

## A2.22.1 Igiene quotidiana e cura della pelle

*Higiene diaria y cuidado de la piel*



Alcune parti del corpo hanno bisogno di più attenzione, anche quando fai **la doccia**. Quando usi **lo shampoo**, è utile massaggiare la *cute* per pulirla meglio. Per le unghie si può usare ogni giorno **una spazzola** con il **sapone di Marsiglia**. Anche l'ombelico si pulisce con **acqua e sapone**. *Appena* finisci la doccia, asciuga bene i piedi.



*Algunas partes del cuerpo necesitan más atención, incluso cuando te duchas. Cuando usas el champú, es útil masajear el cuero cabelludo para limpiarlo mejor. Para las uñas se puede usar cada día un cepillo con jabón de Marsella. También el ombligo se limpia con agua y jabón. En cuanto termines la ducha, seca bien los pies.*

1. Quando fai lo shampoo, che cosa spesso non si pulisce bene?
  - a. Le orecchie
  - b. I piedi
  - c. I capelli
  - d. La cute
2. Che cosa si consiglia di usare ogni giorno per pulire bene le unghie?
  - a. Una spazzola con il sapone di Marsiglia
  - b. Solo acqua fredda
  - c. Un deodorante forte
  - d. Un batuffolo di cotone con alcool
3. Quando è importante asciugare bene i piedi?
  - a. Durante la colazione
  - b. Quando compri lo shampoo
  - c. Appena finita la doccia
  - d. Fino a mezzanotte

**1-d 2-a 3-c**

### 2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Un paziente parla con la dermatologa di irritazioni e riceve consigli pratici

*Un paciente habla con la dermatóloga sobre irritaciones y recibe consejos prácticos*

- Edoardo:** Buongiorno dottoressa, sono qui perché da mesi, dopo la doccia, mi compaiono delle piccole irritazioni. *(Buenos días, doctora. Estoy aquí porque desde hace meses, después de la ducha, me salen unas pequeñas irritaciones.)*
- Dermatologa:** Può succedere se non ci si asciuga subito, soprattutto nelle zone più delicate. *(Puede pasar si no se seca enseguida, sobre todo en las zonas más delicadas.)*
- Edoardo:** Quindi cosa dovrei fare? Ha qualche consiglio in particolare? *(Entonces, ¿qué debería hacer? ¿Tiene algún consejo en particular?)*
- Dermatologa:** Le consiglio di asciugarsi bene prima di fare altro, così evita gli arrossamenti. *(Le aconsejo que se seque bien antes de hacer cualquier otra cosa; así evitará el enrojecimiento.)*
- Edoardo:** Mi è venuto anche il dubbio di usare troppi prodotti ultimamente. *(También me ha surgido la duda de si últimamente estoy usando demasiados productos.)*
- Dermatologa:** Mi può dire quali usa di solito? *(¿Puede decirme cuáles usa normalmente?)*

- Edoardo:** Uso shampoo, docciaschiuma, dopobarba, deodorante e, per ultimo, il profumo. *(Uso champú, gel de ducha, loción para después del afeitado, desodorante y, por último, perfume.)*
- Dermatologa:** Non è un problema: l'importante è scegliere prodotti delicati e non mettere profumo finché la pelle non migliora. *(No es un problema: lo importante es elegir productos suaves y no ponerse perfume hasta que la piel mejore.)*
- Edoardo:** Ho anche dei dubbi sulle orecchie, perché ho letto che i cotton fioc non vanno bene. *(También tengo dudas sobre los oídos, porque he leído que los bastoncillos de algodón no son recomendables.)*
- Dermatologa:** Esatto, sono troppo aggressivi. Usi solo acqua e sapone e pulisca bene anche dietro le orecchie. *(Exacto, son demasiado agresivos. Use solo agua y jabón y limpie bien también detrás de los oídos.)*
- Edoardo:** Va bene, seguirò i suoi consigli. Spero di vedere miglioramenti entro poche settimane. *(De acuerdo, seguiré sus consejos. Espero ver mejoría en pocas semanas.)*
- Dermatologa:** Vedrà che sarà così. Mi aggiorni se non nota cambiamenti. *(Verá que sí. Manténgame informada si no nota cambios.)*

1. Cosa consiglia la dottoressa per evitare arrossamenti dopo la doccia?
  - a. Pulire le orecchie con i cotton fioc ogni giorno
  - b. Usare più deodorante subito dopo la doccia
  - c. Asciugarsi bene prima di fare altro
  - d. Mettere il profumo sulle zone irritate
2. Cosa dice la dottoressa riguardo al profumo?
  - a. Si può mettere solo se la pelle è già irritata
  - b. Si deve cambiare profumo ogni settimana
  - c. È meglio non metterlo finché la pelle non migliora
  - d. È necessario metterlo prima del deodorante

1-c 2-c