



EDUSALUD

Cartilla

 www.hsdp.gov.co

  @esehospitalpamplona

 @HospPamplona

IMPORTANCIA DE LA SALUD BUCAL



Contar con una buena salud bucodental es fundamental para nuestro sistema digestivo, teniendo en cuenta que a través de la boca, encía y lengua inicia todo su procesamiento de alimentos, por tal motivo es esencial prevenir enfermedades bucales que pueden tener repercusiones en nuestra digestión, salud física e incluso afectar el autoestima; la sonrisa y el aspecto de nuestra dentadura hace parte de la esencia de cada ser humano.



Principalmente la prevención bucodental inicia de la adecuada higiene dental que se puede tener diariamente, esto logrará su buen funcionamiento y evitara complicaciones o enfermedades periodontales provocando dolor oral, facial y hasta la pérdida de dientes, contribuyendo a problemas cardíacos y afecciones en otros órganos importantes; por ende cabe resaltar que una infección bucal puede generar cambios físicos o malestares en el cuerpo.

Promoción y prevención de la salud bucodental

Existen diferentes formas de promoción y prevención de enfermedades bucodental, iniciando desde la conciencia de cada persona generando confianza en sí mismo, hasta mantenerse en control y logrando una adecuada higiene.

Para esto se plasmaran algunas recomendaciones para mantener una adecuada salud bucodental:

1

Debemos cuidar lo que comemos, es decir, no abusar de los azúcares o carbohidratos refinados, se recomienda reducir o evitar alimentos basados en azúcares teniendo en cuenta que estos producen caries o problemas en las encías.



2

Lávate los dientes de forma frecuente, para esto se recomienda hacer un lavado tres veces al día. La placa bacteriana empieza a formarse 20 minutos después de ingerir la comida.



3

Trate de no ingerir alimentos después del lavado los dientes antes de dormir recuerda que en las horas de sueño es dónde más bacterias se pueden acumular en la boca y traer con estas diferentes enfermedades.



4

Cepíllate los dientes de forma cuidadosa, si se hace de una forma muy brusca puede generar daños en la encía; la forma adecuada es realizar una suave presión movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás para que los dientes no sufran y se logre una limpieza adecuada.



5

Cambia el cepillo dental cada 3 o 4 meses máximo, las cerdas de estas comienzan a dañarse y desgastarse, por ende no van a generar la suficiente limpieza.



6

El proceso del lavado bucal debe durar aproximadamente entre 2 o 3 minutos.



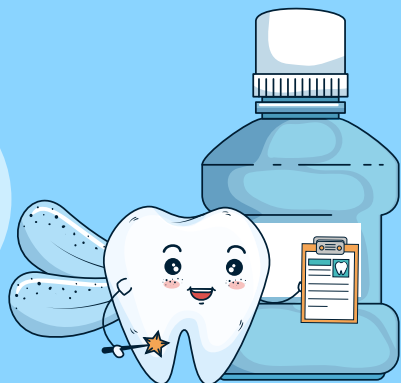
7

Recuerda usar hilo dental por lo menos una vez al día, esto ayudará a eliminar el resto de alimentos ocultos en los espacios interdentales que el cepillo dental no alcanza a limpiar de forma adecuada.



8

Usa enjuague bucal al menos una vez al día, esta acción ayudará a eliminar algunas bacterias que quedan después de cada cepillada dental.

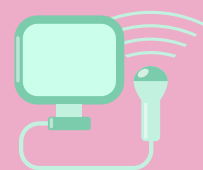
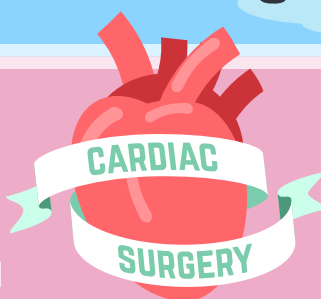


9

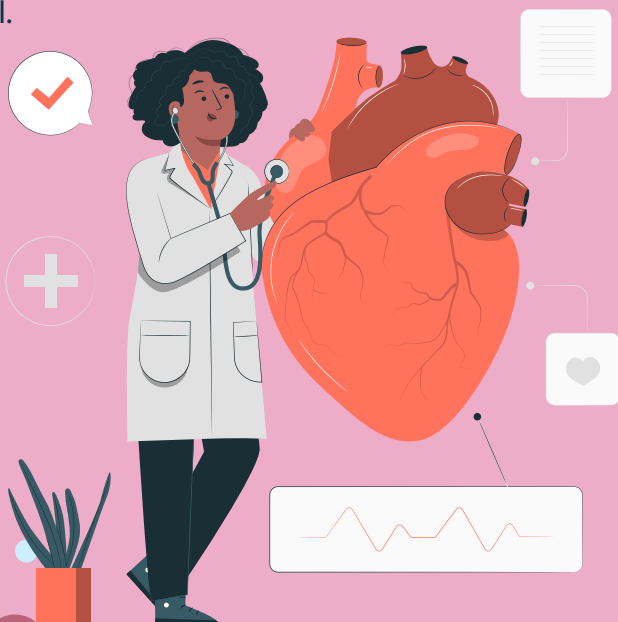
Visita regularmente tu odontólogo, son ellos quienes recomendarán y aportarán al proceso de higiene bucal y en caso de requerir un tratamiento, serán ellos son los encargados de realizarlo.



Enfermedades Cardiovasculares



Las enfermedades cardiovasculares o del corazón son una de las principales causas de muertes a nivel mundial.

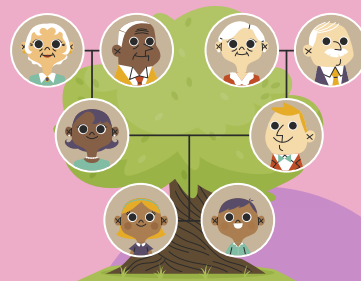


Existen muchas acciones que aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, a esto se le denomina factores de riesgo, cabe resaltar que alguno de estos factores puede prevenirse o controlarse, de igual forma es indispensable aprender a disminuir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.

Existen diferentes factores de riesgo para padecer una enfermedad cardíaca las cuales ya están denominadas entre ellos se tiene:



Edad: es uno de los principales componentes para padecer una enfermedad cardíaca, el riesgo aumenta en los hombres de 45 o más y en las mujeres de 55 en adelante.



Herencia: si se tiene un árbol genealógico donde la mayoría de personas han sufrido enfermedades cardíacas se tiene una gran probabilidad de que se puedan padecer una de estas.

Los malos hábitos alimenticios también son causas para padecer una enfermedad cardíaca

Cuidados

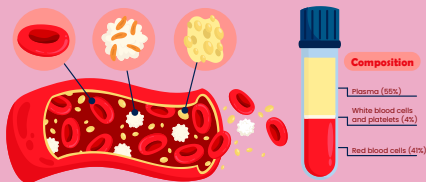
1

Se debe mantener controlada la presión arterial: cuando la presión arterial es alta se le denomina hipertensión, siendo esta un factor principal de riesgo para que existan enfermedades del corazón; para prevenir o controlar la hipertensión se debe incluir cambios en el estilo de vida.



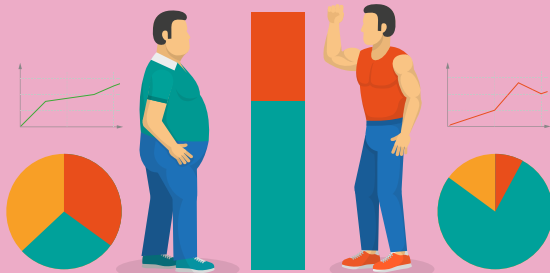
2

Mantener los niveles de colesterol y triglicéridos regulados: cuándo existen altos niveles de grasa en la sangre se pueden obstruir las arterias y aumentar el riesgo de una enfermedad coronaria o un ataque al corazón, para esto existen diferentes medidas cómo llevar un estilo de vida saludable o un tratamiento avalado por un profesional de la salud.



3

Mantener un peso adecuado a la estatura de cada persona: tener sobrepeso u obesidad aumenta los factores de riesgo de enfermedades coronarias, al sufrir de sobrepeso los niveles de colesterol y triglicéridos pueden ser altos, asimismo, puede tener alteraciones en la presión arterial y diabetes, siendo estos en ocasiones difíciles de controlar cuando el peso es alto.



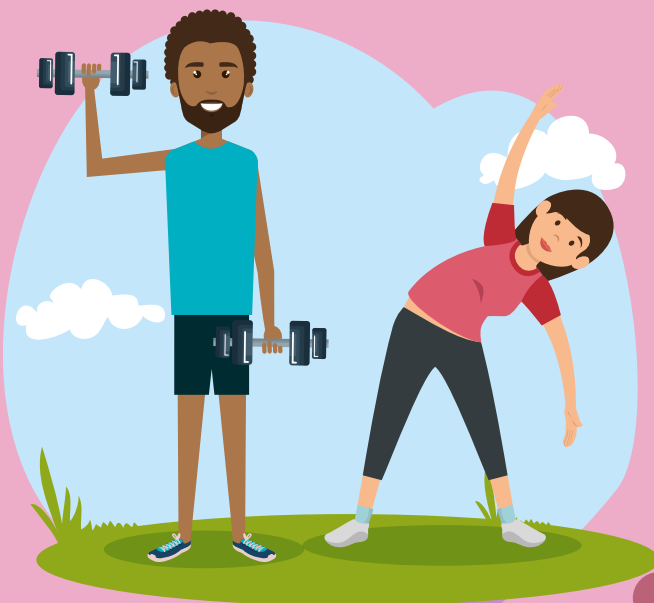
4

Alimentación balanceada: se deben tratar de eliminar las grasas saturadas los alimentos ricos en sodio o azúcares agregados, para esto es recomendable consumir frutas frescas verduras y granos enteros, asimismo, es indispensable mantener un control nutricional a través de un especialista.



5

Actividad física: mantenerse en un buen estado físico tiene diferentes beneficios como fortalecer el corazón y mejora la circulación, ayuda a regular y tener un peso saludable, además de controlar el colesterol y triglicéridos.





Por qué es importante tener una buena alimentación



Mantener una dieta saludable es fundamental para lograr un buen estilo de vida y reduce las probabilidades de padecer enfermedades crónicas a futuro como lo son la diabetes, la hipertensión, enfermedades cardíacas, del sistema digestivo, anemia cáncer, entre otras enfermedades.

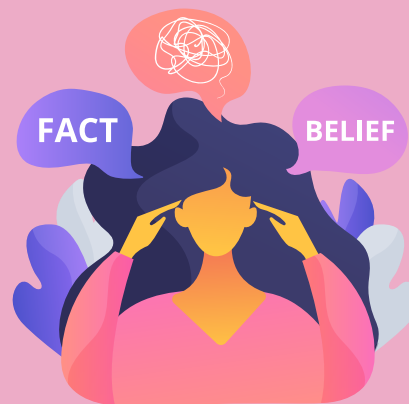


Si se cuenta con hábitos de alimentación saludables ayuda a prevenir el estrés y mejora el bienestar físico, por tal razón es importante cuidar la alimentación en todas las etapas de la vida, en especial en los niños y niñas, es en este proceso de crecimiento donde se les debe aportar a ellos los nutrientes necesarios para su desarrollo, además de que adquieran hábitos alimenticios que puedan seguir a lo largo de su vida.

Cuando no se tiene una adecuada alimentación se pueden generar algunos problemas como lo son:

1

Pérdida de memoria o problemas en el aprendizaje



2

Fatiga y debilidad



3

Se corre el riesgo de padecer enfermedades crónicas.



4

Depresión.



Recomendaciones:

Alimentos bajos en grasa:

- Papá
- Calabacín
- Champiñón
- Lechuga
- Gambas
- Aguacate
- Coco
- Chirimoya
- Higos secos
- Papayas
- Zapote

Alimentos con carbohidrato:

- Fruta y jugo de fruta.
- Cereal, pan, pasta y arroz.
- Leche y productos lácteos, leche de soja.
- Frijoles, legumbres y lentejas.
- Verduras con almidón como las patatas y el maíz

Alimentos con antioxidantes

- Arándanos
- Zanahoria
- Tomate
- Uva
- Té verde
- Cacao puro
- Pimiento rojo

Alimentos con proteína

- Salmón
- Pollo
- Soja
- Yogur natural
- Almendras
- Garbanzos
- Quinoa
- Pipas de calabaza
- Carnes rojas
- Lentejas

Fuente:

- www.clinicacimeribi.com
- Organización mundial de la salud
- Ministerio de salud y protección social
- <https://www.abc.es/>



 www.hsdp.gov.co

  @esehospitalpamplona

 @HospPamplona