

# Salud del sistema reproductor

## Higiene en la adolescencia

Durante la adolescencia, los órganos de los sistemas reproductores masculino y femenino se desarrollan. Esto se ve reflejado en ciertos cambios corporales, como aumento de grasa en la piel, en especial en el cuero cabelludo y la cara; aparición de acné; incremento del sudor con olor fuerte, y aparición de vello axilar, púbico y facial (en el caso de los hombres). Para que esos cambios no generen en el adolescente una afectación en la salud de su sistema reproductor, se requiere practicar medidas de aseo personal.

Bañarse diariamente. Lavar muy bien el área genital externa. Después del baño, secarse completamente con una toalla limpia y seca. Además:

Aplicarse desodorante en las axilas para evitar malos olores.

No utilizar productos con perfumes fuertes en los genitales para que no se irriten.

Usar ropa interior limpia y seca, que no quede muy ajustada.

Cambiársela todos los días.

Aumentar el aseo personal durante la menstruación, en el caso de las mujeres. Utilizar toallas sanitarias y cambiarlas varias veces por día, al igual que la ropa interior, en caso de ser necesario. Evitar el consumo excesivo de comidas altas en grasa, harinas refinadas y azúcar. Esto contribuye al cuidado de la piel.

Existen hábitos que pueden reducir el daño ambiental si se implementan cuando se adquieren productos de aseo personal.

Algunos son:

- Escoger artículos con pocos empaques plásticos.
- Reciclar o reutilizar las botellas vacías de champú y de otros productos.
- Preferir artículos con ingredientes biodegradables; es decir, que tardan menos tiempo en descomponerse. Recuerda que el cuidado de la naturaleza empieza por cada uno de nosotros.
- la humedad: promueve la reproducción de hongos y bacterias. Por eso, debes secarte muy bien después del baño.



