

# Los 10 Principales Errores de Aseo Personal Que Cometen los Hombres



#10

## No ducharse lo suficiente

Puede que el hombre de mundo no lo sepa (ni lo huela), pero ducharse al menos una vez al día es la clave para la adultez. Para estar accesible de día y de noche, prueba usar toallitas corporales en zonas sudadas entre duchas.



#8

## Olvidar el lavado de cara

La mitad de los hombres de 18 a 24 años no se lavan la cara a diario. La mala higiene facial está asociada al tracoma, una infección ocular que puede causar ceguera. Si no quieres quedarte ciego, ¡lava tu cara! Incluso hay productos fabricados específicamente para mostrar la mejor cara de los hombres.



#6

## Olvidarse de las uñas

Para sacar la suciedad de tus uñas, invierte en un cepillo exfoliante especial para uñas que puede oscilar entre 3 y 30 dólares, dependiendo del material con el que esté hecho. O bien, corta las uñas, frótalas en una pastilla de jabón y sumérgelas en agua, para después, utilizar una lima de uñas con un extremo puntiagudo que elimine la suciedad.



#9

## Usar demasiada colonia

Usar mucha colonia para cubrir el olor corporal es un experimento científico que siempre saldrá mal. Una ducha al mediodía, toallitas corporales o un cambio de ropa es siempre una mejor opción.



#7

## Usar los productos equivocados

No hay una manera única de hacer las cosas cuando a higiene personal se refiere. Busca productos específicos que se adapten a tus necesidades individuales de cabello, cara, dientes y cuerpo. Aproximadamente el 60% de los hombres estadounidenses que se lavan la cara, utilizan jabones fuertes de manos o de cuerpo, y ese mismo porcentaje no utiliza crema hidratante. Esto puede provocar acné, envejecimiento prematuro y una piel seca y escamosa. Esto no es bueno.



#5

## Pies olorosos

Para evitar los pies malolientes y la picazón del pie de atleta, lávate los pies con jabón en la ducha (sí, también las plantas) y mantén tus uñas cortas y limpias. Usa calcetines limpios y transpirables.



#4

## No usar el hilo dental

Casi el 40% de los hombres no utilizan el hilo dental. No formes parte de este grupo con mal aliento. Utiliza el hilo dental después de comer para eliminar los residuos. Cepíllate los dientes dos veces al día y utiliza un enjuague bucal. Así estarás listo para encuentros cercanos.



#3

## Tener exceso de pelo corporal

Sigue un programa regular de corte y/o depilación de pelo. Por lo general, los hombres se cortan el cabello cada 2-3 semanas y el resto del pelo corporal según sea necesario.



#2

## Exagerar

No debes dar la impresión de que te preocupas demasiado al exagerar tu rutina de aseo personal. Tómate el tiempo necesario para oler bien y sentirte seguro, pero no exageres.



#1

## Tirar de la cadena

No hay nada más penoso que un inodoro desbordado. Mientras trabajas en tus hábitos de aseo personal, recuerda no tirar estos y otros artículos no desechables por el inodoro:

- Toallitas corporales o faciales
- Hilo dental
- Recortes de uñas
- Preservativos
- Cortes de pelo
- Toallas de papel
- Colillas de cigarro
- Tiras de blanqueamiento dental
- Embalajes o envoltorios de productos

Busque el símbolo de "No tirar a la basura".



En caso de duda, ¡tíralo!

Para saber más sobre #Flushsmart, visita la Alianza Responsable para el Lavado en Facebook y Twitter.

