



**Nombre del alumno: Jhair Osmar
Roblero Díaz**

**Nombre del profesor: Culebro
Castellanos Cecilio**

**Nombre del trabajo: Mapas
conceptuales (Salud bucal, Salud
mental, Accidentes en el hogar)**

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Salud publica

Grado: Primer semestre

Grupo: B

Fundamental para gozar de una buena salud y una buena calidad de vida, El cambio de cepillo dental debe hacerse cada dos o tres meses, dependiendo del estado del cepillo. Una buena higiene bucal o dental, debería establecerse mediante la adopción de

cuatro hábitos

- El cepillado
- la limpieza con hilo dental
- el enjuague
- la visita periódica al dentista
- al higienista dental

Principales síntomas dentales

- Sangrado o dolor de encías.
- Mal aliento.
- Boca seca.
- Rotura de dientes.
- Dientes amarillos o manchados.
- Dientes sensibles.
- Úlceras orales.
- Dolor de mandíbula.

Trastornos de salud bucodental

- caries dental
- periodontopatías
- cánceres bucales
- manifestaciones bucodentales del VIH
- traumatismos bucodentales
- labio leporino
- paladar hendido, y noma

Promoción de la salud bucodental

- Promover hábitos saludables para prevenir caries
- Recomendar flúor tópico como medida más eficaz para prevenir caries
- Recomendar flúor sistémico a los niños con riesgo elevado de caries.
- Remitir a Odontología para sellado de molares a todos los niños a partir del brote de los molares de los 6 años, y para la aplicación de geles o barnices a los niños con caries o con riesgo de caries
- Recomendaciones por grupos de edad

Prevención

- el fomento de una dieta equilibrada baja en azúcares libres y que incluya muchas frutas y hortalizas, y en la que la bebida principal sea el agua;
- la interrupción del consumo de tabaco en todas sus formas, en particular la mascarada de nuez de areca;
- la reducción del consumo de alcohol; y
- el fomento del uso de equipo de protección para la práctica de deportes y los desplazamientos en bicicletas y motocicletas (para reducir el riesgo de traumatismos faciales).

Salud mental

Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés.

Definición de salud que da la OMS: “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

¿Qué puede afectar la salud mental?

- La inseguridad
- La desesperanza
- El rápido cambio social
- Los riesgos de violencia
- Los problemas que afecten la salud física

¿Cuáles son las 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 pensamientos y recuerdos que no puede sacar de su cabeza
- Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros

Tipos de trastorno

- Trastornos de la alimentación
- Trastornos de la personalidad
- Trastorno de estrés post-traumático
- Trastornos psicóticos, incluyendo la esquizofrenia
- Trastornos de ansiedad, incluyendo trastorno de pánico, trastorno obsesivo compulsivo y fobias

Promoción y protección de la salud mental

- las actividades de promoción de la salud mental en la escuela
- las intervenciones de salud mental en el trabajo (por ejemplo, programas de prevención del estrés);
- los programas de prevención de la violencia
- promoción de los derechos, las oportunidades y la atención de las personas con trastornos mentales.

Atención y tratamiento de trastornos de salud mental

- tratamiento de la epilepsia con medicación antiepiléptica;
- tratamiento de la depresión con psicoterapia y, en casos moderados y graves, antidepresivos (genéricos);
- tratamiento de la psicosis con medicamentos antipsicóticos más antiguos y apoyo psicosocial al paciente;

Accidentes en el hogar

Son aquellos accidentes que ocurren en la vivienda propiamente dicha, patios, jardín, garajes, acceso a los pisos, vestíbulos de las escaleras, Todos los lugares pertenecientes al domicilio. Accidentes más frecuentes. Caídas.

Accidentes más frecuentes

- Caídas y golpes
- Electrocución
- Heridas.
- Quemaduras.
- Ingestión de sustancias tóxicas

Causas Generales

- Escasa iluminación.
- Pisos mojados, húmedos o resbaladizos.
- Escalones muy altos o estrechos.
- Bajar corriendo las escaleras.
- Ausencia de barandas en las escaleras.
- Subirse en sillas u otros objetos.
- Camas altas.
- Envenenamiento con líquidos o polvos

Prevención en el hogar

- Ensayar un plan de evacuación en caso de incendio. - Acolchar esquinas y bordes de mesas y otros muebles bajos.
- Colocar cerraduras en gabinetes, para prevenir que los niños tengan acceso a sustancias nocivas.
- Mantener los cables eléctricos fuera del alcance de los chicos -Atar las sogas de las cortinas verticales bien arriba.
- Tapar placas sobre los tomacorrientes para evitar electrocutarse.
- Enseñar a los miembros de la familia dónde se corta la luz, y alertar respecto de los artefactos de gas.
- Colocar rejas de seguridad en ventanas para evitar caídas.

Bibliografía

Accidentes en el Hogar. (2004). *Editorial Ciencias Médicas de la salud*, 5.

Machado, D. A. (s.f.). *Deutsches Hospital*. Obtenido de Cómo evitar accidentes en el hogar:
<https://www.hospitalaleman.org.ar/prevencion/evitar-accidentes-hogar/>

OMS. (30 de Marzo de 2018). *Organizacion Mundial de la salud*. Obtenido de Salud mental: fortalecer nuestra respuesta: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

OMS. (s.f.). *Organizacion Mundial de la salud*. Obtenido de Salud mental:
https://www.who.int/topics/mental_health/es/

Salud bucal: una ventana a la salud general. (2019). *Mayoclinic*, 1.

Salud mental. (s.f.). *MedlinePlus*, 1.

salud, O. m. (s.f.). Salud bucodental. *OMS*, 1.