Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Nemocón
Lugar	Cancha de Hockey
Fecha	08/12/2025
Tema	*Implicaciones en la cavidad oral por el consumo SPA lícitas / ilícitas, Infecciones de transmisión sexual con manifestaciones orales, trauma dentoalveolar ocasionado por deportes extremos. *Factores de riesgo predictivos de Caries (BOCA SECA, MOMENTOS DE AZUCAR, DIETA CARIOGÉNICA, TRAUMA DENTAL y bruxismo).
Entorno	Comunitario
Objetivo	Brindar información sobre los efectos negativos que tienen en la salud oral diferentes prácticas llevadas a cabo como el consumo de SPA o el impacto negativo que tienen las ETS en el estado de la cavidad oral en los adolescentes de la escuela de formación de Voleibol de Nemocón.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Javier Esteban Garzón Avellaneda
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1193147133
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 población que asistió a la actividad realizada el día 08/12/2025 en las canchas de hockey del municipio de Nemocón en la escuela de formación de voleibol adolescente, fue una población de tanto hombres como mujeres en donde hubo una asistencia de un total de 18 personas, donde se encuentran un total de 14 mujeres y 4 hombres, la mayoría de los asistentes cursan la adolescencia y 11 de ellos están en régimen contributivo, siendo que 7 se encuentran en régimen subsidiado. Todos los asistentes hacen parte de la escuela de formación.

2. Metodología de la actividad realizada

Se realiza reunión de concertación con Alexander Romero, coordinador de Deportes del municipio quien asigna como población objeto de esta actividad los adolescentes de la escuela de formación de fútbol.

Teniendo en cuenta las características de la población y el objetivo de la intervención se plantea la realización de los siguientes pasos:

1. Socialización de saberes, para entender cuáles conceptos tiene la población respecto al tema, además de que se permitirá realizar preguntas con el fin de aclarar dudas que existan dentro de esta población. Se realiza actividad rompehielos con actividad de tiro al blanco.
2. Se brindarán modelos didácticos, con el fin de la comprensión del tema.
3. Explicación de acciones de hábitos saludables de higiene oral.
4. Se abrirá un espacio para resolver las dudas e inquietudes que se presenten en los participantes al momento de concluir la intervención por parte del profesional.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Cómo actividad rompehielos, se realiza una socialización de saberes, donde se les pregunta a los asistentes cuáles son sus conocimientos acerca del impacto que tienen las sustancias psicoactivas en cavidad oral, al igual de las manifestaciones orales que se dan por las enfermedades de transmisión sexual. Y se pregunta si conocen algunos de los factores que pueden provocar caries.

2.2 Explicación del tema

Para iniciar la explicación del tema se realiza pregunta a los asistentes, donde se pregunta ¿Cuáles sustancias psicoactivas conocen? A lo que los participantes mencionan el cigarrillo, el alcohol y la marihuana. Se continúa la explicación mencionando que todas las sustancias psicoactivas van a tener un impacto en la cavidad oral, debido a su composición o la manera en que se consumen. Se realiza un ejemplo con el cigarrillo, este al tener distintos compuestos, principalmente nicotina provoca la aceleración de la enfermedad periodontal, que en términos generales es la destrucción de los tejidos de soporte del diente (hueso y encía) provocando a largo tiempo la pérdida de estos si no hay mantenimiento. Además, la temperatura con la que se consume, puede provocar cambios en la mucosa oral, desencadenando metaplasias en especial en el paladar o también siendo potencialmente malignos.

El alcohol, de igual manera provoca cambios en la boca, dentro de los más destacados está la sequedad bucal o debido a su composición estas bebidas pueden traer ciertos tipos de azúcares que van a promover la aparición de caries. Como consecuencia al consumo del alcohol, se puede llegar a presentar vómito, el cual al ser ácido puede desgastar los dientes.

En la adolescencia es el momento de la vida donde hoy en día la gran mayoría de las personas comienzan a experimentar nuevas cosas, entre estas está la introducción en las prácticas sexuales, es aquí donde la educación en salud sexual juega un papel fundamental, debido a que el cuidado durantes las relaciones puede proteger a los adolescentes de contraer enfermedades de transmisión sexual. Este tipo de enfermedades, dependiendo del tipo de contagio puede desencadenar diferentes tipos de manifestaciones en boca, desde sarpullidos, úlceras, boca seca, hiperplasias e incluso distintos tipos de cáncer oral. De igual manera, se recomienda a los participantes, que al momento de practicar también sexo oral, estos mantengan los preservativos en el sitio si no es su pareja estable. Si es su pareja estable, se recomienda solicitar asesoría en educación sexual y reproductiva al igual que la planificación.

El cuidado oral desde casa es una de las prácticas más importantes para mantener la salud oral, una de estas prácticas está en el cepillado, el cual no debe ser menor a los 3 minutos y debe realizarse de la manera más organizada posible para evitar dejar superficies en los dientes sin limpiar. Pero para que el cepillado sea lo más efectivo, este debe ser realizado con cremas dentales con flúor, se les informa que el flúor es ese compuesto que va a actuar como barrera que impide que las bacterias se adhieran fácilmente al diente. Además, hay que limpiar las zonas donde no llega el cepillo, tal como las zonas entre los dientes, para esto se necesita la seda/hilo dental que permitirá acceder a estos lugares e incluso permitir el retiro de comida. Se les recomienda el enjuague bucal después de realizar adecuadamente el cepillado y el uso de seda dental, se les informa que solamente el enjuague no actúa, ya que no tiene la capacidad de retirar la placa y esto se complementa si se toman el tiempo adecuado para realizar los pasos anteriores.

El consumo elevado de azúcares o carbohidratos en nuestra dieta puede provocar la función metabólica de las bacterias de la microbiota oral, provocando la producción de ácidos los cuales atacan a los dientes y dejando como resultado las caries, aparte de la dieta, también existen algunos factores que pueden provocar estas condiciones como lo son los hábitos como la respiración oral, un cepillado deficiente y la boca seca. Dentro de las recomendaciones se da el control de la dieta, realizar un cepillado adecuado con la técnica que se enseña y mantener hidratada siempre la cavidad oral, esta puede ser con agua.

Tras la práctica de deportes, existe el contacto físico, es por esto que los golpes siempre son una amenaza latente y es por esto que se pueden presentar fracturas o avulsiones (salida de dientes) por lo cual es indispensable que en la presencia de alguna eventualidad de esta magnitud, se sepa el paso a seguir, tal como lo es guardar la calma y poder asistir a odontología lo antes posible. Además, que en caso de avulsión, se deberá llevar el diente en solución salina o leche, donde cada minuto que pase determinará la tasa de supervivencia de la pieza dental.

Dentro de los hábitos no saludables que afectan la salud de nuestra boca, encontramos el morder los objetos y en especial la onicofagia que es comerse las uñas, ya que estas prácticas pueden provocar fracturas de los dientes. Otro hábito no saludable está en el rechinar los dientes en situaciones de estrés, estos hábitos se conocen como hábitos parafuncionales, y son tratadas con un manejo más profesional. Además a esta edad es muy común que algunos adolescentes practiquen ciertos deportes extremos y están con altas posibilidades de sufrir algún tipo de trauma en los dientes, que puede ir desde fractura hasta pérdida completa del diente.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Se presenta como material didáctico modelos, los cuales presentan diferentes patologías, para que los asistentes puedan observar los ejemplos mientras se explica el tema. Estos modelos Nissin, además permiten una mejor explicación de las técnicas de higiene oral.





2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

1. ¿Cómo me puedo proteger de las enfermedades de transmisión sexual? Por medio de preservativos como el condón
2. ¿Cuántas veces debo usar la seda dental? Lo recomendado es realizarlo entre cada cepillado, pero si se requiere hacer adicional por atascamiento de la comida, se debe realizar.
3. ¿Con qué frecuencia debo cepillarme los dientes si tengo ortodoncia? Debe realizarse por lo menos 3 veces al día pero en caso de presentar incomodidad por acumulo de alimentos, se debe realizar de nuevo.
4. ¿Qué se puede hacer para manejar el rechinar los dientes? Se pueden manejar placas para dormir o ya depende de la condición en la que se encuentre según el profesional
5. ¿Por qué debo cepillarme despacio? Porque puede causar daños a la encía o también al diente.

5. Conclusiones y recomendaciones

La protección en las relaciones sexuales, no solo permite evitar embarazos no deseados, sino como otra función más importante, que casi nadie tiene en cuenta, es que estos sirven como aislante para evitar que alguna de las enfermedades de transmision sexual que nuestra pareja en ese momento tenga, por desconocimiento de esta, sean transmitidos hacia nosotros. Estas enfermedades van a tener un impacto en todo nuestro sistema, influyendo en la salud oral, con apariciones de lesiones que incluso si no se llegan a tratar, pueden ser cancerígenas.

6. Registro fotográfico



Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.



Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.



Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.



Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

