

Inmaculada López Pacheco

Enfermera

Centro Penitenciario.

Badajoz

[Llegó el día de la regla ¿qué hacemos?](#)



Mantener una buena higiene te hará sentirte mejor. Tener la regla no debe ser un problema. ¡Cuidate!

[Leer más sobre Llegó el día de la regla ¿qué hacemos?](#)

[Higiene corporal: ¿por qué es importante?](#)



La higiene de los adolescentes es imprescindible para tener una vida sana. Aquí encontrarás consejos básicos que debes conocer.

[Leer más sobre Higiene corporal: ¿por qué es importante?](#)

[Vamos a la playa, ¡cuidado con las medusas!](#)



Si alguna vez nos pica una medusa es conveniente saber qué debemos hacer para mejorar las molestias. En este artículo te ofrecemos algunas indicaciones.

[Leer más sobre Vamos a la playa, ¡cuidado con las medusas!](#)

[Ingesta de cuerpo extraño, ¿qué tengo que hacer?](#)



Es bastante frecuente que los niños se atraganten o se traguen objetos pequeños. La mayoría de las veces no tiene consecuencias pero puede llegar a ser peligroso. Lo importante es saber como prevenir y también como actuar. ¡Infórmate!

[Leer más sobre Ingesta de cuerpo extraño, ¿qué tengo que hacer?](#)

[Cuerpo extraño en vías aéreas superiores: nariz y oído. ¿Qué tengo que hacer?](#)



¡Mira que este niño es travieso! ¡Mira que meterse eso en la nariz! ¿Y ahora que hago? Muchos niños se introducen pequeños objetos en la nariz o el oído con las lógicas molestias que les producen. Es fácil sospecharlo. Infórmate aquí.

[Leer más sobre Cuerpo extraño en vías aéreas superiores: nariz y oído. ¿Qué tengo que hacer?](#)
