



**Nombre del alumno: Juan Carlos
López Gómez**

**Nombre del profesor: Dr. Cecilio
culebro**

**Nombre del trabajo: mapas
conceptuales**

Materia: Salud Pública

Grado: 1 semestre

Comitan de Domínguez Chiapas a 07 de noviembre del 2020

Salud mental

Equilibrio psíquico que resulta de la interacción del individuo con el medio circundante y que le permite desarrollar todas sus potencialidades psíquicas.

Importancia de la salud mental

- Enfrentar el estrés de la vida
- Estar físicamente saludable
- Tener relaciones sanas
- Contribuir en forma significativa a su comunidad
- Trabajar productivamente
- Alcanzar su completo potencial

Causas de mala salud mental

- Factores biológicos, como los genes o la química del cerebro
- Experiencias de vida, como trauma o abuso
- Antecedentes familiares de problemas de salud mental
- Su estilo de vida, como la dieta, actividad física y consumo de sustancias.

señales de tener un problema de salud mental

- Cambios en sus hábitos alimenticios o de sueño
- Aislarse de las personas y actividades que disfruta
- Tener nada o poca energía
- Sentirse vacío o como si nada importara
- Tener dolores y molestias inexplicables
- Sentirse impotente o sin esperanza
- Fumar, beber o usar drogas más de lo habitual
- Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado
- Tener cambios de humor severos que causen problemas en sus relaciones
- Tener pensamientos y recuerdos que no puede sacar de su cabeza
- Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas
- Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros
- No poder realizar tareas diarias como cuidar a sus hijos o ir al trabajo o la escuela.

Tratamiento

La terapia de conversación y / o los medicamentos pueden tratar los trastornos mentales.

Salud bucal

Uno de los principales problemas de salud bucal hoy en día es la caries dental y las enfermedades periodontales, es por ello que la Salud Bucal es importante ya que indica el estado de salud en general de los individuos, entendiendo que la salud es el equilibrio biopsicosocial de un organismo en general iniciando desde su boca.

Caries

La caries dental es una de las enfermedades infecciosas de mayor prevalencia en adultos y niños. La caries aparece en los dientes como manchas blancas, depósitos de placa o sarro, y puede llegar a causar pequeñas fracturas o cavidades.

Causa de las caries

Una mala higiene dental,

La ausencia de flúor en el agua

Alimentación rica en azúcares que ayudan a las bacterias a correr el esmalte

PREVENCIÓN DE LA CARIES

Higiene dental.

Cepillado dental; Debe iniciarse tan pronto como aparezcan los primeros dientes

Hilo dental. Es útil para eliminar la placa interdental.

Medidas dietéticas; Reducir la cantidad total de azúcares consumidos.

RECOMENDACIONES

Visite a su dentista regularmente para recibir limpiezas profesionales y exámenes de la boca.

Lleve una dieta equilibrada y limite el exceso de dulces.

Limpie entre los dientes diariamente con un hilo dental.

Cepílese los dientes dos o tres veces al día (después de las comidas)

Accidentes en el hogar

El hogar es el sitio que ofrece mayor seguridad y tranquilidad a las personas. Sin embargo, en ocasiones, puede suponer cierto peligro. Tanto las personas adultas como los niños pueden tener accidentes en el hogar por curiosidad, negligencia o desconocimiento.

Los niños menores de 5 años.

Amas de casa: las mujeres, sobre todo las mayores de 45 años, son uno de los grupos de población que más lesiones sufren dentro del hogar. La cocina es uno de los escenarios clave para la aparición de estos accidentes.

Los ancianos mayores de 65 años.

Quemaduras e incendios

Tocar una estufa encendida, meter las manos en el horno sin proteger, coger objetos a altas temperaturas sin guantes, cocinar alimentos sin tapadera.

Intoxicaciones

Existen diferentes causas por las que se puede sufrir una intoxicación o envenenamiento en casa, tales como la ingesta de medicamentos sin control médico, inhalación de productos de limpieza, tomar alimentos en mal estado, abusar de las bebidas alcohólicas, entre otras.

Ahogos La asfixia se puede producir por introducir objetos demasiado grandes en la boca o nariz, por un ahogo al comer o bien por ahogamiento en la piscina o bañera. En este último caso es fundamental vigilar sobre todo a los más pequeños cuando se están dando un baño y cerca de las piscinas.

Heridas

Para evitar cualquier tipo de corte, es recomendable utilizar los cuchillos y otros objetos cortantes de forma segura, revisar los vasos y platos que estén rotos y deshacerlos de ellos, no utilizar los cuchillos para realizar otros trabajos que no sean los específicos de la cocina, entre otras recomendaciones. Obviamente, siempre tener mucho cuidado que los niños no tengan acceso a estos objetos.

Caídas

Un objeto mal puesto puede llevarnos a perder el equilibrio y caernos. Por ello, es conveniente mantener el suelo limpio sin productos que nos puedan hacer resbalar, colocar bien las alfombras para no tropezar con ellas, no utilizar cualquier silla a modo de escalera, colocar alfombrillas antideslizantes en el cuarto de baño, etc.

Bibliografía

ORGANIZACION PANAMERICANA DE LA SALUD . (s.f.). *salud bucal*. Obtenido de https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=8387:2013-oral-health-vital-overall-health&Itemid=135&lang=es

Secretaria de salud . (2012). *Programa de Acción en Salud Mental*. Obtenido de http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/pasm_intro.pdf