

Lo que debo saber sobre el uso de mi tapaboca



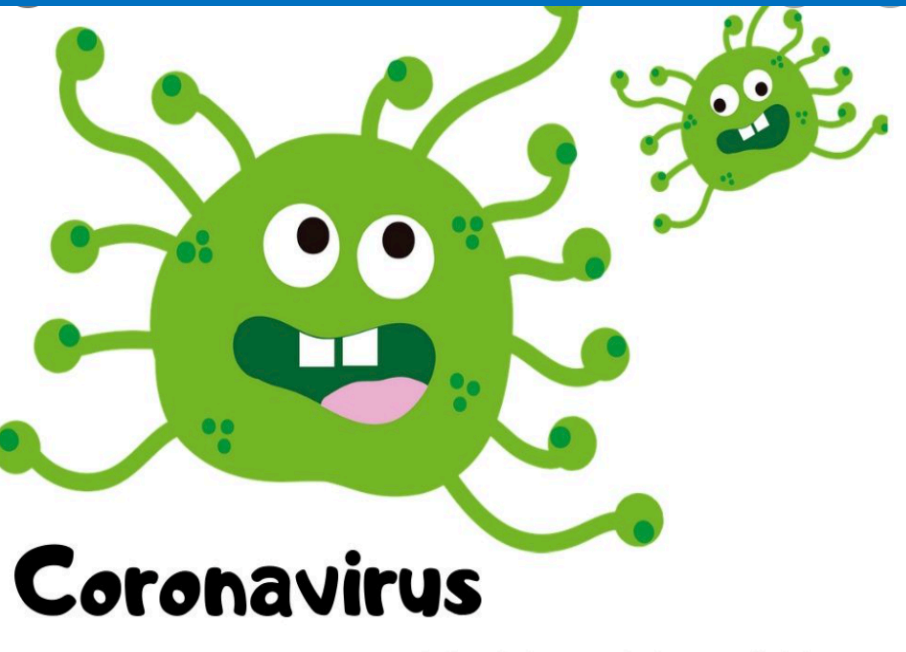
Protegiendome del COVID-19 y más

Los tapabocas se han convertido rápidamente en una parte normal de nuestra vida diaria.

Aunque a muchos nos pueden resultar incómodas no podemos dejar de usarlas, pues el CORONAVIRUS es una enfermedad peligrosa.

Ha afectado la salud de muchas personas en todo el mundo.





Debemos usar una máscara para protegernos de los gérmenes del coronavirus, manteniéndolos lejos y evitar enfermarnos.



Para estar seguros, todos debemos usar máscaras para ir a lugares públicos como el automercado, la farmacia, el parque o para ver al doctor.

Pero además.....

Hay muchas otras cosas
que debes aprender sobre
el uso de tu tapabocas



¿CÓMO AFECTA A MIS DIENTES EL USO DE MASCARILLA?

Los dentistas de todo el mundo están observando un aumento en los problemas dentales, hasta en los pacientes que normalmente tienen dientes y encías muy sanos.

Este aumento no es debido a que no seamos cuidadosos con nuestros dientes, sino que es una consecuencia del uso de mascarillas.

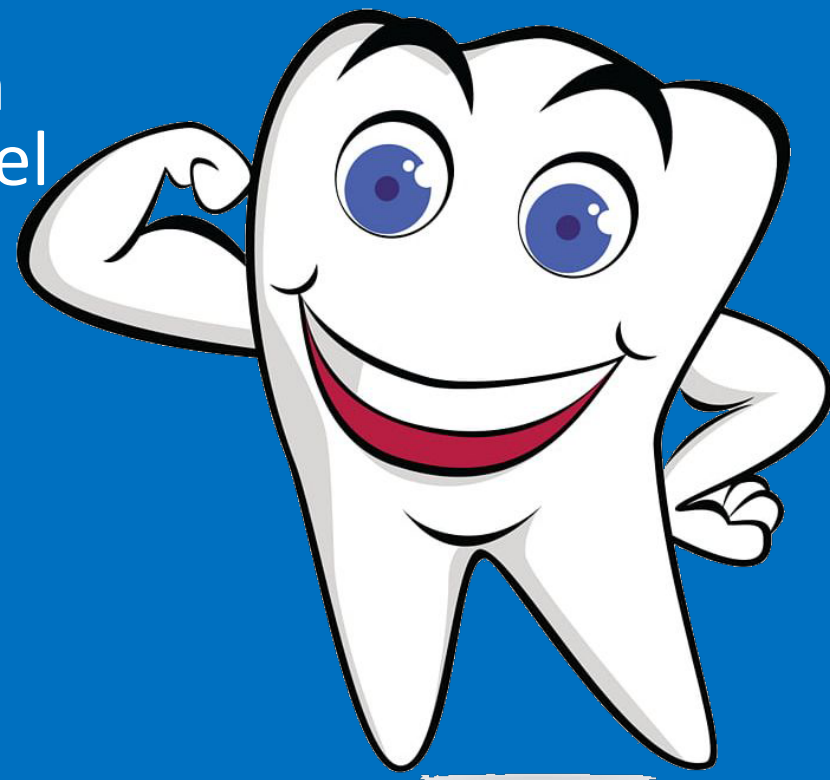


!Afortunadamente tiene remedio!

Se ha demostrado que las mascarillas mantienen tu cuerpo sano porque reducen en gran medida el riesgo de infección.

Aquí hay algunos consejos para mantener una boca sana también:

Presta atención a tu respiración. Respirar por la boca deshidrata tu boca, así que trata de respirar por la nariz cuando puedas.



Tomar mucha agua. Bajarse la mascarilla para beber agua puede parecer una tarea muy fastidiosa, pero puede mantener tu boca hidratada y saludable.



Ten una buena higiene bucal. El cepillado diario y el uso de hilo dental disminuyen el riesgo de que las bacterias causen daño a tus dientes y encías.



¿Qué sucede a mi cara?

El tapaboca también puede afectar la piel de mi cara.

Puede comenzar a picarme la cara; mi piel me está avisando que necesita hidratarse, por lo que debo usar productos hidratantes.

Si la piel de mi cara es grasosa, puedo usar hidratantes que no la engracen en exceso: hay geles hidratantes que son hechos con agua.



Y si la piel de mi cara es seca puedo utilizar una crema hidratante que contenga grasa.



Si me sale eczema

Mi doctor deberá recetarme otro tipo de medicamentos para aliviar mi afección.



¿Que más ocurre al resto de mi cuerpo?

Cuando respiramos y sudamos, nuestro cuerpo también va consumiendo agua.

Los tapabocas nos producen calor, nuestra respiración se hace más pesada y estaremos más sudorosos.

Necesitamos tomar más agua.



Si no me hidrato bien...

Mi cuerpo no va a funcionar bien.
Trabajaré forzado, igual que un
carro que debe ir al taller.

Puedo comenzar a sentirme mal
¡y hasta puedo caer desmayado!



Debemos estar muy atentos

Usemos nuestros tapabocas para estar protegidos del COVID-19

Pero además

**¡no dejes de tomar en cuenta nuestras
recomendaciones!**

Así estaremos más saludables

