toda la cabeza, de la raíz a las puntas, y repita la acción.

3. Prefiera un jabón neutro para evitar irritaciones o alergias.

4. Enjabone su cuerpo con ayuda de un pañito o una esponja, sobre todo en las regiones que más acumulan suciedad y su-

dor: pliegues, axilas y áreas interdigitales.

5. Dedique mayor atención a sus genitales, más aún luego de las relaciones sexuales.

6. Utilice suficiente agua para eliminar el jabón y arrastrar la suciedad con ella.

7. Cuando haya terminado, lávese las manos.

8. Seque su cuerpo de la cabeza a los pies. Preste mayor atención a las zonas antes indicadas. Utilice preferiblemente un paño para el cabello y otro para el cuerpo.

9. Utilice papel higiénico –no el paño– para secar las partes íntimas. Haga lo mismo con los pies en caso de sufrir hongos.

10. Lave el baño con un producto para eliminar los gérmenes retirados del cuerpo.

El paño

- ✓ **Debe mantenerlo** limpio. Hay quienes cometen el error de utilizarlo mucho y lavarlo poco
- ✓ **Lo correcto es lavarlo**, como mínimo, cada dos días. Debe ser ventilado o asoleado y guardado en un lugar fresco.
- ✓ **Es personal.** Aunque se lave.

El baño

- ✓ **La limpieza del espacio** debe ser estricta. De lo contrario, la ducha perjudicará su salud.
- ✓ **Lávelo de acuerdo** al número de personas, al menos, una vez a la semana. Utilice guantes y un cepillo áspero para paredes, divisiones, piso, perillas y puertas.

Fuentes:

Floribeth Oviedo, especialista en inmunología. Hospital México.

Dr. Manuel Enrique Rojas, internista. Jefe de infectología del Hospital San Juan de Dios.

Tel.: 2261-6492.



32 prácticas

para pacientes diabéticos

Por: Alejandra Chavarría/ Para Bienestar | Fotografía: Archivo GN y Shutterstock

! La piel de los diabéticos es más susceptible a infecciones, heridas, cortaduras y lesiones.

El principal consejo de los expertos es vigilar su salud a diario.

La falta de humectación, característica de la piel de los diabéticos, disminuye su resistencia a las infecciones por microorganismos, como bacterias y hongos.

Por eso, con el paso del tiempo, la resequead provoca su resque-

brajamiento y facilita la invasión de hongos y bacterias en los pliegues naturales del cuerpo como las axilas, las ingles y entre los dedos de los pies.

También pueden aparecer manchas amarillentas u oscuras en las uñas que hagan sospechar de infección.

Cuando esto sucede, deben extremarse los cuidados higiénicos y aplicar lociones o cremas específicas recomendadas por el médico tratante.

En ocasiones, es necesario recurrir a la toma de medicamentos, cuya administración requiere del cuidado de la función del hígado y los riñones, porque deben darse generalmente por semanas o meses.

Existe, además, una serie de buenas prácticas para reducir el riesgo de infecciones.

A LA HORA DEL BAÑO

1. Bañarse todos los días.
2. Con una toalla, secar cuidadosamente la piel de todo el cuerpo.
3. Poner especial atención a los pliegues naturales.
4. Aplicarse cremas lubricantes en una cantidad apenas necesaria para humedecer.

LAS UÑAS

5. Protegen los dedos y debe tenerse en cuenta que su crecimiento varía de una persona a otra –en consecuencia, también su frecuencia de corte–.

6. Límelas, no las corte, para reducir el riesgo de una lesión.

7. Sumerja los pies en agua tibia para ablandar las uñas antes de limarlas.

8. Si usará tijeras, busque aquellas especiales para pacientes diabéticos.

9. No deje que crezcan demasiado pero tampoco corte en exceso, porque pierden su función defensora.

10. Deje un borde recto de tres a cinco milímetros para evitar que se encarnen.

11. Limpie con cuidado debajo de la uña para quitar residuos de suciedad.

12. Aplique soluciones endurecedoras. Estas pueden ser útiles si no tienen contacto con la piel.

13. Use un espejo para verse detalladamente el pie.

14. En los diabéticos de edad avanzada, es conveniente que sea una persona especializada en cuidados de los pies quien se las corte o lime.

¡Pida instrucción!

El paciente diabético que requiere la inyección de insulina para la normalización de la cantidad de azúcar en la sangre o glicemia debe recibir una instrucción especial del médico tratante.

La dosis de aplicación es diaria, una o varias veces, según las necesidades particulares de cada persona.

En los diabéticos, la circulación de la sangre es menor; por ende, la defensa de los tejidos de la piel disminuye también. Todo esto provoca que una herida o cortadura sea más difícil de sanar.

AL COMPRAR ZAPATOS

15. Las heridas en los pies en diabéticos son muy frecuentes. Por eso, el uso de zapatos inadecuados puede ser muy perjudicial.

16. Hoy, las enfermeras y médicos tratantes de diabéticos tienen a su disposición zapatos especialmente diseñados para pies diabéticos.

CUIDADO DE HERIDAS

17. Lávela cuidadosamente con un jabón bactericida.

18. Séquela con una toalla.

19. No aplique desinfectantes fuertes, ni soluciones de yodo o alcohol.

20. Aplique una pomada o ungüento bactericida pero sólo si es necesario y por indicación de profesionales médicos.



21. Limpie la herida diariamente.

APLICACIÓN DE LA INSULINA

22. Cambie diariamente el lugar del cuerpo donde aplicará la inyección para evitar la atrofia de la piel y de la grasa subcutánea.

23. Haga un mapa de la zona de piel por inyectar. Esto le ayudará a evitar repetir el sitio de la inyección hasta varios días después.

24. Utilice una jeringa especial graduada en unidades.

25. Prefiera una aguja lo más fina posible. Esta puede ser número 30, 31 ó 32, así su penetración en la piel prácticamente no se sentirá.

26. El abdomen, tomando como centro de referencia el ombligo, es una de las mejores zonas del cuerpo para inyectarse insulina.

27. Otras de las zonas favorables para inyectarse son la cara anterior de los muslos y la zona superior y externa de los brazos.

28. Limpie y lave con agua y jabón el sitio donde aplicará la insulina. No es necesario frotarlo con alcohol.

29. Aplique la insulina 30 minutos antes de las comidas. Esté muy pendiente de que no se le pase.

CUIDADO DE LA INSULINA

30. Mantenga la insulina en refrigeración, en una cajita plástica rotulada y exclusiva para dicho producto, lejos de alcance de niños, mascotas o personas con discapacidad.

31. Si sale de paseo lleve la insulina en un termo con hielo.

32. Revise la fecha de vencimiento de la insulina.



Fuentes:

Lic. Cristián Alpizar, jefe de Enfermería de COOPESIBA.

Dr. Eric Mora, especialista en endocrinología, diabetes y nutrición.

Página web: www.diabetesbajocontrol.com.

Trate su vagina como SE MERECE



©Andresr

Por: María Fernanda Cruz/ Para Bienestar | Fotografía: Shutterstock | Ilustración: Augusto Ramírez

Use **papel higiénico** suave, en la dirección correcta y con moderación, para **no contaminarla con materia fecal.**

Es momento especial tan esperado –una cena romántica, una mañana de ejercicio o incluso un día de campo– puede tornarse desagradable por una incomodidad en la zona genital.

Cuidar la vagina se torna a veces engorroso; es la zona externa de más difícil acceso. Sin embargo, hacerlo evitará molestias mayores.

Al estar húmeda todo el tiempo y ser poco accesible, la propensión

a enfermedades o infecciones es más alta que en otras áreas.

Por eso, es esencial conocer sus genitales, las enfermedades que los atacan y la manera de prevenirlas.

Déjese aconsejar, dese un momento para leer algunas recomendaciones y tómese su tiempo para atender su zona íntima. ¡A su salud!

El aseo diario es primordial

No existe nada más fácil que bañarse todos los días. Esto, en conjunto con otras prácticas, le tomará poco tiempo en el día y le facilitará mucho la vida en un futuro cercano.

Consejos básicos:

- **Cuando se duche**, aplique geles especiales para la zona íntima. Frótelas solo por su parte externa (labios mayores, labios menores y clítoris) y enjuague con agua.
- **Evite dejar residuos** de jabón en esta zona para impedir irritaciones innecesarias.
- **Prefiera lavar la zona íntima** con sus manos y no con esponjas o guantes sintéticos.
- **En sus días de más flujo**, utilice protectores.

- **Debe evitar** productos que utilicen tintas o aromas. Estas sustancias tienden a causar comezón o enrojecimiento de la piel.
- **Cambie** las toallitas diarias al menos cuatro veces al día.
- **Elimine** el uso de papel higiénico con colores o aromas. Estos pueden causarle sarpullidos o reacciones alérgicas, principalmente si su piel es muy sensible.
- **Lo mismo aplica** en el caso de talcos y lociones. Si necesita talco para sentirse más fresca, emplee uno neutro, inodoro e incoloro.
- **Es muy recomendable** el uso de toallas húmedas, al menos

una vez por día, para el aseo de sus genitales, especialmente si transpira durante las actividades diarias. Eso sí, este tipo de productos solo deben utilizarse en la parte externa.

- **Al defecar**, limpie su ano de adelante hacia atrás. El ano y el área vaginal tienen sus propias bacterias; por tanto, la migración de estos gérmenes de un lado hacia el otro puede ser patológica.



PAPEL HIGIÉNICO

Úselo con suavidad, sin frotar, más bien tratando de absorber.



LIMPIEZA DEL AÑO

De adelante hacia atrás, para evitar pasar bacterias del ano a la vulva.



Infecciones VAGINALES

Prevenir las es fácil; combatirlas... no tanto

©Andres



La vagina se limpia sola. Esta es una máxima que usted debe aprenderse de memoria. La parte interna genera fluidos que la ayudan a descontaminarse.

Antes de preguntarse cualquier curiosidad sobre infecciones vaginales, tome en cuenta que lo más importante es evitarlas. La salud, han insistido los médicos, es una cuestión de prevención integral más que de capacidad de cura.

Ahora sí, para ser precavida, debe conocer por qué aparecen estas molestas enfermedades.

✓ **Tipo de ropa íntima:** parte de la higiene diaria tiene que ver también con el tipo de ropa interior y exterior utilizada. Las prendas muy ajustadas o muy pequeñas y las telas sintéticas pueden ser causantes de molestias que podrían ocasionar una infección vaginal.

Lo más recomendable es utilizar prendas de 100% algodón en colores claros y de un tamaño que cubra los genitales por completo, de manera que no entren en contacto directo con el pantalón.

Este tipo de telas absorbe los fluidos vaginales. Por el contrario, los productos sintéticos o de licra mantienen la humedad en los genitales. Esto origina que las bacterias del ano migren hacia la vagina, acción que provoca un desequilibrio en el pH y ocasiona, finalmente, una infección vaginal.

✓ **Piercings o tatuajes en los labios vaginales:** la posibilidad de enfermarse es mucho mayor cuando un

agente externo ingresa en el organismo. Algunas veces no podemos evitarlo, pero en el caso de los adornos o tatuajes es mejor dejarlos para otras zonas externas. Este tipo de ornamentos puede introducir sustancias irritantes para la piel, desbalancean el pH y provocan enfermedades, principalmente si se tienen relaciones.

✓ **Depilación descuidada:** la cantidad de vello que usted desee o no llevar en medio de sus piernas es una decisión personal. Eso sí, si decide

depilarse, tome en cuenta que el empleo de rastrillos usados o de cremas depilatorias con altos contenidos de amoníaco o alcohol puede permitir el ingreso de agentes anormales a la vagina y originar infecciones.

✓ **Ingesta de antibióticos o bajas defensas:** otros agentes externos podrían ser la causa de una infección. Cuando las defensas están muy bajas, el cuerpo humano tiende a utilizar todas sus



ROPA AJUSTADA
Interrumpe la transpiración natural y necesaria de los genitales.



TRAJES DE BAÑO MOJADOS
Escenario ideal para crecimiento de hongos y bacterias, abundantes en playas y piscinas.

reservas para combatir la penetración de enfermedades. Todas las bacterias y microorganismos en el cuerpo se dan a la tarea de defenderlo y muchas mueren en el intento. Así, la cantidad de microorganismos se multiplica dentro de la zona genital y desbalancean el pH.

✓ **Duchas vaginales:** aunque le parezca contradictorio, el exceso de higiene es una de las causas más comunes de infecciones en la zona íntima femenina.

El cuerpo humano posee microbios y bacterias beneficiosas para su adecuado funcionamiento. Por ejemplo, dentro de la vagina, se encuentran los lactobacilos, que son bacterias nobles que deben conservarse intactas para mantener su pH ácido.

Cuando se pierde un porcentaje grande de bacterias normales y aumenta la aparición de las anormales, es el momento cuando se manifiestan las infecciones.



Jabón: balancee su pH



El pH es el nivel de acidez o de alcalinidad que tiene la vagina. Después de la adolescencia, este debe conservarse entre los niveles 3 y 5, que son los más ácidos. Con un nivel de alcalinidad más alto, hay un mayor riesgo de presentar infecciones vaginales o de producir hongos o enfermedades.

- **Busque geles** de baño especiales para la zona. Aunque los ginecólogos los recomiendan cuando ya existen molestias o irritaciones, admiten que es importante utilizarlos diariamente, siempre en la parte externa de la zona íntima.
- **Revise la etiqueta** del producto que compre. En el mercado, existen varias opciones, pero no todas son las adecuadas. Lo ideal sería que le pre-

gunte a su ginecólogo antes de utilizarlos.

- **Pruébelo**

de dos a tres días.

Si observa

reacciones desfa-

vorables debe dejar de usarlo y consultar con el ginecólogo. Es probable que el jabón elegido no sea el correcto o el más adecuado para sus niveles de acidez.

- **Evite el uso** de jabones “de supermercado”. La piel interna y externa de los genitales es mucho más delicada que la del resto del cuerpo. Por eso, las soluciones con aroma o colores fuertes pueden producir escozor y otros síntomas incómodos.

¿Qué pasa si se descuida?

- ✓ Infecciones vaginales.
- ✓ Cáncer uterino.
- ✓ Hongos.
- ✓ Mal olor.
- ✓ Dolores a la hora de la relación sexual.

©Andresr



Eliminar la totalidad del vello púbico puede ser incómodo y poco higiénico si no utiliza el método adecuado.

SEXO saludable

Esos momentos de pasión surgen cuando menos se esperan y encontrar unos genitales limpios y saludables es parte del placer y la salud sexual. Por eso, es tan importante mantenerlos limpios en todo momento del día.

- **Antes de mantener** una relación sexual, si esta es planificada, lo mejor es ducharse o al menos asearse las zonas vaginal y anal.

- **Las manos y los dientes** son también parte de la higiene íntima, pues en la fase previa al coito es normal que entren en contacto con los genitales.

- **Terminado el coito**, no es indispensable que vuelva a limpiarse las partes íntimas, excepto si usted está en sus días menstruales.

- Algunas personas prefieren lavarse para evitar embarazos no deseados;



sin embargo, el espermatozoide del hombre es estéril después de caer en la piel.

- **Lavarse después** de la relación es necesario sólo en los casos de micosis o piel sensible, o si el ginecólogo lo ha recomendado con anticipación.



El mejor amigo de su salud íntima es el ginecólogo. Después de los 18 años, es necesaria una revisión anual, aun si todavía no hay relaciones sexuales.

Mayor higiene TODOS LOS MESES



TOALLAS ÍNTIMAS
Lo básico es la seguridad sin poner en riesgo la transpiración y la absorción.

Por sí sola es bastante incómoda y le vamos a agregar una tarea más: durante la menstruación, la higiene debe redoblar. La sangre del periodo menstrual es parte de la desintoxicación del útero y el desecho de bacterias y microorganismos que el cuerpo expulsa; por tanto, constituye un fluido capaz de provocar infecciones.

Utilice toallas sin aroma y sin colores artificiales. La zona íntima aumenta su sensibilidad durante el periodo menstrual, por lo que cualquier escozor puede multiplicar su efecto.

Cambie la toalla o el tampón de cuatro a cinco veces al día, según su flujo vaginal. Si utiliza tampones, lo recomendable es que los cambie justo antes de acostarse a dormir, pues, si se satu-

ra el absorbente, la sangre queda atrapada en la vagina y tiende a causar infecciones.

Si es posible, dúchese dos veces por día. Retirar los residuos de sangre le ayudará a sentirse más fresca y cómoda, además de que le permitirá dormir con más tranquilidad.

Use toallas húmedas para limpiarse la sangre en la zona externa de los genitales. Porte algunas toallas humedecidas de las mismas que se utilizan para asear a los bebés y limpie su zona genital externa.

Durante el periodo, no son recomendables las duchas vaginales.

La menstruación no impide la práctica sexual. Sin embargo, lo mejor es dejar de tener relaciones durante este período, pues la sangre favorece el desarrollo de microbios.

Si decide mantener relaciones durante la regla, es importante que usted y su pareja se laven los genitales después del acto sexual.

Ventajas de la depilación completa:

- ✓ Mayor disfrute del sexo oral y de la relación coital.
- ✓ Mejor apariencia de la vulva.
- ✓ Más y mejor autoconocimiento del órgano.
- ✓ Facilidad para higienizar la piel.



VELLOS: más que belleza, salud

Existen para proteger la salud genital femenina y masculina. Sin embargo, cada vez menos mujeres los conservan en sus partes íntimas y prefieren eliminarlos del todo.

Las preguntas son frecuentes y, para algunas mujeres, el tema de la depilación vaginal es aún un tabú.

¿Cuál es la mejor forma de eliminarlos? ¿Es recomendable quitarlos todos o dejar algunos? Los expertos varían en sus respuestas, pero todos coinciden en algo: depende de usted, de sus gustos, preferencias y, sobre todo, de su comodidad.

Hágalo bien

Las prácticas inadecuadas podrían incluso provocar infecciones u otras enfermedades.

Por ejemplo, el rasurado es recomendable únicamente en las zonas más accesibles de los genitales. Debe utilizarse una crema de afeitar especial y un rastrillo

completamente nuevo. Después de la depilación se debe utilizar una loción refrescante, también especial para esta área.

La primera vez

Si es la primera vez que se rasura en esta zona, es probable que la irritación sea mucho mayor. Podrían aparecer ampollas o espinillas provocadas por vellos incrustados en la piel. Las reacciones alérgicas en los labios menores pueden ser mucho más dolorosas y molestas.

La mayoría de latinoamericanas posee vello abundante en la zona púbica. Si es la primera vez que se depila y posee esta característica, primero corte el vello con una tijera esterilizada que utilice únicamente para este fin.

Con láser

- ✓ La mayoría de ginecólogos y dermatólogos recomienda la depilación con láser.
- ✓ Requiere varias sesiones, pero, el resultado es definitivo y las molestias posteriores son mucho menores.

Fuente:

Dr. Samuel Olivares, ginecólogo del Hospital Metropolitano.



Detrás de la hoja de parra

©CLIPAREA | Custom media, Sevenke.

! La higiene íntima masculina es como la devoción por una plegaria: **se ejerce a diario** para librarnos de molestos e incómodos males.

Adán fue probablemente el primer varón preocupado por su higiene íntima. Atribulado como estaba por el castigo divino que le costó la expulsión del edén, reparó cuando detrás de su hoja de parra se des-

ataron en cadena el ardor, la comezón y el mal olor.

Un hombre descuidado de su aseo íntimo se expone al enrojecimiento, inflamación o picazón. Sin embargo, todas estas incomodidades se pueden prevenir con unos hábitos higiénicos diarios.

Los riesgos surgen porque la zona íntima masculina es distinta a la femenina en su pH, flora bacteriana y grado de hidratación.

Allí convergen la función reproductiva, las hormonas sexuales y la expulsión de orina, lo que convierte la higiene en un aliado indispensable.

Una zona sensible

La limpieza del pene es más exigente que la de otras zonas del cuerpo por diversas particularidades: los pliegues de la piel, las funciones del aparato genital, las relaciones sexuales, las prendas íntimas, la fricción y la zona anal.

Los pliegues estimulan la proliferación de microorganismos por su facilidad para acumular secreciones y restos de orina.

El órgano masculino cumple una función sexual, pero se en-

carga también de la micción de la orina.

Las relaciones sexuales encierran un riesgo de infección por el contacto físico y el intercambio de fluidos.

Prendas íntimas inadecuadas elevan la temperatura, estimulan la sudoración y favorecen la aparición de hongos.



El lavado

El lavado de la zona genital no se debe tomar a la ligera:

El baño debe ser diario y hay que limpiar la zona con abundante agua, especialmente aquellos hombres que no estén circuncidados. Si puede, utilice agua tibia.

Estire hacia atrás la zona del prepucio, aplique jabón y aclare con agua para confirmar la calidad de la limpieza. Repita esta acción tres veces para evitar que se generen y acumulen secreciones. Concéntrese luego en el resto del pene y en los testículos; lávelos bien con agua y jabón.

A la hora de secarse, es recomendable utilizar una toalla distinta a la del resto del cuerpo para dejar la zona bien seca. No se olvide de la ingle.

Las fricciones producto de contactos sexuales pueden ocasionar infecciones o molestias en la zona.

Y, por último, la cercanía con la zona anal podría estimular la aparición de bacterias.

Productos

Muchos hombres se preguntan si su limpieza íntima se debe realizar con un producto especial.

Urólogos y dermatólogos sostienen que es innecesario, a menos de que se trate de pacientes con un padecimiento.

Sin embargo, el peso creciente de la estética en la sociedad y el culto al cuerpo estimularon el desarrollo de una vasta oferta por parte de la industria farmacéutica.

Si adquiere productos de ese género, busque aquellos recomendados para limpieza de las secreciones sudoríficas, uretrales y genitales.



En la zona íntima masculina, convergen la función reproductiva, las hormonas sexuales y la expulsión de orina, lo que convierte la higiene en un aliado indispensable.

Eso sí: evite los agresivos y prefiera aquellos bien tolerados, con acción refrescante y que ejerzan una acción limpiadora.

Cándida

Un problema muy frecuente en las parejas es la cándida. Se trata de un hongo que ataca mayormente a la mujer y es muy contagioso.

Si una paciente está en tratamiento con antibióticos, el medicamento afectará las bacterias buenas de la piel y alterará la flora. Las levaduras quedarán en un medio con ventaja y crecerán más rápido.

En la fricción por el contacto sexual, se pasarán de inmediato al pene. Esto provocará una molesta comezón y un desagradable olor.

Las relaciones sexuales

La higiene íntima afecta a ambas partes de la pareja. Si alguno de los dos tiene hábitos higiénicos inadecuados, podría transmitir una enfermedad.

Ahora bien, un hombre sano y monógamo, con una compañera estable y en su misma condición, no debería preocuparse.

Bajo esta premisa, las recomendaciones sobre el tema caminan en esta dirección:

1. Antes del acto: se recomienda una limpieza suplementaria, aunque no es obligatoria. Algunas personas prefieren el olor íntimo antes que el aroma del jabón. Los olores sexuales excitan más al hombre que a la mujer.

2. Después del acto: es preferible aprovechar un momento de caricias sin correr para ir al baño. El hombre no necesita apresurarse, pues las bacterias provenientes de la vagina de una mujer sana no lo perjudican. Podrá ducharse o limpiarse una hora posterior a la relación.

Excepciones

En casos de hongos o piel sensible, o si el médico lo recomienda, conviene un aseo íntimo rápido.

En caso de menstruación, no hay peligro si ninguna de las dos personas tiene el VIH. Sin em-

Circuncisión

Los hombres sin circuncidar deben ser más cuidadosos con su limpieza íntima.

Debido a su condición, presentan una secreción procedente de la porción interna del prepucio llamada esmegma.

Esta sustancia es un aliado natural que protege y lubrica el espacio prepucial. Sin embargo, requiere de una minuciosa higiene, pues presenta un fuerte olor característico y puede irritar el glande y el prepucio, o ambos. A la hora del baño o la ducha, retraiga el prepucio hasta donde se estire y limpie con agua y jabón el esmegma acumulado hasta su desaparición.

Repita la acción cuantas veces sea necesario, hasta eliminar las costras de la sustancia y su olor. A la hora de lavarlo con agua y jabón, no friccione el prepucio para evitar irritaciones.

bargo, se aconseja una limpieza, porque la sangre es un medio favorable para el desarrollo de los microbios.

Fuentes:

Dr. Carlos Eduardo León, jefe del Servicio de Urología. Hospital Clínica Bíblica. Tel.: 2522-1000, extensión 1391.

Dr. Ronald Astorga, urólogo. Clínica Señora de los Ángeles, Cartago. Tel.: 2552-5252.

Dr. Mauricio Ocampo, farmacéutico. Farmacia Residencial Norte 2. Tel.: 2236-6204.



Bebés: de pies a cabeza

Por: María Morales/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Ana Lucía Rodríguez |
Modelo: Lucía Ramírez

! Los hábitos de higiene
no deben descuidarse en la
primera etapa de la vida.

Las primeras semanas de vida son un momento particularmente vulnerable para los niños. Por eso, es importante redoblar medidas que garanticen un ambiente sano y de calidad:

- **Desempolve** y desinfecte los objetos con los que tiene contacto el menor, como: mobiliario, juguetes y otros.
- **Lave sus manos** antes de tocar y alimentar al bebé, así como después de cada cambio de pañal.
- **Mantenga al niño** protegido de mascotas y conglomerados donde hay contaminación y excesos de ruido, luz, humo y otros.
- **Evite el contacto** con personas enfermas.

Calidad de vida para su bebé: lo que debe y no debe hacer

<p>Área genital</p> 	<p>Sí</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El aseo en niños y niñas es diferente. La limpieza de las niñas se realiza de la vagina hacia el ano, con papel suave o toalla húmeda sin alcohol, haciendo una leve separación de los labios. Puede aplicar crema en el exterior, pliegues y alrededor del ano. Con los niños, debe realizarse de los muslos hacia el pene, incluyendo testículos. Retraiga suavemente el pene para retirar cualquier suciedad. • Elimine heces, orina y otras secreciones, antes de iniciar el baño, para no contaminar el ambiente. • El área genital guarda mucha humedad; por ende, recuerde secar bien. • Cambie el pañal antes de dormir, al despertar y cada vez que está mojado o sucio. Para limpiar al bebé, utilice toallitas húmedas sin alcohol y crema (a base de óxido de zinc). • Recuerde doblar el pañal sucio antes de descartarlo en un basurero con tapa y nunca olvide el protocolo del lavado de manos después de cada cambio.
	<p>No</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A largos períodos con el mismo pañal o limpieza superficial de los genitales: eso genera infecciones, "bulbo vaginitis" en las niñas, irritaciones, alergias y mal olor. • Introducir cremas dentro de la vagina, pene o ano. • Rociar perfumes o talco. • Los pañales que no se descartan de manera adecuada incrementan el riesgo de contaminación.

<p>Muñón umbilical</p>	<p>Sí</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El muñón umbilical puede durar hasta tres semanas en caer. Su limpieza se realiza tras el baño, con las manos bien lavadas. • Utilice agua y jabón neutro para limpiar la base, tirando suavemente del muñón. Seque con una gasa limpia y aplique alcohol de 70° en el muñón y deje al aire, antes de colocar la ropa o pañal. • Observe que no haya enrojecimiento, edema (inflamación), calor, secreciones purulentas, sangre, olor fétido o ampollas en la piel que lo rodea. • Siga lavando con agua y jabón, aun cuando haya caído y esté seguro de que ha sanado bien. 
	<p>No</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tapar con gasas o apósitos (fajeros), monedas, bolas o esparadrapos el ombligo. • Aplicar yodo y otras sustancias no medicadas en el muñón y piel. • Prensar el ombligo con el pañal: un muñón que entra en contacto con heces y orina, debe volverse a limpiar. • Soplar el ombligo, para secar más rápido. <p>Estas prácticas pueden generar serias infecciones (onfalitis).</p>

<p>Hoyos faciales</p>	<p>Sí</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Boca. Inicie la salud bucal desde el nacimiento. En los primeros meses, limpie la boca con una gasa humedecida en agua hervida a temperatura ambiente. Procure retirar todos los residuos de leche. • Cuando aparezca el primer diente (cerca de los seis meses), podrá utilizar un cepillo suave, sin pasta, para eliminar los residuos de comida antes de dormir. • Revise el color, olor y textura de la boca. Esté alerta a manchas similares a motas de algodón, que indican presencia de hongos. • Los bebés deben ser amamantados en forma exclusiva hasta los seis meses. Se recomienda el uso de cucharita, vaso o beberito, durante el crecimiento. • Oídos. Limpie los pabellones exteriores y detrás de las orejas • Ojos. Limpie cada ojito desde la nariz hacia fuera, sin hacer presión. • Nariz. Retire las mucosidades que se dejan ver desde el exterior. • En todos los casos, utilice una gasa o toallita húmeda sin alcohol para retirar la suciedad.
	<p>No</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Introducir dedos, jabones, lociones o productos irritantes. • Utilizar chupones o chupetas: son focos de infección que generan problemas del oído medio por exceso de saliva y aumentan el riesgo de caries y deformidad en los dientes.



Fuentes:

Licda. Rita Hernández, encargada del Programa de Lactancia Materna y Estimulación Temprana de la CCSS.
 Dra. María del Rosario Calvo, jefe del Servicio Pediatría. Hospital Max Peralta.
 Licda. Dylana Mora, audióloga.
 Carné de Desarrollo Integral de la Niña o el Niño. CCSS. 2010.

El aseo infantil en 7 puntos

Por: Ivannia Varela/ Para Bienestar | Fotografía: Ana Lucía Rodríguez | Modelo: Jimena Ramírez



Los niños aprenden con el ejemplo y con la perseverancia de sus padres o encargados.

A continuación, una guía práctica para que los más pequeños de la casa se aseen correctamente cuando estén física y mentalmente preparados.

- 1. Ir al baño.** Entre las primeras normas higiénicas que aprenden está dejar sus pañales y controlar los esfínteres. Esto sucede entre los dos y tres años. Al principio, los papás deben continuar limpiando bien los genitales de los menores, hasta que ellos asimilen la técnica correcta. Después de hacer una deposición, deben limpiarse los restos de las heces del periné (espacio entre los genitales y el ano) hacia atrás. Si van a secar orina, las niñas tienen que pasar el papel higiénico o la toalla húmeda en dirección de la vagina hacia el periné. Los niños deben secar muy bien su pene con papel higiénico. Al llegar a los cinco años, deben dominar la técnica, para limpiarse en el jardín de niños o la escuela.

2. Al agua pato. Desde que están recién nacidos, la idea es que los niños se sientan felices al bañarse. Poco a poco, y a manera de juego, los papás deben procurar que aprendan a limpiar sus cuerpos, desde la cabeza hasta los pies, para conseguir que lo hagan completamente solos, alrededor de los siete años. Hay que enseñarles también a “medir” la temperatura del agua, la cual debe ser “ni muy fría, ni muy caliente”.

3. Limpieza de genitales. Con un jabón neutro. Las niñas deben limpiarse con un trapito –exclusivo para esa área– desde los labios menores hacia el ano, de adelante hacia atrás. Los niños circuncidados tienen que lavar el área expuesta del pene. Si no están circuncidados, hay que mover hacia atrás el prepucio y lavar el glande.

4. Cabezas brillantes. Lavar el cabello es una tarea que requiere de cuidado y dedicación. No consiste solamente en aplicar agua y champú; se necesitan masajes en el cuero cabelludo y varios remojos. El uso de jabones y champús que no irriten, para evitar una mala experiencia, es importante. El acondicionador es básico en el cabello largo.

5. Secado. Cuando los niños estén en capacidad de bañarse por sí mismos, deben aprender a secarse de manera apropiada. Hay que tener cuidado especial en los genitales y los dedos de los pies; enséñeles a quitar bien la humedad que se queda en estas partes.

6. Corte de uñas. Es el hábito más difícil de enseñar, pues requiere de un grado alto de desarrollo motriz. La recomendación médica es que este aprendizaje inicie a los ocho años y que un adulto supervise el proceso. Las uñas de los pies no deben cortarse rectas.

7. Lavado de manos. Pueden comenzar a los dos años, para que, al llegar al kínder, dominen la técnica y eviten enfermedades. Deben lavarse antes de comer y después de ir al baño y cuando estornuden o manipulen objetos. Acostúmbrelos a frotarlas por delante, detrás y entre los dedos, entre 40 y 60 segundos, lo que dura el “Cumpleaños feliz”.



La actividad física,
durante sus 100 años
de vida, es el secreto

de doña Marta
para mantenerse
independiente, activa y
ocupada de sí misma.

Higiene vigoriza al adulto mayor

Por: Lilliana Incera/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Kattia Vargas

Quienes practican el ejercicio físico y se alimentan de forma saludable, desde las etapas tempranas de la vida, obtendrán grandes recompensas cuando lleguen a disfrutar de la vejez.

Si una persona se ha mantenido activa en el transcurso de su vida, recibirá el regalo de moverse por sí misma durante la tercera edad. Esta independencia le permitirá, entre otras posibilidades, velar por su higiene personal, como lo hace doña Marta Villalta, de 100 años de edad.

El baño diario

El adulto mayor independiente disfruta de las ventajas brindadas por el baño diario:

El chorro de agua tibia sobre la piel estimulará la circulación sanguínea.

Además, lo mantendrá libre de malos olores producidos, algunas veces, por la incontinencia urinaria.

De igual manera, la sensación de disfrutar de un cuerpo limpio impactará con fuerza la autoestima de la persona mayor, lo cual le dará la confianza necesaria para mantener una vida socialmente activa.

Productos

Quienes ya peinan sus canas deben utilizar jabones neutros con el fin de evitar lesiones y picazón en la piel, la cual se torna muy delicada con los años. Asimismo, deben prevenir, en el cuarto de baño, las corrientes de aire, pues podrían ocasionarles serios problemas de salud.

Pero, además, es necesario garantizar la integridad del adulto mayor. Por esta razón, es importante colocar agarraderas en la pared para prevenir las caídas.

Bucodental

Los dientes son fuertes y resistentes; por ende, pueden acompañar a las personas durante

toda su existencia. Ahora bien, esto será posible siempre y cuando el cepillado correcto sea un hábito.

Frecuencia: las piezas dentales deben cepillarse durante los diez minutos siguientes al consumo de cualquier alimento; sin embargo, la costumbre es otra y las personas dañan y pierden sus dientes por falta de higiene.

Nutrición: la limpieza de la boca es fundamental para evitar las caries y las infecciones que impiden la alimentación adecuada de la persona mayor. Con tal de evitar el dolor, muchos optan por una alimentación líquida que no contiene todos los nutrientes necesarios para preservar la salud.

Prótesis

La prótesis es una excelente opción para sustituir los dientes perdidos por falta de higiene, pues de esa manera la persona puede masticar muy bien los alimentos y disfrutar de una alimentación saludable y, por ende, una buena digestión.

Para mantenerla limpia, es necesario:

✓ **Cepillarla** todos los días y si la persona no quiere utilizarla debe

colocarla en un vaso con agua o desinfectante.

✓ **La prótesis requiere** de una revisión periódica, porque si se encuentra en mal estado puede provocar ulceraciones en la boca del adulto mayor y una posible desnutrición por la imposibilidad de masticar correctamente los alimentos.

Fuente:

Dr. Fernando Morales. Geriatra. Director del Hospital Nacional de Geriatría y Gerontología
Dr. Raúl Blanco Cervantes.

Cómo velar por un paciente en cama

Por: Gabriela Castro/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Shutterstock | Infografía: Shutterstock

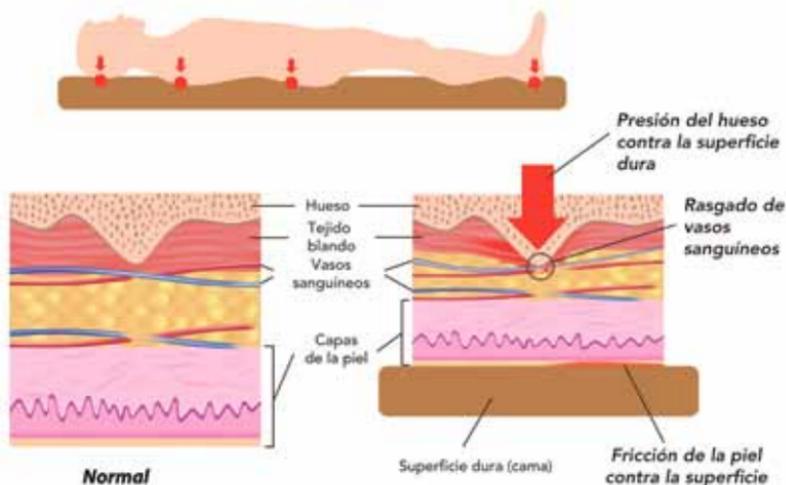
! Para el cuidado de la piel sana, la clave es limpieza e hidratación.

La piel es el órgano más extenso de los seres humanos, recubre el cuerpo y tiene la particularidad de renovarse por sí misma.

Su función es proteger el organismo de las constantes agresiones externas y, a la vez, regular su temperatura interna.



Úlceras por presión



A través de ella, se eliminan las impurezas del interior del cuerpo; por este motivo, su higiene diaria es básica.

Protección

Una piel limpia, sana, íntegra y cuidada es imprescindible para protegerse de las agresiones del medio y de la penetración de elementos no deseados en el organismo.

En la conservación de una adecuada higiene de la piel de la persona dependiente o pacientes

¿Qué pasa si se descuida?

Deshidratación, sequedad y aspereza en la piel.

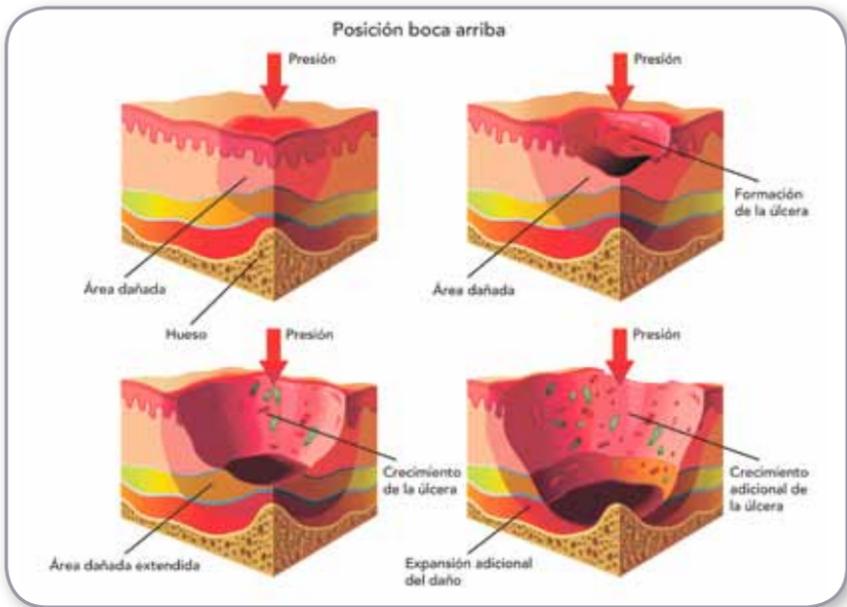
Alteración del pH de la piel, lo que favorece irritaciones.

Modificaciones como dermatitis e infecciones.

en cama, se tropieza no sólo con obstáculos físicos, sino también con oscilaciones del estado de ánimo, pues cualquier tendencia depresiva o contrariedad repercuten en su interés por cuidar su presentación, higiene íntima y vestuario.

El baño

La higiene de la piel comienza con el baño diario, preferiblemente con jabón neutro. Existen diver-



Los tipos de jabones con distintos niveles de pH (acidez); cada uno tendrá un valor específico, pero es recomendable no usarlos sin consentimiento del dermatólogo.

¿Por qué es bueno?

- ✓ Ayuda a quitarle impurezas.
- ✓ Hidrata.
- ✓ Proporciona relajamiento.

Uso de cremas

El uso posterior de cremas hidratantes favorece:

- ✓ La hidratación de la piel.
- ✓ Su nutrición.
- ✓ Previene y alivia la sequedad y la aspereza.

Igual que los jabones, hay muchos tipos de lociones. Al paciente en cama, se le debe aplicar la que mejor se ajuste a su piel. Es muy saludable aplicar crema o aceite en los pies y manos donde haya callos y grietas.

Higiene corporal

La higiene incluye todas las actividades en favor de conservar la salud. Para el cuidado de la piel sana, la clave es su limpieza e hidratación.

El enfermo incapacitado debe asearse completamente para mantener en él una correcta higiene.

Este saludable hábito permite, entre otras cosas:

Eliminar suciedad de la piel (sudor, orina, heces y secreciones).

Evitar la aparición de úlceras por presión e infecciones. Además, contribuye a la estimulación de la circulación sanguínea.

Diariamente

Para el cuidado de la piel sana, la principal actividad es su limpieza e hidratación. La higiene ha de realizarse diariamente; de esta manera, evitamos la suciedad, la aparición de úlceras e infecciones; mejoramos la circulación y proporcionamos comodidad y seguridad. Conviene seguir estas recomendaciones:

- ✓ **Revisar** diariamente la piel, sobre todo zonas con prominencias óseas.
- ✓ **Realizar** una higiene corporal diaria con agua tibia y jabón suave. Utilizar poco jabón, que permita retirarla fácilmente, y no friccionar de manera enérgica.
- ✓ **Enjuagar** para eliminar restos de jabón que alteran el pH y evitar posibles irritaciones.

✓ **Secar** meticulosamente, pero sin friccionar, y prestar atención especial a los pliegues.

✓ **Aplicar** crema hidratante, pero nunca masajear.

✓ **No emplear** colonias ni alcohol.

✓ **No masajear** prominencias óseas o zonas enrojecidas.

Hidratada y seca

La humedad continua de la piel

provoca alteraciones como dermatitis e infecciones; por ende, es importante mantener, el mayor tiempo posible, la piel hidratada pero seca. Para ello, se insiste en la higiene e hidratación diaria de la piel.

Conviene enseñar a la familia a realizar la higiene del paciente, para dar continuidad a los cuidados.

Debe explicarse la importancia de una buena higiene diaria para prevenir complicaciones.

El enfermo consciente y colaborador puede intervenir en su propio aseo. Cuando se estimula la participación, disminuye la ansiedad del enfermo y su familia.

La higiene se debe realizar diariamente. De esta manera, evitamos la suciedad, la aparición de úlceras e infecciones; mejoramos la circulación y proporcionamos comodidad.

Fuente:

Dr. Osvaldo Monge, dermatólogo. Hospital San Juan de Dios.

Para una correcta cicatrización

El cuidado de las heridas es importante para que haya una buena cicatrización y se amuralle contra infecciones.

Es normal que una herida se inflame y enrojezca ligeramente durante las dos primeras semanas; esto no significa la existencia de algún problema.

Transcurridos los cuatro primeros días de la intervención, los bordes deben estar unidos, ausentes de secreciones y no presentar los siguientes síntomas:

- ✓ Calor
- ✓ Dolor excesivo.
- ✓ Aumento de dureza en la zona.
- ✓ Secreción purulenta.
- ✓ Fiebre.



El cuidado de las heridas quirúrgicas debe ser realizado según las indicaciones del especialista. Esto puede variar dependiendo del tipo de intervención, la zona y la técnica de sutura.

©Leungchopan

Lo básico

Después de ser dado de alta, deberá realizar unos cuidados básicos de la herida, que presentará, en la gran mayoría de las ocasiones, puntos de sutura o grapas.

La frecuencia con la que debe practicar los cuidados de su herida dependerá de su estado y será indicada por su médico. Habitualmente, se realizará una vez al día hasta la retirada de los puntos.

Antes de manipular la herida, es básico:

- ✓ Lavarse bien las manos.
- ✓ Utilizar una mesa para depositar lo necesario para la curación (gasas estériles, guantes, apósitos, esparadrapo, entre otros) y
- ✓ Disponer de una bolsa para eliminar los residuos.

Autocuidado

- ✓ Para limpiar la herida, deberá retirar el esparadrapo o apósito que la cubre.
- ✓ Si el apósito está adherido, evite retirarlo con fuerza. En este caso, humedézcalo con agua y jabón, o con suero fisiológico, y retírelo en la misma dirección de la cicatriz, mientras sujeta ligeramente la piel con la otra mano.
- ✓ Retirado el apósito, deberá vigilar en qué estado se encuentra la herida: supuración, separación de los bordes, inflamación excesiva o enrojecimiento.
- ✓ En caso de que el apósito le irrite la piel considerablemente, coménteselo a su médico.
- ✓ La limpieza de la herida se realizará con agua y jabón líquido, preferiblemente nuevo, con movimientos suaves y sin frotar.
- ✓ Una vez limpia la herida, es importante secarla con gasas estériles. Cúbrela con su apósito correspondien-

te o déjela al aire, si su médico o enfermera lo indican.

- ✓ Una vez que termine, vuelva a lavarse las manos.
- ✓ En determinados tipos de cirugía, debido a su peculiaridad o complejidad (injertos, cirugías plásticas en zonas visibles), recibirá instrucciones específicas de su médico para su cuidado.

Delicadeza

Evite tirones fuertes o golpes sobre la herida: es decir, desista de esfuerzos que comprometan la zona intervenida.

En caso de dolor, tome los analgésicos prescritos por el médico y siga las indicaciones de la enfermera.

Lleve una alimentación equilibrada, rica en frutas y verduras, con un aporte de proteínas adecuado.

Por otra parte, es aconsejable reducir el consumo de alcohol y eliminar el consumo de tabaco.

Si el paciente es diabético, los cuidados deben ser acentuados.

Existen cuidados básicos que favorecen la buena curación y proporcionan un mejor resultado cosmético.

¿Qué pasa si se descuida?

- Infección de la herida.
- Cierre inadecuado.
- Problemas de cicatrización.

Fuente:

Dr. Osvaldo Monge, dermatólogo. Hospital San Juan de Dios.



Tanto la ropa de los pacientes como la de las camas en los centros médicos pasan por rigurosos mecanismos de lavado que permiten eliminar cualquier contagio de bacterias por esa vía.

Desinfección en el hospital

Por: Andrea De La Cruz/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Shutterstock

Las infecciones son causadas por microorganismos, que se encuentran en todas partes: en nuestra piel, uñas, ropa, animales y en las superficies.

Los centros hospitalarios son sometidos a rigurosos procesos de limpieza y desinfección para reducir el intercambio de microorganismos. Por ello, la importancia de utilizar las prendas que, al someterse a un procedimiento, le entregan en ese centro médico. A continuación, cinco preguntas frecuentes:

1. ¿Por qué se debe usar ropa especial?

R/ Se utiliza la ropa hospitala-

ria para evitar infecciones. El lavado en los hospitales elimina las condiciones para que los microorganismos se multipliquen. Este proceso debe cumplir con las normas de limpieza y desinfección, y de prevención y control de infecciones intrahospitalarias.

2. Si se lleva la ropa personal lavada, ¿se puede usar?

R/ No, puesto que en los hogares no se cuenta con equipos especiales para limpiar la ropa para su uso en un hospital, ni con la cantidad suficiente para hacer los cambios cuantas veces sea necesario.

3. ¿Se somete también a ese proceso la ropa de cama?

R/ Así es. Debe cumplir con un riguroso proceso de lavado. La Lavandería Zeledón Venegas se ubica en el Hospital San Juan de Dios y abastece a cinco hospitales. Por día, lava 21.500 kilos de ropa.

4. ¿Cada cuánto se cambian las sábanas?

R/ En el Hospital San Juan de Dios, por ejemplo, utilizan 5.000 sábanas por día. Esto permite que el cambio sea constante y, de esta forma, se disminuye el riesgo de infecciones.

5. ¿Qué otros lugares del hospital reciben especial atención?

R/ Los servicios sanitarios, dado su potencial de intercambio de bacterias. En los hospitales de la CCSS, los sanitarios son sometidos a constante limpieza. Existe un protocolo para darles mantenimiento y, así, evitar la propagación de microorganismos. Aun así, se deben tomar medidas de precaución (véase recuadro adjunto).

Usted también puede ayudar

En los servicios sanitarios de los hospitales, centros comerciales y lugares públicos, hay mayor posibilidad de intercambio de bacterias. Estos gérmenes pueden causar enfermedades respiratorias y diarreas. Para reducir ese riesgo, tome en cuenta las siguientes prácticas:

- ✓ Si el inodoro está sucio, no lo utilice.
- ✓ Lave sus manos antes y después de usar el inodoro. Utilice agua y jabón.
- ✓ Baje la tapa antes de tirar la cadena, así evitará el rocío de bacterias y virus, debido al efecto aerosol.
- ✓ Si el inodoro no tiene tapa, salga inmediatamente después de jalar la cadena.
- ✓ Si debe ingresar al inodoro, después de otra persona, procure respirar lo menos posible.
- ✓ Evite tocar la puerta, la perilla y cualquier otra superficie.
- ✓ Evite tocarse la nariz, los ojos o la boca.
- ✓ No se está exento de contagio; sin embargo, estos consejos nos ayudarán a minimizar el riesgo. Lavarse las manos con agua y jabón hace la diferencia.

Fuente:

MSc. Lorena Gamboa, enfermera de infecciones intrahospitalarias. Hospital San Juan de Dios.

BAÑOS PÚBLICOS: no se aguante, pero protéjase

Por: María Fernanda Cruz/ Para Bienestar | Fotografía: Shutterstock



©Baevskiy Dmitry

! Cuando no hay otra opción y la idea de usar un baño público nos revuelve el estómago, es hora de idear formas higiénicas para utilizarlos.

mucha más razón, en los servicios sanitarios compartidos. La higiene es la mejor manera de prevenir las infecciones que provocan.

Conocer sobre el riesgo de contraer enfermedades, así como seguir las recomendaciones de los expertos para el uso del sanitario, le pueden ayudar a evitar molestias.

Gérmenes a la libre

Partamos de la siguiente premisa: el baño público es el paraíso de los gérmenes. Las enfermedades dermatológicas provocadas por hongos y parásitos son las que se contraen de manera más frecuente

Frases de despecho estampadas en las paredes, olor a orines revuelto con desinfectante añejo e inodoros mojados por la mala puntería de sus usuarios...

Esos son solo algunos ejemplos de lo que se puede observar a simple vista en un baño público.

¿Se imagina lo que podría encontrar si utilizara un microscopio?

Amenazas por doquier

Los gérmenes y las bacterias están presentes en todas partes y, con

luego de utilizar inadecuadamente los baños públicos. El riesgo aumenta si se tiene una laceración o herida en alguna zona de la piel.

Enfermedades

El contacto con bacterias que se encuentran en las heces o la orina, así como otros parásitos que caen del vello púbico u hongos que tocan la piel, pueden afectar la salud de las personas que utilizan los baños públicos de manera inapropiada.

Así, podrían causar infecciones leves o graves, según el cuidado:

Tiñas (dermatofitosis). Se conoce así a las infecciones por hongos en la piel. Se presenta en cualquier parte del cuerpo cuando un hongo llamado tinea crece y se multiplica en la piel, pero suele estar más a gusto en lugares húmedos y cálidos. Por eso, los genitales son un buen hogar para este tipo de hongo. Las tiñas se ven como parches.

Piojillo. Son ácaros o piojos que se pueden desprender del vello púbico y migrar hacia el de otra persona. Se requiere de contacto o acercamiento sexual para su transmisión; sin embargo, el parásito puede sobrevivir en una superficie y pegarse a otra en segundos.

Foliculitis. Infección en los folículos pilosos, de origen bacteriano. Cuando la piel se rompe al rasurarla, es fácil que entren bacterias como el estafilococo, que causa granos, pústulas y forúnculos.

Gastroenteritis. Es una infección en el estómago y los intestinos causada por bacterias, parásitos o virus. Un inadecuado lavado de manos puede transmitir cualquiera de esos microbios y causar diarrea, vómitos y dolor de cabeza.

Tenga en cuenta que las infecciones de transmisión sexual no se “pegan” por el uso de baños públicos, se requiere un contacto sexual pues generalmente la mayoría de los virus y bacterias responsables no sobreviven por mucho tiempo en las superficies no humanas.

Evite el contacto

No se siente directamente en el inodoro. Debe portar su propio papel higiénico y bajar la palanca con algún protector aislante, sin olvidar que antes de hacerlo, siempre debe cerrar la tapa del escusado, a fin de evitar la proliferación aérea de microorganismos que se produce por efecto del remolino en el agua.

De igual forma, use el aislante al tocar el picaporte o las perillas.

Lávase, lávese

La insistencia por el lavado de manos no es gratuita: miles de enfermedades podrían evitarse con solo dedicarle un minuto a enjabonarse y enjuagarse las manos después de ir al baño y antes de comer o preparar alimentos.

Si bien esta es la medida más importante, hay algunas otras recomendaciones con las que puede salvarse de dolencias innecesarias.

©Carlos
Caetano



Implementos desechables

- Cubra el inodoro con dispositivos plásticos.
- Siempre llévelos consigo; son pocos los baños que cuentan con papel adhesivo o plásticos.
- Usar papel higiénico para cubrir el retrete puede ser incómodo e inútil, pues tiende a correrse o moverse..
- Mejor porte sus propios recursos de limpieza, como papel higiénico, toallas desechables y aislantes.

Tómese su tiempo

A veces ir al baño se convierte en una cuestión de apuros y urgencias, pero no pensamos en el daño que podríamos causar en nuestro organismo por dejar de dedicarle el tiempo necesario a la evacuación, una función que, como todas las del cuerpo, necesita tiempo y cuidado.

Es mejor, tomarse unos segundos más para alistar el sanitario antes de utilizarlo que soportar, luego, una incontinencia urinaria u otros males venidos por aguantar las ganas.

Aunque los doctores advierten que lo mejor es evitar el contacto directo con el inodoro, también avisan de los riesgos que podrían existir al no apoyar con tranquilidad las posaderas sobre el asiento.

Orinar o defecar haciendo “equilibrio” no permitirá la correcta relajación de los músculos necesarios para un adecuado reflejo

Aguantar las ganas de orinar puede ocasionar infecciones urinarias, debilidad en los músculos, y descenso de la vejiga o el útero..

Si se resiste a defecar aumenta el riesgo de desarrollar hemorroides.

Fuentes:

Dra. Gloria Bermúdez, médico general del Hospital Metropolitano.
Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos.



ROPA DE CAMA: manténgala aseada

! ¿Sabía que lo ideal es cambiar las sábanas dos veces a la semana y lavarlas, de ser posible, con agua caliente? Aquí una serie de consejos para que pueda dormir de una manera más saludable.

Por: Ivannia Varela/ Para Bienestar | Fotografía: Germán Fonseca

Una persona con una expectativa de vida promedio destina 23 años para dormir. ¿Podemos darnos el lujo de subestimar el buen descanso? No.

El aseo incluye todas las superficies: sábanas, fundas, almohadas, cobijas, edredones y colchones.

No a la suciedad

Los alergólogos e inmunólogos Olman Riggioni Cordero y Giovanni Sedo advierten que la ropa de

cama sucia puede favorecer la aparición de alergias respiratorias y de piel (por ácaros y moho).

De igual manera, es más alta la probabilidad de que se propaguen males como varicela, sarampión e influenza, así como sarna y piojos.

En los colchones también pueden anidar garrapatas, cucarachas y chinches, que podrían afectar a las personas, incluso de gravedad.

Para evitar todas estas situaciones, siga estos consejos en su hogar:

¿Cada cuánto debemos cambiar la ropa de cama?

Lo ideal es cambiar sábanas dos veces por semana. Los edredones y cobijas, una vez al mes.

¿Cuál es el método adecuado para lavar estas prendas?

Con agua caliente. Si no es posible, se aconseja colocarlas en secadora de ropa durante unos 45 minutos, o bien, al sol hasta que estén bien secas. Otra buena alternativa es planchar sábanas y fundas.

¿Qué mantenimiento hay que darle al colchón?

Debemos darles vuelta por lo menos una vez cada tres meses (hay quienes los giran una vez por semana para mejores resultados), asolearlos mensualmente cuando es factible y forrarlos con un cubre-colchones anti-ácaros.

¿Cuidados con la ropa de cama en hoteles?

La rotación de la ropa de cama en los hoteles suele ser frecuente. Sin embargo, usted está en su derecho de preguntar.

Ácaros a raya

Con un práctico plan de acción en el hogar, podrá acabar con los responsables de cuadros alérgicos y problemas respiratorios. Estos son cuatro frentes de batalla.

- **Deshumedececer.** Dos consejos. Primero, asolear y airear los colchones y la ropa de cama con regularidad; eso incluye peluches, almohadas y almohadones. Segundo, coloque un deshumedecedor y procure que la humedad se mantenga entre 30% y 55%. Esto se mide con un higrómetro.
- **Aspirar.** Colchones y alfombras (no hay necesidad de removerlas si la aspiración es profunda y regular). Se debe procurar que el aparato tenga filtro de agua y que sea hermética.
- **Productos químicos.** No deben ser tóxicos. Hay dos: los que matan al insecto (mata-ácaro) y los que neutralizan las encimas producidas por las heces de los ácaros.
- **Cobertores.** Forre los colchones y almohadas con cobertores especiales que eviten que los ácaros.

Fuentes:

Dr. Olman Riggioni, especialista en alergias e inmunología. Asociación Costarricense de Alergología e Inmunología, sección de Alergología Clínica. Tel.: 2237-5912.

Dr. Giovanni Sedo. Alergólogo y especialista en Medicina Interna. Hospital San Juan de Dios y Hospital Cima-San José. Tel.: 2208-8510.

Alexander Sánchez, especialista en control de alérgenos. Tienda Alergia y Asma.

EL DILEMA DE DORMIR CON LA MASCOTA

En muchos hogares los animales ocupan un lugar especial y son tratados como un miembro más de la familia. Sin embargo, ¿es recomendable que gatos y perros compartan nuestro lecho?



La respuesta a la pregunta planteada en este encabezado varía según a quién se le formule.

Así como hay médicos totalmente en contra de que humanos y mascotas duerman juntos, hay otros especialistas que no se oponen del todo, siempre y cuando se tomen las precauciones del caso.

Aquí le presentamos las dos caras de la moneda para que usted decida.

Un ¡no! rotundo

Quienes duermen con sus perros o gatos (especialmente), ya sea en la misma cama o habitación, se exponen a sufrir alguna zoonosis o mejor dicho: enfermedades transmitidas de los animales a los seres humanos (se calcula que 100 de las 250 zoonosis conocidas son causadas por mascotas). Éstas contagian a la gente a través de virus, bacte-

Un “sí” condicionado

Si la mascota está desparasitada y vacunada, el riesgo de afectar a sus dueños es bajo. Si ya está comprobado que una persona sufre de alergia, consulte al médico. No se aconseja que bebés o niños pequeños duerman con mascotas.

Fuente: Nilda Valverde, veterinaria.

Clínica Reino de Asís. Tel.: 2442-7211.

rias, parásitos e insectos, como pulgas y garrapatas.

Las personas con sistemas inmunológicos debilitados (niños, ancianos, pacientes con cáncer o sida) corren un riesgo mayor de contraer infecciones u otros problemas de salud, por este tipo de prácticas.

Entonces, lo mejor es que los animales de la casa estén fuera de los dormitorios y se mantengan en buenas condiciones higiénicas.

Fuentes:

Dr. Olman Riggioni, especialista en alergias e inmunología. Asociación Costarricense de Alergología e Inmunología, sección de Alergología Clínica. Tel.: 2237-5912.

Dr. Bruno Chomel, profesor de zoonosis. Escuela de Medicina Veterinaria de Davis, Universidad de California. Informe publicado en la revista estadounidense *Emerging Infectious Diseases*.

¿Limpiamos... o contaminamos?

¿Son saludables los químicos para asear muebles y superficies del hogar? **Como consejo, prefiera lo natural.**

Por: Karla Echavarría/ Para Bienestar | Fotografía: Shutterstock

En materia de salud, no vale escatimar; por ende, conviene preguntarnos: ¿limpiamos o contaminamos nuestra casa? o ¿huele bien o a químico?

¡Cuidado! Muchos de los productos para la limpieza doméstica son tóxicos, debido a sus componentes como amoníaco, ácidos, ceras disolventes, ambientadores o insecticidas industriales.

Gran cantidad de sus usuarios no lee las dosis recomendadas para utilizar y juega a ser científico casero mientras mezcla una sustancia con otra. Entonces, surgen alergias y problemas de sensibilidad, sin olvidar el daño ambiental.

¡Cambie!

¿Es posible cambiar nuestros hábitos? Sí, únicamente debemos reemplazar los productos nocivos por otros respetuosos del medio ambiente y la salud.

Bicarbonato

- ✓ Producto por excelencia de la limpieza ecológica.
- ✓ Buen desatascador.
- ✓ Efectivo para limpiar superficies con suciedad incrustada.
- ✓ No raya el acero inoxidable.
- ✓ Mezclado con sal, sirve para absorber la grasa de las sartenes.

Si usted quiere desinfectar y aromatizar los muebles y cualquier superficie de su hogar le tenemos una guía práctica, económica y muy efectiva de trucos caseros.

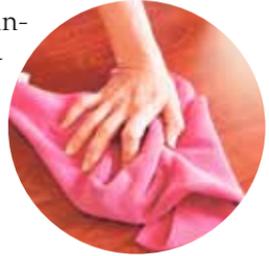
En el caso de las primeras cinco plantas, la preparación consiste en: cortar unas hojas, picarlas bien y dejarlas reposar de un día para otro en agua. Luego, tendrá que licuarlas y colarlas; finalmente, deberá verter el líquido en una botella con atomizador.

Citronela

Desinfectante natural. Poderoso repelente natural de mosquitos y pulgas; además, ahuyenta las polillas de la ropa (coloque cerca de sus prendas una bolita de algodón o un pedacito de madera impregnado con unas gotas de la esencia). Para tener el hogar aromatizado, siémbrela alrededor de la casa y corte, de vez en cuando, las puntitas de las hojas para que desprendan su esencia.

Hierba buena

Es una planta fantástica para preparar desodorante, ambientador y aromatizante natural. Su olor y sabor es parecido a la menta, pero más suave. Las hojas frescas rinden un porcentaje alto en esencia de mentol.



Albahaca

Una de sus grandes propiedades consiste en repeler mosquitos. Una buena idea es cultivarla en el jardín o en macetas para ahuyentar los moscos. Además de esto, abre el apetito.

Zacate de limón

Funciona como desinfectante y aromatizante casero. La preparación es igual que en los casos anteriores (cortar, picar, sumergir, licuar, colar y atomizar o limpiar con un pañito de tela).

Lavanda

Esta planta altamente aromática es ideal para tener en el jardín de la casa. Su esencia es perfecta para aromatizar, de manera natural, cualquier rincón del hogar. Las flores secas perfuman la ropa y ahuyentan las polillas; por ende, puede colocar pequeñas bolsitas con flores en armarios, cajones o dentro de los bolsillos.

Eucalipto

Su característica primordial es indudablemente su peculiar aroma. Su aceite se usa en inhaladores de vapor. Utilice las hojas picadas, remójelas diez minutos en agua caliente, cuele y utilice sobre las superficies.



©Julija Sapic, John Kasawa.

Fuentes:

Hernán Rodríguez, ingeniero agrónomo y experto en plantas medicinales.

Tel: 2433-8740. Correo electrónico: hernan2838@hotmail.com

Dr. Geovanny Cedó, alergólogo. Tel.: 2208-8510. Correo electrónico: info@alergiascostarica.net.

Desinfecte su baño todos LOS DÍAS

La ducha, el inodoro y la tina deben desinfectarse todos los días y limpiarse **profundamente al menos una vez por semana para evitar la propagación de microorganismos.**

Si hay un campo de batalla donde se debe luchar todos los días contra las bacterias, es en el baño. Ahí se acumulan microbios, principalmente en la taza del inodoro, ya que cada vez que se hala la cadena se esparcen vapores por el efecto generado durante la presión del agua.

Estos microorganismos se acumulan también, en mayor medida, en las áreas que el usuario suele tocar como las manijas, llaves o botón del inodoro y en el exterior de un receptor de toallas sanitarias.

La clave: ir en orden

Para evitar la contaminación, es recomendable realizar la limpieza del baño con un orden, de manera tal que se inicie con las áreas que presenten menor suciedad, como el lavamanos, seguido de la bañera y, por último, el inodoro.

Si no se toman las medidas apropiadas, se pueden contraer enfermedades como infecciones de la piel, sobre todo si hay heridas expuestas, o infecciones en el estómago.

Tome en cuenta, además, las siguientes recomendaciones:

- Si usa productos químicos, abra las ventanas y la puerta para que el área esté ventilada y no afecte la respiración.
- Los suplementos utilizados en

el baño (hisopos, toallas y mechas para el piso) no deben ser usados en otras áreas de la casa para evitar el intercambio de bacterias.

- Es preferible utilizar productos biodegradables, que no tienen impacto para el ambiente ni la salud.

- Los desinfectantes vendidos en los supermercados vienen en colores. Las coloraciones indican las áreas donde se utilizan; normalmente, el rojo es el indicado para baños.

- Evite mezclas caseras, ya que podrían producir gases tóxicos nocivos para la salud.

- La inadecuada manipulación de un producto es un error común. Un ejemplo básico es el uso de cloro, el cual causa daños en la salud de no ser utilizado correctamente.

La limpieza de las llaves y manijas del lavamanos y el sanitario debe hacerse, idealmente, varias veces al día.

Lavado profundo

Los especialistas recomiendan tener productos que permitan restregar y desinfectar satisfactoriamente. Idealmente, su despenza de limpieza debería incluir:

- Jabón en polvo, esponja e hisopo para restregar la loza.
- Cloro para eliminar bacterias.
- Desinfectante líquido (germicida, fungicida).
- Guantes para proteger la piel del uso de productos químicos.
- Bolsas plásticas para botar la basura.
- Escoba.
- Mechas para piso.
- Pala plástica.
- Paños de microfibra.
- Aromatizante.
- Balde.
- Productos específicos para eliminar sarro y quitar manchas.
- Repuestos de jabón y papeles.

Trucos naturales de los expertos

- ✓ Para eliminar las manchas amarillentas producidas por el agua estancada, haga una mezcla de sal gruesa y vinagre caliente, déjela reposar y luego frote suavemente con una escobilla sobre el área manchada. El vinagre deja un olor un poco fuerte por lo que se recomienda posterior a este proceso rociar un aromatizante.
- ✓ Para limpiar el inodoro, puede frotar con una mezcla de vinagre y zumo de limón.
- ✓ El óxido que aparece en los grifos de cromo se elimina restregándolos con medio limón.
- ✓ Las manchas de cal que salen en la grifería a consecuencia del agua se disuelven con vinagre. Para ello, empape un trozo de algodón y déjelo sobre la mancha durante media hora; luego, frote suavemente con la escobilla sobre el área manchada.
- ✓ Para limpiar la llave de una ducha obstruida por la cal, frótela con un cepillo de dientes y sumerja durante unas horas en una mezcla de agua caliente y vinagre.
- ✓ Para dar brillo a la grifería, frótela con un paño impregnado de glicerina. Esta acción las dejará brillantes y evitará que queden en ellas restos de la cal del agua.

Fuente: Global Serviceclean.

Fuentes:

Soleana Saénz, Global Serviceclean. Tel.: 2234-8274. Ramón Bustos, Tecno Clean. Tel.: 2263-4400. Marietta Blanco, Rem Soluciones. Tel.: 2220-0121.



Cuidado en la cocina

La manipulación de los alimentos en su hogar puede ser, **si no lo hace adecuadamente, un cultivo para microorganismos y enfermedades.**

Por: Rosibel Vargas/ Para Bienestar | Fotografía: Germán Fonseca

Al comprar:

- Asegúrese de que el lugar sea limpio y tenga los permisos de salud.
- Verifique que los productos sean frescos.
- En las carnes, observe el buen aspecto y el olor.
- Si compra pescado, asegúrese de que no esté suave y, si es entero, que los ojos estén claros.
- No compre latas golpeadas, porque pueden distorsionar el cierre hermético y producir pequeñas fugas que afectan la calidad del producto.
- Lave los envases antes de guardarlos (aun latas o *Tetra Pack*)

para eliminar cualquier contaminación durante el transporte.

En el refrigerador:

- Coloque los alimentos por jerarquía. Los alimentos de fácil descomposición irán arriba, donde es más frío. Abajo, irán las hortalizas y legumbres.
- Tape bien los recipientes para que no se esparzan los olores.
- Evite que jugos de carnes se derramen y caigan sobre vegetales o ensaladas, pues los contaminarán.

Al descongelar:

- Nunca lo haga a temperatura

¡Qué olor! ¡Son los limpienes!

A veces apestan y, si es así: ¡cuidado!
¡Está transportando microorganismos a otras áreas!

Se recomienda usar toallas de papel.
De lo contrario, lávelos constantemente y déjelos en remojo durante la noche.
Aplique un producto antibacterial o vinagre blanco. Además, no los use para sacudir o limpiar otras áreas de la casa.



ambiente, ya que esto acelera el proceso de descomposición.

- Pase la carne del congelador al refrigerador y póngala en un recipiente para que los jugos no caigan en otros alimentos.
- Tenga especial cuidado con el pollo por la salmonella, que es altamente contaminante.
- Prefiera las tablas de picar de vidrio o de materiales no porosos (para evitar el cultivo de bacterias y otros microorganismos).

Al cocinar:

- Extreme las medidas de higiene personal y de los utensilios (tablas de picar, por ejemplo).
- Limpie con agua potable las superficies después de estar en contacto con alimentos crudos

y antes de utilizarlas para alimentos cocinados.

- Lave con abundante agua y jabón los utensilios después de haberlos utilizado.
- No pruebe la comida con los dedos o con cucharas que luego no lavará.
- Tenga tablas para diferentes tipos de alimentos (carnes, vegetales y hortalizas, panes, etc.).

Sus manos:

- Manténgalas siempre limpias, con las uñas cortas e, idealmente, sin pintar. No utilice joyas cuando cocina.
- Lávelas después de manipular alimentos crudos (aunque haya utilizado guantes), de tocar dinero o de ir al baño.

Fuentes:

Margarita Monge. Centro Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos (CITA).
Universidad de Costa Rica.
Johanna Ramírez, chef.
Instituto Nacional de Aprendizaje.

MEDICAMENTOS Y DESINFECTANTES

Aliados y enemigos

Aunque son muy útiles para la higiene y la calidad de vida, las malas prácticas pueden convertirlos en enemigos de la salud familiar.

Por: María Isabel Solís/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Germán Fonseca

¿Qué sería de la humanidad si no se contara con medicamentos y desinfectantes capaces de contrarrestar los efectos de las enfermedades y los microbios?

Estas sustancias son grandes aliadas de la salud; sin embargo, su mal empleo produce a su vez efectos nefastos en la población.

Los medicamentos, de acuerdo con un diagnóstico individualizado de profesionales en ciencias médicas, son capaces de prevenir, controlar, curar y paliar diversas enfermedades que atacan al ser humano.

Aliados

Con los desinfectantes ocurre también lo mismo. Su acción facilita la destrucción y reproducción de microorganismos, los cuales causan tanto mal a la humanidad.



Las medidas higiénicas en la casa, la oficina, los centros de recreo y el trabajo son vitales para coadyuvar en el mantenimiento de la salud individual y colectiva.

La desinfección de manos, servicios sanitarios, baños y las superficies que tocamos es de gran importancia para no adquirir infecciones.

De cuidado

Los medicamentos generan 58% de las consultas en el Centro Nacional de Intoxicaciones. En 2010, se atendieron 6.169 casos por esta causa (de un total de 10.628).

Los productos de limpieza, como los desinfectantes, el jabón y los insecticidas, originaron el restante 42% de las consultas.

Si bien el grupo infantil menor de cinco años es el más afectado, en los últimos años se ha observado una tendencia creciente de este tipo de accidentes en la población adulta mayor, en particular entre las personas mayores de 100 años.

Las intoxicaciones con medicamentos y desinfectantes se producen –entre otras causas– debido a que los ticos no leemos ni seguimos las indicaciones de los empaques, no los almacenamos correctamente.

En el caso de los medicamentos, los guardamos sin verificar las fechas de vencimiento o los recomendamos sin criterio médico a otras personas.

Ante esta realidad, la coordinación de Servicios Farmacéuticos de la CCSS recuerda la importancia de:

✓ Antes de usar un medicamento o un desinfectante, leer su etiqueta y seguir las indicaciones (así como consultar al farmacéutico o el médico de su clínica).

✓ Almacenar los medicamentos y desinfectantes en un lugar seguro alejado del acceso de niños, ancianos y mascotas.

✓ Mantener todos los medicamentos en el empaque original y con la etiqueta de indicaciones que le da la farmacia pegada en ellos.

✓ Revisar la fecha de vencimiento de los medicamentos antes de tomarlos.

✓ No automedicarse, ni recomendar un medicamento sin el aval médico.

✓ En el caso de que su niño por descuido o accidente tome un medicamento o desinfectante, no darle nada. Más bien, con el envase en la mano, llamar de inmediato al Centro Nacional de Control de Intoxicaciones al teléfono 2223–1028.

¿DUDAS CON MEDICAMENTOS?

Si desea información sobre el uso correcto de los medicamentos, llame al Centro Nacional de Control de Intoxicaciones, al teléfono 2223–1028, al Servicio de Farmacia de su centro de salud o escriba a la cuenta de correo electrónico: consfarm@ccss.sa.cr.

Fuentes:

Dr. Esteban Vega, coordinador de farmacia de la CCSS.

Dra. Damaris Quirós, directora del Centro Nacional para el Control de las Intoxicaciones.

PARA DESECHARLOS

! ¿Cómo eliminar en el hogar los remedios vencidos o que ya no se usan?

Cuando se han vencido medicamentos en el hogar, lo más recomendable y seguro es devolverlos a la farmacia.

No elimine en casa antibióticos y medicamentos para el tratamiento del cáncer. Esto debe hacerlo únicamente un especialista.

Para descartar los medicamentos en el hogar:

1. **La destrucción** debe hacerla un adulto responsable e informado.
2. **Debe ejecutarla** en un lugar y un momento que no estén presentes niños, personas con discapacidad o mascotas que puedan intoxicarse.
3. **Tiene que iniciar y finalizar** la labor de una sola vez y no dejarla a medio terminar.
4. **Identifique** los medicamentos vencidos, deteriorados, que ya no se usan o que no recuerda para qué se los indicaron. Si lo necesita, pida ayuda al farmacéutico



5. **Limpie** con agua y jabón la superficie de trabajo. Antes de iniciar, puede colocar papel periódico para proteger la superficie del mueble de trabajo.
7. **Póngase** guantes de goma y saque las tabletas y cápsulas del empaque plástico (blister).
8. **Machaque** las tabletas o abra las cápsulas y saque el polvo.
9. **Mezcle** el polvo de las tabletas, el de las cápsulas y los líquidos con broza, aserrín o con tierra.
10. **Empaque** la mezcla en una bolsa plástica con cierre.
11. **Sólo entonces** puede usted tirar a la basura esta mezcla.
12. **Los empaques** plásticos y las cajas de cartón son reciclables.
13. **Limpie con agua y jabón** la superficie de trabajo utilizada.
14. **Enjuague** bien los guantes de goma y luego quíteselos.
15. **Lave y seque** sus manos.

Fuentes:

Coordinación Nacional de Servicios Farmacéuticos. Área de Regulación y Sistematización, Dirección de Desarrollo de Servicios de Salud.

Un superhéroe en el hogar



©Africa Studio

! Detrás de su aroma penetrante y un color ambivalente, el cloro doméstico esconde sus poderes como el aliado número uno en la desinfección del hogar.

Por: Danilo Jiménez/ Para Bienestar | Fotografía: Shutterstock

Es que llamamos cloro doméstico es, en realidad, hipoclorito de sodio con agua.

Tiene un aroma mohoso, su color es entre verde y amarillento, y solemos exiliarlo en el rincón más oscuro del cuarto de pilas, junto al detergente y los desinfectantes.

En los comercios, lo encontramos envasado en recipientes y bolsas plásticas, se vende en concentraciones de 1% a 15%, y últimamente está disponible en gel, aerosol y perfumado.

Abolengo

Lo bautizó el químico británico Humphry Davy en 1807 con cierto aire de abolengo. Su nombre viene

del vocablo griego verde y alude a la ambivalencia de su color.

Pero el cloro está en deuda con otros personajes. Le debe su descubrimiento al sueco Carl Scheele (1774), su desarrollo al francés Claude Berthollet (1787) y su uso como desinfectante a Luis Pasteur.

Cada día, millones de hogares en el mundo le encomiendan la tarea de desinfectar, desodorizar y limpiar aquellas áreas sensibles de la casa: baños, servicios sanitarios, piso, superficies, cocina y estancias de adultos, enfermos y mascotas.

Cuando sí

Aunque muchos limitan su uso para blanquear la ropa, el poder

desinfectante del cloro da para mucho más en el hogar.

Eso sí: el producto debe ser disuelto; esa es la clave. La medida correcta será tres gotas de cloro por cada litro de agua o una cucharada para un galón de agua.

En general, el cloro se puede utilizar en todas las superficies, sobre todo aquellas de acero inoxidable, mármol, vidrio, pisos de cerámica y de terrazo, entre otras.

Cuando no

No lo utilice en aquellas superficies susceptibles a oxidarse, como el aluminio. Tampoco sobre mugre, aceite o materiales orgánicos, pues pierde su efecto. Asimismo, recuerde que no puede aplicarlo sobre la madera, porque la blanqueará.

El cloro funciona únicamente sobre superficies limpias. Entonces, primero debe lavar con agua y jabón, y después desinfectar.

Dependiente de su concentración y pureza, puede emplearlo directamente con un paño o bien como spray. El cloro se deja actuar por cinco minutos y se retira.

Quítelo

Debe retirarlo, porque, de lo contrario, al tener contacto con alguna superficie, alimento u otro,

podría resultar nocivo para la salud.

Usted puede desinfectar sus platos con cloro. Primero los lava y, una vez limpios, los rocía con el desinfectante. Lo deja actuar y después los lava de nuevo.

Esta recomendación aplica también para los alimentos. Llene una taza con un litro de agua y agregue tres gotas de cloro. Sumerja lo que desee desinfectar y después de cinco minutos lo lava y puede estar seguro que será un alimento limpio.

En ropa y pisos

Diluya 1 taza de cloro en 3 litros de agua e introduzca las prendas para blanquear durante 30 minutos. Puede utilizar esta solución para desinfectar el baño y limpiar sus pisos.

Recuerde... Prepararlo en un lugar sombreado y ventilado.

El cloro puede quemar su ropa. Guardar el sobrante bien tapado, en un lugar fresco y oscuro.

Tampoco olvide... Usar guantes. No los use si tiene la piel sensible.

Emplearlo siempre diluido, ya que puede dañar su piel y su ropa.

Mantenerlo alejado de los niños.

En el lavado, la combinación del cloro doméstico, el detergente y el trabajo mecánico de la lavadora saca la suciedad de la ropa.

¿ES PELIGROSO EL CLORO?

En procesos industriales para transformar el cloro en gas, algunos componentes reaccionan con la materia orgánica del agua y forman compuestos llamados trihalometanos, asociados con riesgo cancerígeno para la salud humana.

Sin embargo, el cloro doméstico no produce cáncer. Su uso como potabilizador del agua motivó varios estudios durante décadas, que arrojaron resultados negativos certificados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que fueron confirmados por la International Agency for Research on Cancer, adscrita a la OMS.

Precauciones

Eso sí, el uso de este versátil producto requiere de precauciones:

- Evite el contacto directo con la piel, ojos y mucosas.



El doméstico no produce cáncer, pero sí se debe ser precavido al utilizarlo.

©Pinkcandy

- No respire sus vapores.

- La ingestión es riesgosa: en contacto con los ácidos del estómago, puede generar cloro gaseoso y producir quemaduras profundas en boca, esófago y estómago.

- En presencia de sales inorgánicas o compuestos orgánicos, produciría sustancias contaminantes, tóxicas e irritantes

como el cloro gaseoso, las cloraminas o los organoclorados.

- No lo mezcle con otros limpiadores, especialmente los que contienen amoníaco, porque pueden liberarse gases tóxicos.
- Personas sensibles no deben manipularlo. El contacto con su piel puede resecarla, irritarla o enrojecerla.
- Tampoco deben utilizarlo quienes padezcan de procesos alérgicos, asma o rinitis, porque podría desencadenar una crisis.

Fuentes:

Sashel Carmona, experta en manipulación de alimentos. Tel.: 8363-0671.
Dr. Miguel López, médico general y director médico de Servisalud-Coopesalud RL.
Tels.: 2257-5500 y 2258-4976.

¿Sabe por qué es necesario cotizar para una pensión voluntaria?

Porque le permitirá
conservar su nivel de
ingresos al momento
de retirarse.

Entérese cómo empezar a cotizar
para este plan de jubilación en:

Patrocinan:



REVISTA

PENSIONES

PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA AL MOMENTO DEL RETIRO

#18, marzo de
2012, inserta en:



Un proyecto
educativo de





¡Quédese en casa!

Si presenta síntomas de influenza.

Esto ayuda a prevenir el contagio a
otras personas y evitar
esparcir el virus.



www.ccss.sa.cr