



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno: BRISSA DEL MAR
ANTONIO SANTOS**

**Nombre del profesor: CULEBRO
CASTELLANOS CECILIO**

**Nombre del trabajo: Mapas
conceptuales**

Materia: SALUD PUBLICA

Grado: 1 "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de Enero del 2020

SALUD MENTAL

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones

¿Por qué es importante 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

Beneficios de la salud mental

- Buena salud física, y rápida recuperación de enfermedades físicas
- Relaciones de calidad con las personas del entorno
- Estado de bienestar constante y proyectos para el futuro
- Mejor la calidad de vida de los individuos

¿Qué puede afectar mi salud mental?

Hay muchos factores diferentes que pueden afectar su salud mental, incluyendo:

- 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

Recomendaciones para mantener una buena salud mental

- Tener buenos hábitos alimenticios
- Realizar ejercicio con regularidad
- Conservar buenas relaciones interpersonales
- Evitar el tabaco y el consumo de alcohol
- Dormir como mínimo de 8 horas diarias
- Realizar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas
- Fomentar el hábito de la lectura: leer enriquece la capacidad de atención e incrementa la memoria, aumenta la motivación y reduce el estrés

¿Puede cambiar con el tiempo mi salud mental?

Con el tiempo, su salud mental puede cambiar. Por ejemplo, puede estar enfrentando una situación difícil, como tratar de controlar una enfermedad crónica, cuidar a un pariente enfermo o tener problemas de dinero. La situación puede agotarlo y abrumar su capacidad de lidiar con ella. Esto puede empeorar su salud mental. Por otro lado, recibir terapia puede mejorarla

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.

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 de intoxicaciones, alergias e irritaciones: Las causa principales de Intoxicaciones, alergias e irritaciones suelen ser: Medicamentos, productos de limpieza, insecticidas y productos de jardinería, pinturas, disolventes y adhesivos, combustibles (y productos derivados de la combustión), productos de perfumería y cosmética, bebidas alcohólicas.

Los accidentes causados por estos productos son, en general, consecuencia de su ingestión y, más raramente, de su inhalación o contacto con la piel.

Guardar dichos productos en lugar seguro, fuera de alcance de los niños.

Etiquetar debidamente los recipientes y a ser posible mantener los productos en sus envases originales.

Evite usar envases de productos alimenticios, o los utilizados para agua o bebidas refrescantes.

No almacenar conjuntamente distintos tipos de productos (alimenticios, tóxicos, etc.)

Cómo prevenir las quemaduras

Colocar en lo posible protecciones alrededor de aquellos objetos que se encuentran calientes y que resultan accesibles necesariamente.

Seleccionar y utilizar objetos provistos de elementos de agarre aislante (mangos, asas, etc.), en buen estado.

Utilizar guantes o manoplas aislantes para mover objetos calientes o manipular dentro de un horno encendido.

Evitar las salpicaduras, usando cubiertas o tapaderas.

Los mangos de sartenes, cacerolas y pucheros no deben sobresalir del mueble de cocina.

Alejar a los niños de la cocina y zona de planchar.

Manipule con cuidado cohetes, petardos y cartuchos y no los deje al alcance de los niños.

Manipule con cuidado cualquier producto químico así como la sosa cáustica o la cal viva.

SALUD BUCAL

```
graph TD; A[SALUD BUCAL] --> B[¿Qué es?]; B --> C[Ausencia de dolencias o trastornos en la cavidad bucodental que limiten o repercuten a la persona en su bienestar psicosocial.]; C --> D[Recomendaciones para lograrlo]; D --> E[• Cepíllate los dientes dos veces al día  
• Usa el equipo adecuado  
• Practica una buena técnica  
• Mantén tu equipo limpio  
• Debes saber cuándo reemplazar el cepillo de dientes  
• Usar hilo dental  
• Programar chequeos y limpiezas dentales regulares  
• Evite el consumo de tabaco]; A --> F[Afecciones Relacionadas]; F --> G[• Endocarditis  
• Enfermedad cardiovascular  
• Complicaciones durante el embarazo y el parto  
• Neumonía  
• Diabetes  
• VIH/sida  
• Osteoporosis  
• Alzheimer];
```

¿Qué es?

Ausencia de dolencias o trastornos en la cavidad bucodental que limiten o repercuten a la persona en su bienestar psicosocial.

Recomendaciones
para lograrlo

- Cepíllate los dientes dos veces al día
- Usa el equipo adecuado
- Practica una buena técnica
- Mantén tu equipo limpio
- Debes saber cuándo reemplazar el cepillo de dientes
- Usar hilo dental
- Programar chequeos y limpiezas dentales regulares
- Evite el consumo de tabaco

Afecciones Relacionadas

- Endocarditis
- Enfermedad cardiovascular
- Complicaciones durante el embarazo y el parto
- Neumonía
- Diabetes
- VIH/sida
- Osteoporosis
- Alzheimer