



BOLETÍN MAYO 2022

Perfil Médico: Salud bucodental

Perfil nutricional: ¿Qué sabes del etiquetado nutrimental?

Perfil Emocional: El vaso medio lleno o medio vacío



Salud bucodental

La boca es parte fundamental de nuestro sistema digestivo, ya que aquí es donde empieza el proceso.

Todos sus componentes: dientes, encías, lengua... son esenciales para procesar los alimentos. Es por ello por lo que debemos cuidarla para prevenir cualquier **enfermedad bucal**, ya que si esto sucede, se verá afectada nuestra digestión, nuestra salud física, e incluso la autoestima.

La **importancia de la prevención bucodental** está en que nos permite mantener limpios y sanos a nuestras encías, dientes, lengua y boca en general con una buena higiene dental diaria. De esta manera nuestros dientes pueden cumplir su función y además evitaremos otro tipo de complicaciones y enfermedades.

Una incorrecta **salud oral** puede llevarnos a contraer **enfermedades periodontales**. Si no cuidamos nuestros dientes y encías, podemos sufrir dolor oral y facial, pérdida de dientes, problemas con el corazón y otros órganos importantes (por las infecciones de boca), problemas de digestión que pueden llevar a una insuficiencia intestinal o a un síndrome de colon irritable, entre otros.

¿En qué consiste la prevención bucodental?

El plan de prevención comienza informando y concienciando a los pacientes del papel tan fundamental que tiene nuestra boca en nuestra salud en general.

A las mujeres embarazadas se les informa de la dieta alimentaria que es más beneficiosa en su estado, los efectos de los medicamentos, alcohol y tabaco, supervisión odontológica y programación de tratamientos dentales, si es necesario.

En el caso de los bebés, se informa a los padres sobre la dentición y las molestias que esta produce al erupcionar los primeros dientes de leche y los cuidados acerca de la misma (evitando biberones con leche muy azucarada y retirándolo cuando lo termina de tomar), así como también la primera consulta al médico odontólogo, a partir de los 2 años, con su dentición primaria completa.

Aplica las siguientes recomendaciones para cuidar tu salud bucodental:

- Dieta alimenticia adecuada: Intenta incrementar la ingesta de frutas y verduras y evita los alimentos que se adhieren a dientes y encías.
- Higiene dental: Cepilla tus dientes durante dos o tres minutos, por lo menos dos veces al día. No olvides utilizar hilo dental diariamente para eliminar la placa de los lugares que el cepillo no puede alcanzar.
- Evita fumar, ya que el tabaco puede contribuir a la enfermedad de las encías, al cáncer oral y la aparición de manchas en los dientes.
- Visita regularmente a tu dentista (cada 6 meses) para seguir manteniendo una higiene bucodental adecuada.



La salud bucal es primordial para que estemos sanos por fuera y por dentro, por lo que es necesario cuidarse desde el principio y no tener que solucionar problemas bucales mayores más tarde.

Recuerda que es mejor prevenir cualquier tipo de enfermedad.

Bibliografía

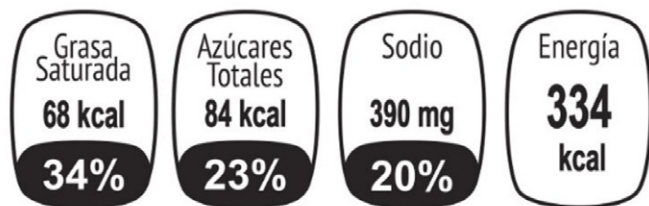
- https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=8387:2013-oral-health-vital-overall-health&Itemid=135&lang=es

¿Qué sabes del etiquetado nutrimental?



MÉXICO

Este envase aporta:



% de nutrimentos diarios

www.etiquetadosclaros.org

alianza por la salud alimentaria

México cuenta con el sistema de etiquetado Guideline Daily Amount (GDA), el cual presenta muchas dificultades para su interpretación, ya que se requiere hacer algunos cálculos para poder entender el contenido del producto.

Lo que dificulta a los consumidores comprender si el artículo elegido es bueno o contiene ingredientes poco saludables.

Como parte de las estrategias del Gobierno Mexicano para combatir las enfermedades no transmisibles, el 1 de octubre del 2020 entro en vigor el etiquetado frontal para productos de alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasadas. Esta herramienta permitirá conocer si el contenido, en términos de calorías, azúcares, grasas saturadas, grasas trans y sodio, rebasan los niveles adecuados para mantener la salud.

¿Quienes participaron en su creación?

**Comisión Federal
para la Protección
contra Riesgos
Sanitarios
(Cofepris),**

organismo de quien
depende la NOM 051.

**Subsecretaría
de Industria,
Comercio y
Competitividad**

de la Secretaría
de Economía que
coordinó su proceso.

**Grupo
Intersecretarial
de Salud,
Alimentación,
Medio Ambiente
y Competitividad
(Gisamac).**

**Instituto Nacional
Salud Pública (INSP),
el Fondo de las
Naciones Unidas para
la Infancia (Unicef)
y el Fondo de las
Naciones Unidas para
la Alimentación y la
Agricultura (FAO).**

¿Cómo los leo?

En este etiquetado este compuesto integra por 5 sellos de advertencia en forma de octágono, que, de manera clara, sencilla y visible indican cuando un producto contiene exceso de nutrimentos e ingredientes críticos como: calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sodio.



También incluye 2 leyendas precautorias sobre contenido de cafeína y edulcorantes, no recomendables para consumo en niños.

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

Los productos pequeños cuyo tamaño sea menor o igual a 40 cm² se presentan como “mini-sellos” que indican el número de ingredientes críticos que contienen y afectan la salud.



Beneficios del nuevo etiquetado

- Ayuda a tomar una decisión de si es sano o no consumir un producto en específico.
- Informa de manera fácil, rápida y verídica sobre los nutrimentos
- Advierte de ingredientes dañinos para la salud

El etiquetado tiene un fin muy claro, sin embargo, cada persona tiene una cultura alimentaria diferente, la conciencia esta en cada uno de nosotros para alimentarnos correctamente y enseñar hábitos saludables.

Elige siempre la mejor opción, si tienes dudas consulta con un profesional de la salud.



El vaso medio lleno o medio vacío

Ver el vaso medio lleno o medio vacío puede determinar cómo nos afrontamos a los diferentes problemas que se nos presentan en nuestro día a día. A pesar de que no podemos cambiar si algo ha sido blanco o negro, ni modificar la situación del exterior solo con el pensamiento, lo que si podemos hacer es evaluar el desafío, para así, elegir la manera más adecuada en la cual se va a afrontar la situación.

Así que, ¿podemos ver el vaso medio lleno la mayoría de las veces?

¡CORRECTO! Lo mejor es practicar y aplicar el optimismo realista.

Esta forma de pensar se puede entrenar y adoptar, siempre y cuando, esté acompañada de dosis de realidad y responsabilidad. Aquí es donde la psicología positiva entra en juego.

La psicología positiva se fundamenta en el estudio de las experiencias y los rasgos positivos de las personas, en lugar

de focalizarse en las patologías y conductas negativas. De ahí que sea una buena opción para adoptarla como perspectiva.

Estamos tan acostumbrados a las malas noticias que las gafas con las que miramos el mundo tienen esta tendencia a oscurecer lo que se ve. Ahora bien, si queremos cambiar la manera en la que evaluamos nuestro alrededor y, también, cambiar este chip mental de negativo a positivo, tenemos que poner en práctica nuestra gestión emocional día con día. Siempre podemos sacar un aprendizaje de lo ocurrido, intentar ver la situación de otra forma o buscar alternativas.

La psicología positiva nos enseña a relativizar los problemas que nos ocurren y a centrarnos en aquello que está en nuestra mano cambiar. Además, favorece el desarrollo de la autoconfianza y la valoración de uno mismo. Lo importante es no dejarse llevar hacia los extremos, ni todo es tan malo, ni tampoco tan bueno.

Sin embargo, la psicología positiva no hace milagros: para conseguir resultados, será necesario realizar un **esfuerzo constante**.

A finales de 1990, Martin Seligman, crea la psicología positiva. Este psicólogo estudió cuáles eran las características y habilidades de las personas felices y de qué manera se pueden desarrollar para sobrellevar mejor los problemas y aumentar el bienestar.

De esta manera la felicidad, la esperanza, la resiliencia y el optimismo se empezaron a investigar como elementos que ayudan a mejorar el estado de ánimo y el impacto que tienen en la salud integral. De aquí nace el modelo PERMA el cual explica los componentes básicos del bienestar: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido de vida y capacidad de logro.

Así que, ¿cómo ver el vaso medio lleno y ser optimista realista?

Establece tu intención

Al levantarte y antes de salir de tu cama, tómate un minuto para pensar en cómo quieres afrontar tu día. Recuerda que la actitud con la que afrontamos las situaciones puede mejorar o empeorar lo que se está viviendo.



Sal de tu zona de confort

En muchas ocasiones, donde los pesimistas ven problemas, los optimistas encuentran sus oportunidades. Si cambias tu forma de ver los problemas, esto hará que cambies tu forma de actuar y accedas a oportunidades que antes quizás no veías.

¡Rétate!

Evita rodearte de personas que intoxican

Tanto el optimismo como el pesimismo es contagioso. Intenta rodearte de personas que te llena de energía con su positividad, que te extiendan apoyo de una manera sincera y, sobre todo, que te impulsen a romper las barreras y luchar por lo que quieres.

Visualízate como un optimista

Los científicos han demostrado que la mente es nuestra herramienta más poderosa para lograr lo que uno se propone. Cuando visualizas lo que deseas alcanzar, el chip interno cambia generando una ola positiva en tus pensamientos, estado emocional, lenguaje verbal y no verbal.

Inyecta en tu vida más sentido del humor

El sentido del humor es un pase directo hacia el optimismo. Por este motivo, puedes ayudarte intentando practicar más el humor en tu día a día. Intenta darle un toque humorístico a todo lo malo que te puede pasar.

La actitud con la que partimos es muy importante para afrontar los retos de la vida. Así que, ¿ves el vaso medio lleno o medio vacío?

Bibliografía

- Sparks, D (2019). Mayo Mindfulness: Is your glass half-empty or half-full? Mayo Clinic. <https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-mindfulness-is-your-glass-half-empty-or-half-full/>
- Warren, M (2012). See The Glass Half Full Or Empty? Why Optimists Are Happier, Healthier & Wealthier! Forbes. <https://www.forbes.com/sites/margiewarrell/2012/09/19/see-the-glass-half-empty-or-full-7-keys-for-optimism-in-tough-times/>



UNCOMMONLY INDEPENDENT