



**Nombre del alumno: Valeria Esthefanía  
Santiago López**

**Nombre del profesor: Cecilio Culebro  
Castellanos**

**Nombre del trabajo: mapas  
conceptuales**

**Materia: Salud Pública**

**Grado: Primer semestre**

**Grupo: B**

# S A L U D

## B U C A L

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

Las enfermedades bucales son aquellas que se manifiestan en la boca, las mismas que causan problemas físicos, estéticos y emocionales.

Al igual que otras áreas del cuerpo, tu boca está llena de bacterias, en su mayoría inofensivas. Pero tu boca es el punto de entrada a tus vías digestivas y respiratorias, y algunas de estas bacterias pueden causar enfermedades.

La salud bucal es parte importante de tu salud general, puedes sufrir:

**Sarro:** Se origina cuando los restos de alimentos se van pegando y endureciendo en los dientes con el paso del tiempo, se observa de color amarillento

**Enfermedad de las encías:** Se manifiesta con sangrado cuando realizas el cepillado de tus dientes

**Caries:** Se ven como puntos negros en los dientes originados por bacterias que producen ácido y destruyen el esmalte

¿Cómo puedo proteger mi salud bucal?

Para proteger tu salud bucal, practica una buena higiene bucal diariamente.

- Cepíllate los dientes al menos dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves usando pasta dental con flúor.
- Usa hilo dental todos los días.
- Usa un enjuague bucal para eliminar las partículas de comida que quedan después de cepillarse los dientes y usar hilo dental.
- Sigue una dieta saludable y limita los alimentos con azúcar agregada.

# ACCIDENTES EN EL HOGAR

Cada año, los accidentes en el hogar cobran un gran número de vidas además de muchas personas con discapacidad y lesiones de todo tipo. Después de los accidentes de tráfico, son la segunda causa de mortalidad principalmente en los menores de edad y en los adultos mayores.

entre los riesgos más importantes encontramos los siguientes:

- Caídas.
- Intoxicaciones, alergias e irritaciones.
- Quemaduras.

## 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.

## 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

Todos estos hábitos tan cotidianos suelen ser el motivo de múltiples quemaduras, aunque en ciertas ocasiones, algunos de ellos pueden desencadenar en un incendio.

## Cortes:

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

Caídas: Aunque siempre procuremos tener la casa lo más ordenada posible, 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

## 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.

# 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.

La Salud Mental es un estado o bienestar psicológico y emocional del ser humano.

Lo cual regula o permite al individuo desarrollarse en una sociedad de acuerdo a sus capacidades mentales, sociales y sentimentales.

La salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona y su comunidad.

¿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
- También puede verse afectada por factores y

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

Recomendaciones para mantener una buena salud mental

- Tener buenos hábitos alimenticios
- 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

# Bibliografía

- [https://salud.edomex.gob.mx/isem/tp\\_preencion\\_accidentes\\_hogar](https://salud.edomex.gob.mx/isem/tp_preencion_accidentes_hogar)
- <https://www.mapfre.es/seguros/particulares/hogar/articulos/accidentes-mas-comunes-en-el-hogar.jsp>
- [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/pdvedado/accidentes en el hogar.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/pdvedado/accidentes_en_el_hogar.pdf)
- <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20salud%20mental,persona%20ante%20momentos%20de%20estr%C3%A9s.>
- <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>
- <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets/vih-sida/cuales-son-los-sintomas-del-vih-sida>
- <https://es2.slideshare.net/franceshernandez33/salud-mental-power-point-1>
- <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets/vih-sida>
- [https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBD\\_esMX888MX888&sxsrf=ALeKk02S6z1Z1L4MzQx6bJ2DmDR3PU2Tcg%3A1604145182737&ei=HICdX\\_PFLib-sAWerbTwAw&q=salud+bucal+&oq=salud+bucal+&gs\\_lcp=CgZwc3ktYWIQAziECCMQJzICCAAYBAgAEEMyBAgAEEMyBAgAEEMyAggAMgQIABBDMgQIABBDMgIIADIHCAAQFBCHAICXIFiXIGCGImgAcAF4AIABjQGIAY0BkgEDMC4xmAEAoAEBqgEHZ3dzLXdpesABAQ&sclient=psy-ab&ved=0ahUKEwjzKO-4t7sAhUGP6wKHZ4WDT4Q4dUDCA0&uact=5](https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBD_esMX888MX888&sxsrf=ALeKk02S6z1Z1L4MzQx6bJ2DmDR3PU2Tcg%3A1604145182737&ei=HICdX_PFLib-sAWerbTwAw&q=salud+bucal+&oq=salud+bucal+&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQAziECCMQJzICCAAYBAgAEEMyBAgAEEMyBAgAEEMyAggAMgQIABBDMgQIABBDMgIIADIHCAAQFBCHAICXIFiXIGCGImgAcAF4AIABjQGIAY0BkgEDMC4xmAEAoAEBqgEHZ3dzLXdpesABAQ&sclient=psy-ab&ved=0ahUKEwjzKO-4t7sAhUGP6wKHZ4WDT4Q4dUDCA0&uact=5)