| | | |
|---|---|---|
| Gobernación de CUNDINAMARCA | PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD<br>GESTION DE LA SALUD PUBLICA | Código: M-PDS-GSP-FR-029 |
| | | Versión: 01 |
| | Información de Actividades PIC | Fecha de Aprobación: 09 de abril 2024 |

| Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC | |
|---|---|
| Municipio | Sibaté, Cundinamarca |
| Lugar | Barrio Villas de Santa Ana |
| Fecha | 13 de julio de 2024 |
| Tema | Brindar información a Gestantes / Lactantes identificadas en el municipio, que comprenda los siguientes temas:<br>1. Alteraciones Bucales asociadas a factores de riesgo como la preeclampsia y el bajo peso al nacer.<br>2. Promoción de la lactancia materna y el beneficio de la primera consulta del recién nacido<br>3. Difusión de mensajes a la población GESTANTE sobre buenas prácticas de higiene bucal con énfasis en limpieza de lengua.<br>4. Estimular la adherencia al uso de la seda dental.<br>NOTA: Se suministrará por parte de la Secretaría de Salud material de apoyo para las sesiones informativas. |
| Entorno | Comunitario |
| Objetivo | Promocionar y prevenir la enfermedad desde el cuidado de la gestante y la lactante del municipio |
| RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos): | JHON MAURICIO CELY URREA |
| Número Documento de identidad del responsable de la actividad | 79.869.819 de Bogotá |
| Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091. | |

**Desarrollo de la Actividad**

1. **Descripción de la población asistente**
   La actividad se desarrolló en un entorno comunitario con la participación de 2 madres gestantes dentro de la brigada.
2. **Metodología de la actividad realizada**
   Se brindo información a las gestantes del barrio villas de Santa Ana en el cuidado de la higiene oral

**2.1 Actividad lúdica de inicio**

Se aplico el pre-test y el post-test con la finalidad de detectar que tan bien están realizando sus hábitos de higiene oral, que tanto conoce del auto cuidado, de como yo cuido mi higiene bucal, las diferentes causas de factores de riesgos y que tanto conozco sobre mis derechos y mis deberes como usuario.

**2.2 Explicación del tema**

**Alteraciones Bucales asociadas a factores de riesgo como la preeclampsia y el bajo peso al nacer:**

**1. Alteraciones Bucales en Gestantes:**

Durante el embarazo, las mujeres experimentan diversos cambios hormonales y fisiológicos que pueden afectar su salud bucal. Algunas de las alteraciones bucales más comunes en gestantes incluyen:

- **Gingivitis gestacional:** Inflamación y sangrado de las encías, que es común debido al aumento de los niveles hormonales.
- **Caries dentales:** El aumento en la acidez de la boca y los cambios en la dieta pueden incrementar el riesgo de caries.
- **Erosión dental:** Los vómitos frecuentes asociados con las náuseas matutinas pueden llevar a la erosión del esmalte dental.

**2. Factores de Riesgo: Preeclampsia y Bajo Peso al Nacer**

- **Preeclampsia:** Es una condición que afecta aproximadamente al 5-8% de las mujeres embarazadas. Se caracteriza por hipertensión y signos de daño a otros órganos. Las mujeres con preeclampsia tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas bucales como gingivitis severa y periodontitis debido a la inflamación sistémica y el estrés oxidativo.
- **Bajo Peso al Nacer:** Se refiere a los bebés que nacen con un peso inferior a 2.500 gramos. El bajo peso al nacer puede estar relacionado con problemas en el desarrollo dental del

niño, como dientes más susceptibles a caries y defectos en el esmalte. También puede ser un indicador de problemas de salud materna, incluida la salud bucal deficiente durante el embarazo.

**3. Importancia de la Salud Bucal durante el Embarazo:**

- **Prevención de Infecciones:** Las infecciones bucales pueden propagarse a otras partes del cuerpo y potencialmente afectar al feto. Es crucial mantener una buena higiene bucal para prevenir infecciones.
- **Impacto en el Desarrollo Fetal:** Una mala salud bucal en la madre puede afectar el desarrollo del bebé, aumentando el riesgo de parto prematuro y bajo peso al nacer.
- **Bienestar Materno:** La salud bucal también impacta en el bienestar general de la madre, afectando su capacidad para comer adecuadamente y su calidad de vida.

**4. Recomendaciones para Gestantes:**

- **Visitas Regulares al Dentista:** Es esencial que las mujeres embarazadas realicen visitas regulares al dentista para chequeos y limpiezas profesionales.
- **Higiene Bucal Diligente:** Cepillarse los dientes al menos dos veces al día con pasta dental con flúor, usar hilo dental diariamente y enjuagues bucales si es necesario.
- **Dieta Saludable:** Mantener una dieta equilibrada y evitar alimentos y bebidas azucaradas para reducir el riesgo de caries.
- **Educación y Conciencia:** Las gestantes deben ser informadas sobre la importancia de la salud bucal y las posibles complicaciones durante el embarazo.

**3. Promoción de la Lactancia Materna:**

**Beneficios para el Bebé:**

- **Nutrición Ideal:** La leche materna proporciona todos los nutrientes que el bebé necesita durante los primeros seis meses de vida en las proporciones adecuadas.
- **Fortalecimiento del Sistema Inmunológico:** Contiene anticuerpos que ayudan a proteger al bebé de enfermedades comunes como infecciones respiratorias y diarrea.
- **Desarrollo Cognitivo:** Estudios han demostrado que los bebés amamantados tienen un mejor desarrollo cerebral y un coeficiente intelectual más alto.
- **Reducción del Riesgo de Enfermedades Crónicas:** La lactancia materna reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes tipo 1 y 2, y ciertas alergias.

**Beneficios para la Madre:**

- **Recuperación Postparto:** La lactancia materna ayuda al útero a contraerse y reducir el sangrado postparto.

- **Pérdida de Peso:** Quema calorías adicionales, lo que puede ayudar a las madres a perder peso más rápidamente después del parto.
- **Reducción del Riesgo de Cáncer:** Disminuye el riesgo de cáncer de mama y ovario.
- **Vínculo Emocional:** Fortalece el vínculo emocional entre la madre y el bebé, proporcionando una sensación de bienestar y satisfacción.

**2. Beneficio de la Primera Consulta del Recién Nacido:**

La primera consulta del recién nacido, generalmente realizada en la primera semana de vida, es crucial por varias razones:

- **Evaluación General de Salud:** El pediatra realiza un examen físico completo para evaluar la salud general del bebé, incluyendo el peso, la altura y el perímetro cefálico.
- **Detección Temprana de Problemas:** Identificación temprana de problemas de salud que pueden necesitar intervención inmediata o seguimiento, como ictericia, problemas cardíacos, o trastornos metabólicos.
- **Asesoramiento a los Padres:** Orientación sobre la alimentación, el sueño, la higiene y el desarrollo del bebé. También proporciona una oportunidad para que los padres hagan preguntas y resuelvan dudas sobre el cuidado del recién nacido.
- **Inmunizaciones:** Inicio del calendario de vacunación para proteger al bebé de enfermedades prevenibles.
- **Monitoreo del Desarrollo:** Establecimiento de una línea base para el crecimiento y desarrollo del bebé, que servirá para comparar en futuras consultas y asegurar que el bebé está desarrollándose adecuadamente.

**3.Difusión de Mensajes sobre Buenas Prácticas de Higiene Bucal con Énfasis en Limpieza de Lengua:**

**Importancia de la Higiene Bucal durante el Embarazo:**

- **Prevención de Enfermedades:** Mantener una buena higiene bucal es crucial para prevenir enfermedades como la gingivitis y la periodontitis, que pueden afectar tanto a la madre como al feto.
- **Impacto en la Salud General:** La salud bucal está directamente relacionada con la salud general; infecciones bucales pueden afectar otros sistemas del cuerpo y complicar el embarazo.

**Buenas Prácticas de Higiene Bucal:**

- **Cepillado de Dientes:** Cepillarse los dientes al menos dos veces al día con pasta dental con flúor, asegurándose de limpiar todas las superficies de los dientes.

- **Limpieza de la Lengua:** La lengua puede acumular una gran cantidad de bacterias que pueden causar mal aliento y enfermedades bucales. Se recomienda limpiar la lengua diariamente usando un limpiador de lengua o el cepillo de dientes.
- **Uso de Enjuague Bucal:** Un enjuague bucal antiséptico puede ayudar a reducir la cantidad de bacterias en la boca, aunque no debe sustituir al cepillado y el uso del hilo dental.

**2. Estimular la Adherencia al Uso de la Seda Dental:**

**Importancia del Uso de la Seda Dental:**

- **Eliminación de Placa y Restos de Comida:** El uso del hilo dental permite eliminar la placa bacteriana y los restos de alimentos de las áreas donde el cepillo de dientes no puede llegar, como entre los dientes y debajo de la línea de las encías.
- **Prevención de Caries y Enfermedades Periodontales:** El hilo dental ayuda a prevenir la formación de caries y enfermedades de las encías, ambas de las cuales pueden tener un impacto negativo en la salud del embarazo.

**Consejos para Fomentar el Uso Regular de la Seda Dental:**

- **Educación sobre la Técnica Correcta:** Enseñar a las gestantes la técnica correcta para usar el hilo dental, que incluye envolver el hilo alrededor de los dedos, deslizarlo suavemente entre los dientes y moverlo en forma de "C" alrededor de cada diente.
- **Incorporación en la Rutina Diaria:** Animar a las gestantes a incluir el uso del hilo dental como parte de su rutina diaria de cuidado bucal, idealmente antes del cepillado para asegurar una limpieza más completa.
- **Uso de Productos Adecuados:** Recomendar el uso de hilo dental que sea suave y fácil de usar para evitar daños en las encías, y considerar opciones como los portahilos para mayor comodidad.

### 3.1 Descripción del material didáctico utilizado




Se utiliza el macro modelo, folletos relacionados a la importancia técnicas del uso adecuado del cepillado de la utilización de la seda dental, el enjuague de los hábitos saludables.

### 2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

- ¿Con que frecuencia deben ir las gestantes a consulta de odontología?
- ¿Hasta qué mes del embarazo debo asistir a control odontológico?

### 4. Conclusiones y recomendaciones

Se recomienda asistir como mínimo 2 veces al año al odontólogo, cepillar los dientes 3 veces al día con un cepillo de cerdas blandas y un tiempo estimado de 5 a 6 minutos la adecuada utilización de la seda dental y utilizar un enjuague bucal que sea sin alcohol y cambiar el cepillo de dientes cada 3 meses.

**Recomendaciones:**

Todos tienen derecho a acceder a servicios de atención dental de calidad, independientemente de su situación económica o social

**Logros:**

Se han implementado programas específicos para mejorar la salud bucal en grupos vulnerables, como niños, personas de la tercera edad y comunidades desfavorecidas, con el objetivo de reducir las disparidades en el acceso a la atención dental.

**Dificultades:**

Pocos accesos a los servicios de higiene oral, las agendas de odontología, muy largas no hay acceso a radiografías bucales, tampoco acceso a especialistas. Falta de recursos económico de la población rural para asistir al centro de salud.

## 5. Registro fotográfico



| | | |
|---|---|---|
| Gobernación de CUNDINAMARCA | PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD<br>GESTION DE LA SALUD PUBLICA | Código: M-PDS-GSP-FR-029 |
| | | Versión: 01 |
| | Información de Actividades<br>PIC | Fecha de Aprobación: 09 de abril 2024 |




