



**Nombre del alumno: Juan
Bernardo Hernández López**

**Nombre del profesor: Culebro
Castellanos Cecilio**

**Nombre del trabajo: Mapas
conceptuales**

Materia: Salud Publica

Grado: 1 Semestre Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de Enero del 2020

SALUD BUCAL

IMPORTANCIA

- La salud bucal puede dar pistas sobre el estado de salud general o los problemas en los que tu boca puede afectar al resto del cuerpo
- Hay estudios que sugieren que las bacterias orales podrían jugar un enorme papel en muchas enfermedades
- Al igual que otras áreas del cuerpo, la boca está llena de bacterias, en su mayoría inofensivas, pero la boca es la entrada a las vías digestivas y respiratorias, y algunas bacterias pueden causar enfermedades

AFECCIONES RELACIONADAS CON LA SALUD BUCODENTLA

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

PROTECCION DE LA SALUD BUCAL

- Utilizar hilo dental
- Enjuague bucal
- Tener una dieta saludable
- Revisiones y limpiezas dentales regularmente
- Cepillarse los dientes al menos 2 veces al día con un cepillo de cerdas suaves usando pasta dental con flúor

GENERALIDADE DE LA BOCA

- Sus glándulas permiten la producción de saliva para digestión y deglusion
- Es importante enseñar hábitos del cuidado bucal para el control de enfermedades
- Cuidar la salud bucal permite crecer en mejores condiciones

SALUD MENTAL

¿Qué es?

Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno sociocultural 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.

Prevención y Promoción

Las enfermedades mentales son comunes, discapacitantes y crónicas.

La prevención y promoción permite:

- Minimizar los factores de riesgo
- Consolidar los factores protectores
- Conseguir un desarrollo psicológico y óptimo

Afecciones

- Inseguridad
- Desesperanza
- Rapido cambio social
- Riesgos de violencia
- Problemas que afectan la salud física

Beneficios

- Buena salud física
- Buenas relaciones
- Un buen estado de bienestar constante
- Mejor calidad de vida

Recomendaciones para el cuidado

- Tener buenos hábitos alimenticios
- Realizar ejercicio con regularidad
- Conservar buenas relaciones interpersonales
- Evitar tabaco, alcohol y Drogas
- Fomentar el hábito de la lectura
- Realizar actividades sociales
- Dormir 8hrs diarias

Accidentes en el hogar

Según la **COEPRA** (Comité estatal de prevención de accidentes)

Los accidentes del hogar cobran un gran número de vida.

Después de los accidentes de tráfico son la segunda causa de mortalidad principalmente en menores de edad y en adultos mayores.

Los riesgos más importantes

CAIDAS

PREVENCION

- Mantenga el suelo lo más libre posible de obstáculos.
- Evite tener las superficies resbaladizas.
- En el baño, utilice alfombras o pegatinas antideslizantes.
- Revise que las escaleras de acceso a la vivienda tengan barandilla.
- No utilice escaleras de mano defectuosas ni las baje de espaldas.

INTOXICACIONES, ALERGIAS E IRRITACIONES

PREVENCION

- Las causas 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.

QUEMADURAS

PREVENCION

- Colocar en lo posible protecciones alrededor de aquellos objetos que se encuentran calientes y que resultan accesibles necesariamente.
- Utilizar guantes o manoplas aislantes para mover objetos calientes o manipular dentro de un horno encendido.
- Evitar las salpicaduras, usando cubiertas o tapaderas.
- Lejar a los niños de la cocina y zona de planchar.