

# SALUD BUCAL

Es fundamental para evitar infecciones y lesiones bucales, enfermedades de las encías, caries, pérdida de dientes, cáncer de boca o de garganta y otras enfermedades que repercuten en su bienestar psicosocial<sup>1</sup>.

## MEDIDAS PREVENTIVAS DE HIGIENE BUCODENTAL:



Mantener una alimentación saludable baja en azúcares.



Evitar el consumo de tabaco y alcohol.



Aplicar flúor periódicamente<sup>2</sup>.



Beber diario de seis a ocho vasos de agua simple potable.



Fomentar el uso de equipo de protección durante la práctica de deportes.



Cambiar cada 3 meses su cepillo dental.

## ENFERMEDADES DE LA BOCA MÁS FRECUENTES:

Las enfermedades de la boca más frecuentes son las caries y la inflamación de las encías; éstas, a su vez, son la causa de pérdida de los dientes, mal aliento, mala digestión y, en ocasiones, infecciones del corazón y de los riñones.



## OTRAS RECOMENDACIONES:

- Si utiliza prótesis dental, retírela cuidadosamente para su limpieza.
- Cepille sus dientes al menos tres veces al día con pasta dental.
- Si ya ha perdido algunos dientes o muelas, es importante que los reemplace con prótesis dentales.
- Acuda cada 6 meses a Estomatología u Odontología de la unidad médica que le corresponda para recibir la atención que su dentadura requiere<sup>3</sup>.

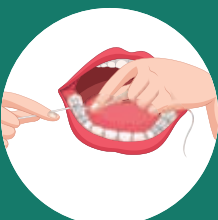
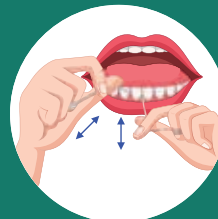
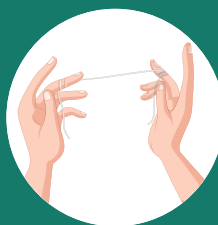
<sup>1/</sup> [https://www.who.int/topics/oral\\_health/es/](https://www.who.int/topics/oral_health/es/)

<sup>2/</sup> Salud bucodental <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>

<sup>3/</sup> Guías para el Cuidado de la Salud Mujer, Hombre, Adulto Mayor

Para que su boca esté sana realice correctamente la higiene después de cada comida; use hilo dental y cepille sus dientes de 2 a 3 minutos.

### TÉCNICA DE USO DE HILO DENTAL



### TÉCNICA DE CEPILLADO DENTAL



imss.gob.mx



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

# CONTROL Y MANEJO DEL ESTRÉS

Se puede considerar que el estrés es una reacción natural del organismo en respuesta a un desafío físico y/o emocional. Algunos síntomas son irritabilidad, ansiedad, molestias intestinales, sensación de palpitaciones, sudoración, dificultad para respirar, aumento de la frecuencia cardíaca, entre otros.

## ALGUNOS FACTORES QUE LO OCASIONAN SON:



## ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES ASOCIADAS AL ESTRÉS

Las enfermedades más frecuentes asociadas al estrés son gastritis, accidentes, insomnio, colitis nerviosa, migraña, depresión, hipertensión arterial, infarto, adicciones, entre otras.

## PARA CONTROLAR Y MANEJAR EL ESTRÉS ES IMPORTANTE CONOCER LOS FACTORES QUE LO OCASIONAN

## ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR Y MANEJAR EL ESTRÉS

### Recomendaciones:

- Expresar sus ideas, sentimientos y necesidades.
- Realizar actividad física.
- Practicar técnicas de relajación, como manejo de la respiración, manualidades, meditación, yoga, etcétera.
- Establecer metas realistas para los diferentes aspectos de su vida.
- Mejorar los hábitos alimenticios; por ejemplo, disminuya el consumo de café.
- Evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas<sup>1</sup>.
- Adquirir un pasatiempo.
- Buscar apoyo en amigos, familia o compañeros de trabajo.

- Dormir lo suficiente.
- Solicitar ayuda profesional en su Unidad de Medicina Familiar<sup>2</sup>.



<sup>1</sup> [https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/seguridad\\_ocupacionalL2016\\_presentaciones/presentacion09082016/MANEJO-DEL-ESTRES-TALENTO-HUMANO-EN-SALUD.pdf](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/seguridad_ocupacionalL2016_presentaciones/presentacion09082016/MANEJO-DEL-ESTRES-TALENTO-HUMANO-EN-SALUD.pdf)

<sup>2</sup> <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-management/art-20044289vz>