



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del alumno:

Nancy Paulina Arguello Espinosa

Nombre del profesor:

Dr. Cecilio Culebro Castellanos

Nombre del trabajo:

**Mapas conceptuales; Salud bucal,
Salud mental, Accidentes en el hogar.**

Materia:

PASIÓN POR EDUCAR

Salud Publica I

Grado:

1er Sem, Grupo "A" Medicina Humana

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de Noviembre del 2020

Salud bucal

¿Qué es?

Buena higiene bucal y/o dental

4 hábitos importantes

Extras

Cepillado

- Correcto cepillado 2 veces al día
- Uso de flúor
- Durante 2 minutos
- Por ambas caras de las piezas dentales
- Lengua
- Paladar

- Beber mucha agua
- Dieta saludable (evitar bebidas y alimentos altos en azúcar)
- Cambiar el cepillo de dientes cada 3 a 4 meses
- Limpiezas dentales regulares

Limpieza con hilo dental

- Suficiente hilo dental
- Deslizarlo entre los dientes
- En forma de "C"
- Rodar el hilo dental
- Usarlo en ambas caras de las piezas dentales

Enjuague

- Usar la cantidad adecuada (de preferencia usar el dispensador)
- Diluir si es necesario
- 30 buches con el producto y luego escupirlo

Visitas periódicas al dentista

- Por lo regular 1 vez cada 6 meses (en situaciones normales)

Salud mental

Bienestar completo tanto físico como mental y social

Promoción del bienestar

Prevención de trastornos mentales

Como mantenerla

Rehabilitación si se presentan

Mantener actitud positiva

Practicar la gratitud

Cuidar la salud física

Conectarse con los demás

Desarrollar un significado y propósito en la vida

-Físicamente activo
-Dormir lo suficiente
-Alimentarse de manera saludable

Meditación

Desarrollar habilidades para resolver problemas

Técnicas de relajación

Imágenes guiadas

Biorretroalimentación

Relajación progresiva

Autohipnosis

Ejercicios de respiración profunda

Accidentes en el hogar

Ocurridos en la vivienda

Patios, jardín, garajes, acceso a los pisos, vestíbulos de las escaleras

Mas frecuentes

Caídas

Prevención

En el baño (tapetes antiderrapantes)

En las escaleras (pasamanos)

En los pisos (mantenerlos secos)

No libre acceso a ventanas, balcones con riesgo de altura

Intoxicaciones, alergias e irritaciones

Prevención

Medicamentos fuera del alcance de los niños

Productos de limpieza guardados en un lugar seguro

Insecticidas

Pinturas

Disolventes

Quemaduras

Prevención

Utilizar guantes o manoplas aislantes

Alejar a niños del área de planchado, estufas u hornos

Manejar con precaución juegos artificiales

Manejar con precaución productos químicos

Referencias

Biblioteca Nacional de Medicina, Medline Plus. (EE. UU.). Obtenido de Cómo mejorar la salud mental:
Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/howtoimprovementalhealth.html>

Instituto de Salud del Estado de México (ISEM), Secretaría de Salud. (s.f.). Obtenido de Prevención de Accidentes en el Hogar, Un mensaje del Comité Estatal de Prevención de Accidentes (COEPRA): Disponible en:
https://salud.edomex.gob.mx/isem/tp_preencion_accidentes_hogar

Mayo Clinic. (s.f.). Obtenido de Salud bucal: una ventana a la salud general: Disponible en:
<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/dental/art-20047475>