

Problemas derivados de la falta de higiene personal

Llevar una correcta higiene personal no solamente nos ayudará a mejorar nuestra presencia y nuestras posibilidades de cara al mundo que nos rodea. Además, la ausencia de dicha higiene podría llegar a provocar una gran cantidad de enfermedades, algunas de ellas podrían llegar a ser muy graves para la salud

Problemas derivados de la falta de higiene personal

Llevar una correcta higiene personal no solamente nos ayudará a mejorar nuestra presencia y nuestras posibilidades de cara al mundo que nos rodea. Además, la ausencia de dicha higiene podría llegar a provocar una gran cantidad de enfermedades, algunas de ellas podrían llegar a ser muy graves para la salud. A continuación, vamos a repasar las más características.

Enfermedades que puedes contraer si no sigues unos hábitos de higiene adecuados

Pie de atleta

Esta enfermedad se produce por una infección que se origina en los espacios de los dedos de los pies. En realidad, lo que ocurre es que se presenta un hongo que se va extendiendo. Entre los síntomas más habituales nos encontramos con picores, enrojecimientos, grietas, presencia de escamas e, incluso, de ampollas. Lógicamente, también se notará un mal olor de pies.

Este problema se puede combatir con tan solo lavarse los pies a diario. Además, hay que cambiar de calzado de forma habitual y usar funguicidas, en casa que fuera necesario.

Gingivitis

Esta enfermedad se suele producir por no llevar una correcta higiene bucal. Se produce cuando se concentran bacterias en el interior de la boca que se van extendiendo a lo largo de las encías. Para evitar la gingivitis, lo correcto es cepillarse los dientes todos los días. Además, también es recomendable utilizar un enjuague bucal que realmente ayudase a proteger la boca (en caso de duda, se recomienda consultarlo con un dentista).

La falta de higiene en la boca también producirá mal aliento.

Gripe

Es cierto que todo el mundo tiene las mismas papeletas de padecer de gripe, sobre todo cuando se acerca el invierno. Ya sabemos cuáles son sus síntomas: dolores de cabeza, fiebre, mucosidad, malestar en general, etc. Ahora bien, la falta de higiene puede ser clave a la hora de acabar con la enfermedad y es que, si no nos aseptamos correctamente (nos duchamos de forma diaria, nos lavamos las manos con geles que nos protejan de las bacterias, etc), contribuimos a debilitar nuestro sistema inmunitario, haciendo que nos cueste más acabar con la gripe.

La diferencia entre que la gripe te dure 3 días, a que te dure más de 2 semanas podría estar directamente relacionada con la falta de higiene, aunque también hay muchos otros factores que intervienen.

Infecciones vaginales

Estas infecciones se pueden producir en cualquier momento de nuestras vidas y es que, en esta zona, se pueden concentrar hongos o bacterias esperando las condiciones apropiadas para poder extenderse.

Los síntomas más habituales de una infección por hongos en la zona de la vagina son irritaciones, ardor en la micción, comezón, y la presencia de una sustancia blanquecina o amarillenta.

Para poder prevenir que esto ocurra es crucial lavar los genitales femeninos una vez que ya se ha orinado.

Además de todo esto, es necesario saber que las bacterias son capaces de proliferar en el sudor que no se lava, que se queda reseco, y luego serán más difíciles de ser eliminadas.

Estos son los principales problemas de la falta de higiene.

Fuente: La Region.es

Datos de contacto:

Javier
672372539

Nota de prensa publicada en: [Torredembarra](#)

Categorías: [Medicina Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>