

CHARLA DÍA#13: CUIDADO PERSONAL

5. CUIDADO PERSONAL

¿En qué consiste el cuidado personal?

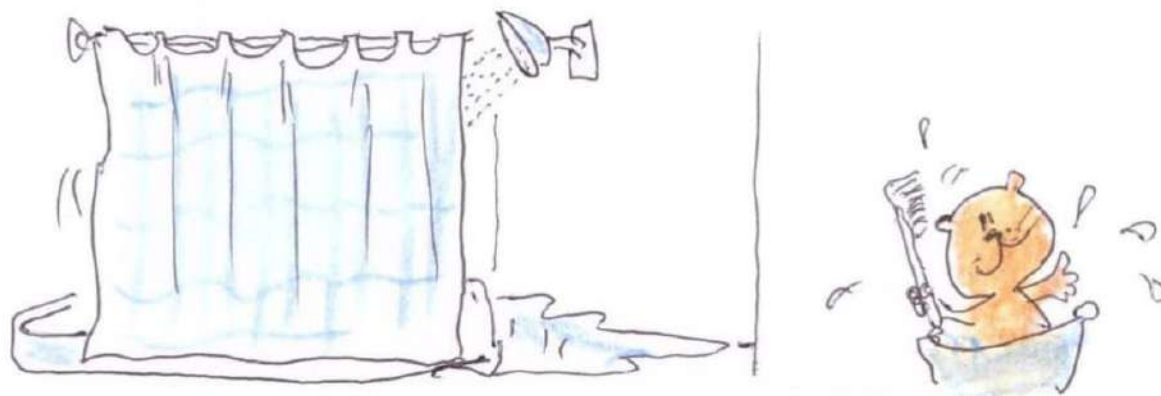
El **cuidado personal** consiste básicamente en tener una buena alimentación, brindarse un cuidadoso y frecuente aseo personal, usar una vestimenta adecuada, usar los elementos de seguridad, hacer ejercicios regularmente y en general cuidar de nuestra salud. Para comprender esta afirmación, veremos en qué consisten algunos de sus conceptos:



a. La alimentación: Consiste en la obtención, preparación e ingestión de los alimentos. Una buena alimentación comprende una dieta correcta que contiene cantidades adecuadas de proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales. Esta dieta debe mantenerse día tras día. No es nada fácil, pero si queremos cuidar de nosotros mismos es algo que no podemos dejar de hacer.



b. El aseo o higiene personal: Es el acto, generalmente autónomo, que realizamos para mantener limpio y libre de impurezas la parte externa de nuestro cuerpo. Comprende piel, dientes, cabello, oídos, orificios nasales, manos, pies y partes genitales. Esto debe ser realizado cuidadosamente y con frecuencia. De igual forma debemos mantener limpio nuestro lugar de trabajo.



c. La vestimenta: Comprende una prenda o conjunto de prendas exteriores con que cubrimos nuestro cuerpo. Esta varía según la cultura, la moda, los gustos, la época del año, el trabajo, etc. Por lo tanto, al momento de elegir nuestra vestimenta debemos considerar algunos o todos esos factores de tal forma que sea la adecuada y refleje el cuidado personal.



d. Los ejercicios físicos: Implican la realización de movimientos corporales planificados y diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena salud. El término de ejercicio físico incluye gimnasia, baile, deporte y educación física. Debemos tener en cuenta que para estar en forma física, los ejercicios deben ser adecuados para nuestro cuerpo y realizados con regularidad.



e. La salud: Es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Por lo tanto, debemos cuidar que ese "estado" se mantenga en el tiempo. Es importante realizarse los exámenes anuales preventivos (gratuitos).

