**REVISTA** 



Cepillo dental Manual vs Eléctrico

Ejercita tu

Concentración

Síntomas de la Ansiedad



Número 75 Octubre 2019



# Editorial

Estamos en el último trimestre del año 2019, así que prepara toda tu energía para concluir tu semestre de la mejor manera.

En este número encontrarás artículos que te ayudarán con ideas y técnicas para mejorar tus hábitos de estudio, así como reconocer algunos síntomas de la ansiedad y como manejara.

Te invito a que leas este número de la Revista US y nos dejes tus comentarios en nuestras redes sociales

Facebook: @Universidad Saludable UAA

Twitter: @YoSoy\_UAA

Instagram: @yosoyusuaa

#### ¡Yo Soy Universidad Saludable!

MCEA Aracely Prado Márquez Comunicación y Medios Digitales Universidad Saludable



# Índice





Cepillo dental manual vs eléctrico

4



Ejercita tu concentración

8



Síntomas de la ansiedad

**12** 



Informe de actividades de la UMD

15

16



Informe de actividades de US



Informe de actividades del SGA



Colaboradores de Artículos

18



**Directorio** 

19

#### AHORA ESTAMOS EN INSTAGRAM

BÚSCANOS COMO:

**QYOSOYUSUAA** 



O ESCANEA EL CÓDIGO =

# Cepillo dental manual VS eléctrico

"Hoy en día la única barrera que puede haber es de corte económico, por su precio, pero no existe ninguna barrera médica u odontológica".

Llodra Calvo.



Manuel Alejandro Castañeda Sotelo Médico Estomatologo, Médico pasante de servicio social a.15@outlook.com





# **Cepillo dental** manual vs eléctrico

Todo ser humano se ve envuelto día con día en una manta de complejidades, no solamente en cuestión de los problemas cotidianos que aquejan al ciudadano promedio sino también en la elaboración de herramientas que se usan para la innovación y la simplificación de estas prácticas cotidianas. La tecnología, entonces, avanza a pasos agigantados y, a cada día que pasa, llega de una manera más sencilla a cualquier usuario que la desee. El área de prevención y de la salud no queda exenta del avance tecnológico a pesar de ser un área en la cual no se observaban cambios sustanciosos a la hora de practicarla.

Nos cepillamos los dientes por muchas razones: para sentirnos frescos y seguros, tener una linda sonrisa, para evitar el mal aliento y para evitar enfermedades. La selección del cepillo de dientes es, en gran medida, una cuestión de preferencia personal, disponibilidad y recomendación profe- efectivo tiene un papel clave en la salud bucal. En sional. Entre la variedad de cepillos personalizados que se pueden encontrar dirigen el cepillo convencional manual y el cepillo eléctrico, entre los cuales se manifiestan diversas cuestiones que van más allá del diseño de estos: ¿cuál es más eficaz al eliminar la placa? ¿cuál reduce la gingivitis? ¿cuál de ellos es mejor si ya padezco enfermedad de las encías? entre otras interrogantes.

Los cepillos de dientes eléctricos pueden tener un atractivo particular para algunos porque representan una solución de "alta tecnología" para una tarea cotidiana. Existe evidencia abrumadora de

disminuye el nivel de sostén del diente por disminución del hueso y tejidos de soporte del diente) y ciertamente previene la caries dental si se lleva a cabo junto con la pasta dental con fluoruro. Estos beneficios se producen si el cepillo es manual o eléctrico y los resultados de esta revisión no indican que el cepillado de dientes, por sí solo, valga la pena con un cepillo de dientes eléctrico.

La placa dental es una acumulación de restos alimenticios, una película que puede conducir a gingivitis y, eventualmente, puede convertirse en periodontitis crónica. También podemos encontrarla como una masilla espesa no calcificada que debe ser eliminada por medio de cepillado dental. Por lo tanto, una higiene oral adecuada es un hábito sumamente esencial para mantener la salud oral.

Una buena higiene bucal mediante un cepillado general, las poblaciones de los países de altos ingresos han adoptado el cepillado dental como un hábito regular. Sin embargo, existe una variación sustancial, que se relaciona fuertemente con el nivel educativo del país:

El cepillado dental es mucho menos frecuente en los países de menor desarrollo o con ingresos menores, y, encima de eso, se asocia también con los indicadores de estatus social.

El cepillado de dientes efectivo depende de que el cepillado de dientes reduce la gingivitis varios factores, entre ellos la motivación, el cono-(sangrado e inflamación de las encías) y de que cimiento y la destreza manual. Los cepillos eléctripuede prevenir la periodontitis (enfermedad que cos simulan el movimiento manual de los cepillos







de dientes con movimientos laterales y giratorios del cabezal del cepillo. También se han introducido cepillos que funcionan a una frecuencia de vibración más alta. Los cepillos de dientes eléctricos se introdujeron comercialmente a principios de la década de 1960 y se han establecido como una alternativa a los métodos manuales de cepillado dental.

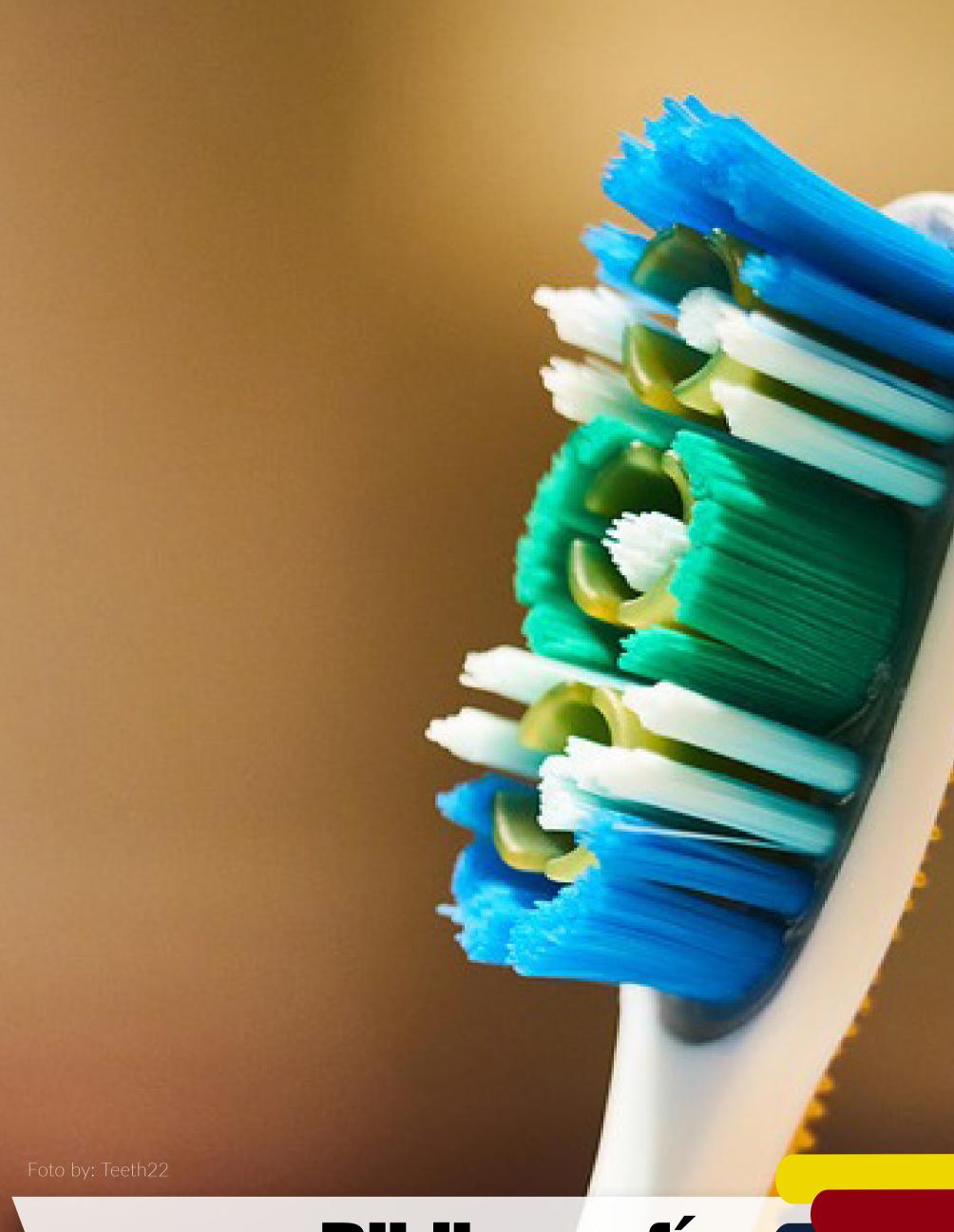
La Universidad Islámica Internacional de Malasia (IIUM) nos muestra un estudio confrontando el uso de cepillos dentales manuales y eléctricos donde se analiza la eficacia para eliminar placa dentobacteriana y el grado de disminución de gingivitis, estos resultados arrojan una reducción del 11% en la placa dentobacteriana para el índice Quigley Hein (escala para evaluar el indice de placa dentobacteriana) a corto plazo y una reducción del 21% a largo plazo favoreciendo al cepillo eléctrico. Y de una reducción del 6% a 11% en la gingivitis para el índice de Löe y Silness (escala para evaluar el grado de enfermedad gingival o gingivitis). Favoreciendo de igual manera al cepillo eléctrico.

Un estudio realizado en Paris, Francia durante el año 2016 publicado por la Federación Europea de Periodontología en 2017 nos habla de que el uso de un cepillo eléctrico redujo el riesgo de cambio en la recesión gingival (migración de la encía descubriendo la raíz del diente) en comparación con el uso de un cepillo manual. Se demuestra así

que el mito de que los cepillos dentales eléctricos provocan daño a las encías queda solamente como eso, un mito, y enseña a los profesionistas del área de la odontología a poder prescribir cualquiera de los tipos de cepillos ya sea manual y/o eléctrico sin temor a provocar algún daño a tejidos blandos incluso cuando ya existe alguna enfermedad de estos tejidos.

Así que podemos concluir que es moderada la superioridad del cepillo dental eléctrico sobre el cepillo dental manual con respecto a la eliminación de la placa. Al uso de este cepillo, también son importantes los hábitos de salud que solo dependen del individuo: revisar y realizar una técnica de cepillado adecuada y con una fuerza moderada, revisar la rigidez de las cerdas de puerto cepillo dental, recomendando en su mayoría cerdas suaves o extra suaves; esto ayudará mayormente a mejorar la eficacia del cepillado dental.







- 1. Elkerbout, T. A., Slot, D. E., Rosema, N. M., & Van der Weijden, G. A. (2019). How effective is a powered toothbrush as compared to a manual toothbrush. A Systematic Review and meta analysis of single brushing exercises. International journal of dental hygiene.
- 2. Dörfer, C. E., Staehle, H. J., & Wolff, D. (2016). Three year randomized study of manual and power toothbrush effects on pre-existing gingival recession. Journal of clinical periodontology, 43(6), 512-519.
- 3. Yaacob, M., Worthington, H. V., Deacon, S. A., Deery, C., Walmsley, A. D., Robinson, P. G., & Glenny, A. M. (2014). Powered versus manual toothbrushing for oral health. Cochrane Database of Systematic Reviews,

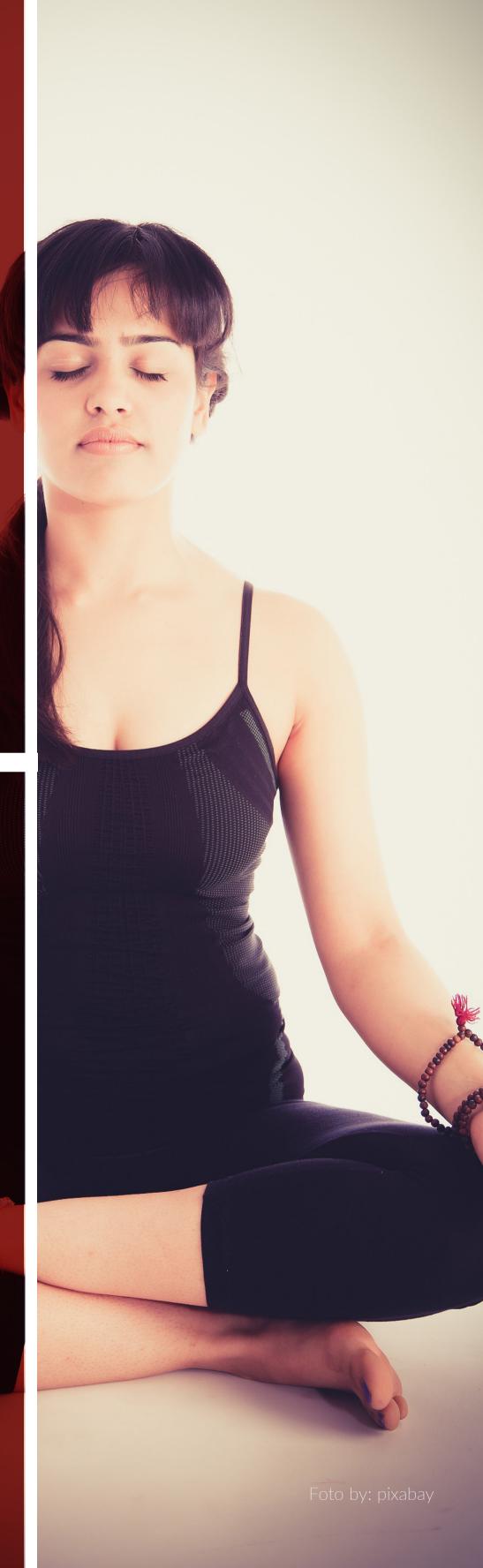
# Ejercita tu concentración

"La concentración se puede cultivar. Uno puede aprender a ejercer la fuerza de voluntad, disciplinar el cuerpo y entrenar la mente."

Anil Ambani.



Elisa Stephanía Cuevas Rodríguez Estudiante de Psicología elisa\_sc0498@hotmail.com





# Ejercita tu concentración

forma consciente la atención hacia un evento o un objeto en específico y mantenerla durante un periodo de tiempo determinado, evitando los distractores.

Como estudiantes universitarios, continuamente nos enfrentamos a situaciones donde la concentración juega un papel indispensable en la vida académica individual: el simple hecho de prestar atención al tema que se explica en clase o contestar un examen implica en sí la ya mencionada capacidad de mantener la atención con el fin de ayudar al cerebro a retener la información necesaria.

Actualmente, los distractores han ido en aumento y las situaciones que abren paso al constante estrés propician que la concentración de las personas se vea notoriamente afectada. Cada vez se ha vuelto más complicado mantener el enfoque preciso en las actividades que se realizan: el uso del celular y las redes sociales, por mencionar un ejemplo, se convirtieron en una fuente potente de distracción que afecta a la mayoría de la población; pareciere que mantener la atención se volvió un reto.

No obstante, existen diversos ejercicios que permiten estimular, de manera sencilla, los niveles altos y normales de la concentración. La respiración es uno de los métodos por excelencia utilizados para la relajación del sistema nervioso y, por ende, beneficiadora de la concentración. La respiración consciente permite bajar los niveles de estrés que se generan en la vida cotidiana por lo que la concentración puede incrementar.

Los pasos para lograrlo son muy simples y se pueden realizar en cualquier momento del día, solo es necesario tomarse unos minutos con los ojos cerrados y respirar con el diafragma.

La concentración es la capacidad de dirigir de Es decir, tomar el aire por la nariz de manera lenta, manteniéndolo dentro por 5 segundos y expulsarlo por la boca de la misma forma en que se adquirió; este procedimiento se repite tres veces, asegurándose en cada una de ellas que la respiración sea concientizada.

> La realización de sudokus y sopas de letras, por otra parte, son actividades que mejoran la atención debido a la complejidad que conllevan cada una: incitan, principalmente, a centrar de forma concreta todas las habilidades cognitivas se poseen para ir en búsqueda de la resolución del problema.

> Otra de las estrategias que se pueden emplear para ejercitar la concentración es hacer un recuento antes de dormir de las actividades realizadas durante el día, haciendo énfasis en los detalles. Esto produce que la mente se concentre en la evocación de recuerdos específicos, así la estimulación se atiene a la actividad de pensar, la más cotidiana de la mente, para tener como resultado la concentración.

> Por último, un buen consejo para lograr una mejora en la tarea de la concentración es el tratar de mantener las actividades y tareas pendientes en orden, así como priorizar y organizar el tiempo de cada una de ellas para que se realicen de mejor manera sin llegar a empalmarlas y caer en el estrés.

> Sin duda alguna, cualquier método utilizado para mejorar concentración debe ir de la mano de buenos hábitos de salud, tales como el descanso, beber agua constantemente, realizar ejercicio, con el fin de mantener oxigenado nuestro cerebro y, de esa forma, garantizar su buen funcionamiento y el uso óptimo de sus capacidades.



#### **EJERCITA TU CONCENTRACIÓN**

Una de las estrategias que se pueden emplear para ejercitar la concentración es hacer un recuento antes de dormir de las actividades realizadas durante el día haciendo énfasis en tratar de recordar los detalles, lo que produce que nos concentremos en evocar recuerdos específicos y se estimule de manera natural la concentración.

La respiración también es uno de los métodos por excelencia utilizados para la regulación de la relajación y por ende de la concentración. La respiración consciente permite bajar los niveles de estrés que se generan por el ritmo de vida y por lo tanto la retención de la atención se incrementa.







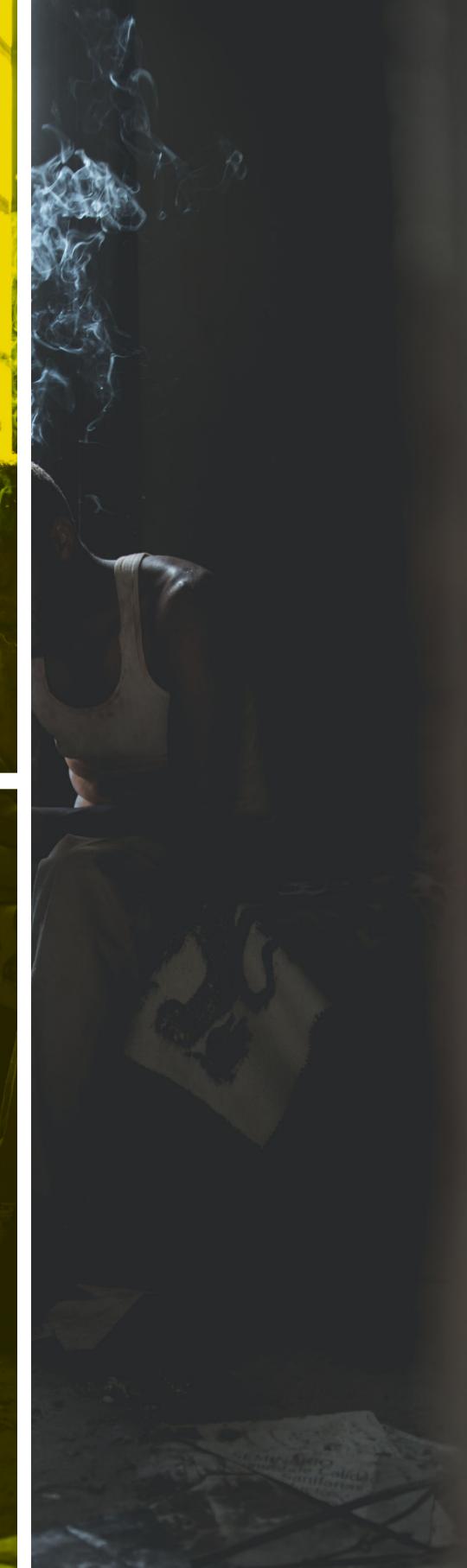


"El temor agudiza los sentidos. La ansiedad los paraliza."

Kurt Goldstein.



Blanca Sofía Calderon Macías Estudiante de Psicología sofycm@outlook.com







### Síntomas de la ansiedad

placer en el que hay cambios somáticos y psico- nal a los seis meses. Además de la ansiedad y la lógicos y puede presentarse como una reacción preocupación, dentro de este trastorno se acomde adaptación o bien como un síntoma que acompaña diversos padecimientos médicos y psiquiátricos. Se considera patológica cuando su centrarse, irritabilidad, tensión muscular y traspresencia es irracional ya sea porque el estímulo que la provoca está ausente (o es imaginario) o porque su duración es prolongada sin justificación aparente, lo que genera que la persona tenga una disfuncionalidad dentro de la sociedad.

Primeramente, entre las sensaciones somáticas se encuentran las siguientes: Aumento de fracasos de sus hijos y los problemas de carácter la tensión muscular, mareos, sudoración, pal- menor; sin embargo, esta preocupación "norpitaciones, variaciones en la presión arterial, taquicardia, temblor, manos frías y sudorosas, más grave que depende de diversos factores molestias digestivas, boca seca, aumento de freque caracterizan al individuo. cuencia y urgencia urinarias y, en algunas ocasiones, diarrea.

Por otra parte, entre las sensaciones psicológicas (cognoscitivas, conductuales y afectivas) se encuentran la intranquilidad, nerviosismo, preocupación excesiva y desproporcionada, miedos irracionales, ideas catastróficas, deseo de huir, temor a perder la razón y el control, la sensación de muerte inminente, entre otros.

Además de los daños anteriormente descritos, la ansiedad afecta los procesos mentales pues tiende a distorsionar la realidad sobre el entorno que lo rodea y sobre sí mismo, lo que provoca que su capacidad de analizar se interfiera y, por tanto, la funcionalidad general del individuo se vea afectada.

Existen diversos tipos de trastornos y uno de ellos es la ansiedad generalizada, la cual se caracteriza por un constante estado de preocupación

La ansiedad es un estado emocional de dis- y ansiedad excesivas que excede o es proporciopañan al menos tres de los síntomas siguientes: inquietud, fatiga precoz, dificultades para contornos del sueño.

> Los adultos con trastorno de ansiedad generalizada acostumbran a preocuparse por las circunstancias de la vida cotidiana, como son las posibles responsabilidades laborales, temas económicos, la salud de su familia, los pequeños mal" puede conllevar a un diagnóstico mucho





#### Síntomas de la ansiedad.

La ansiedad es un estado emocional de displacer en el que hay cambios somáticos y psicológicos. Entre los primeros se encuentran: Aumento de la tensión muscular, mareos, sudoración, palpitaciones, variaciones en la presión arterial, taquicardia, temblor, manos frías y sudorosas, molestias digestivas, boca seca, aumento de frecuencia y urgencia urinarias, y, en algunas ocasiones, diarrea.

Por otra parte, entre los síntomas psicológicos (cognoscitivos, conductuales y afectivos) se encuentran: la intranquilidad, nerviosismo, preocupación excesiva y desproporcionada, miedos irracionales, ideas catastróficas, deseo de huir, temor a perder la razón y el control, sensación de muerte inminente, entre otros.



# Bibliografía

- 1. Guía de Práctica Clínica "Diagnóstico y Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad en el Adulto", México; Secretaría de Salud, 2010.
- 2. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). (2002). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV-TR. Barcelona: Masson.
- 3. Guía de Práctica Clínica "Diagnóstico y Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad en el Adulto", México; Secretaría de Salud, 2010.



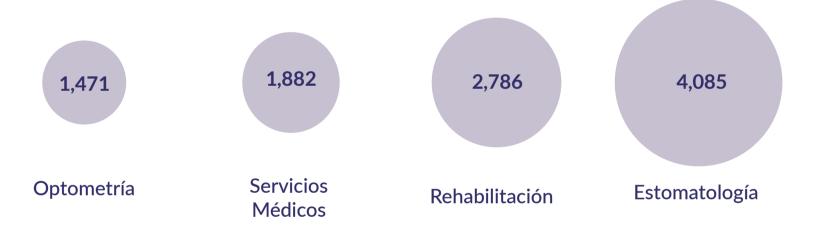
#### **INFORME DE ACTIVIDADES**

Septiembre 2019



Durante el mes de septiembre la Unidad Médico Didáctica realizó acciones en favor de la Comunidad Universitaria y la sociedad en general.

Las cifras representan el número de consultas por área.



#### Laboratorio



Personas atendidas Estudios realizados

SUAP







# MÓDULO **UAA-PREVENIMSS**



Universidad Saludable

#### **INFORME DE ACTIVIDADES**

Septiembre 2019

Acciones

Durante el mes de septiembre, Universidad Saludable realizó acciones en favor de la promoción de la salud.



Módulo **PREVENIMSS** 



Consultorio de vida sexual y reproductiva



Acciones en Medios de Comunicación

25 beneficiados

59 beneficiados



**Actividades** electrónicas de promoción de la salud

> 39,586 beneficiados



Vinculación



distribuidos

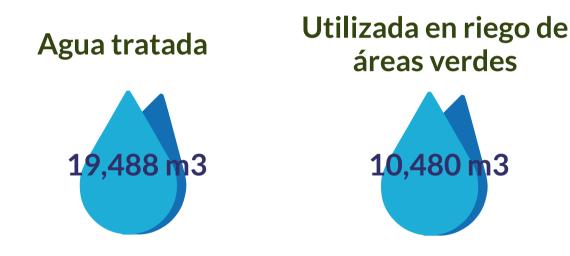


39,735 beneficiados



#### SISTEMA DE GESTIÓN AMBIENTAL

Septiembre 2019

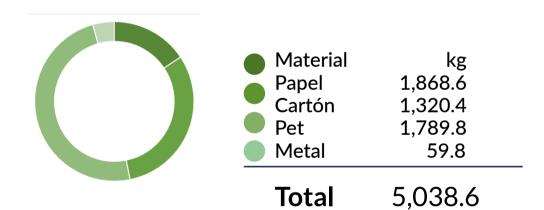


#### Residuo Sólido Urbano

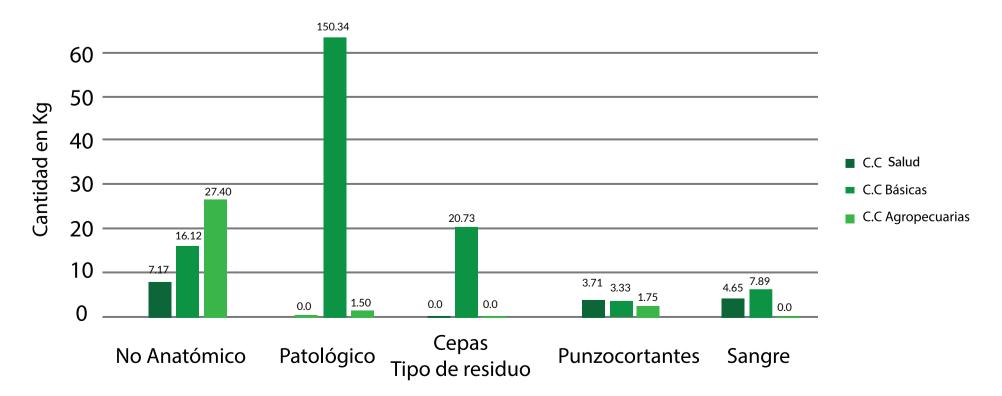


Generados en Ciudad Universitaria y enviados al Relleno Sanitario Municipal

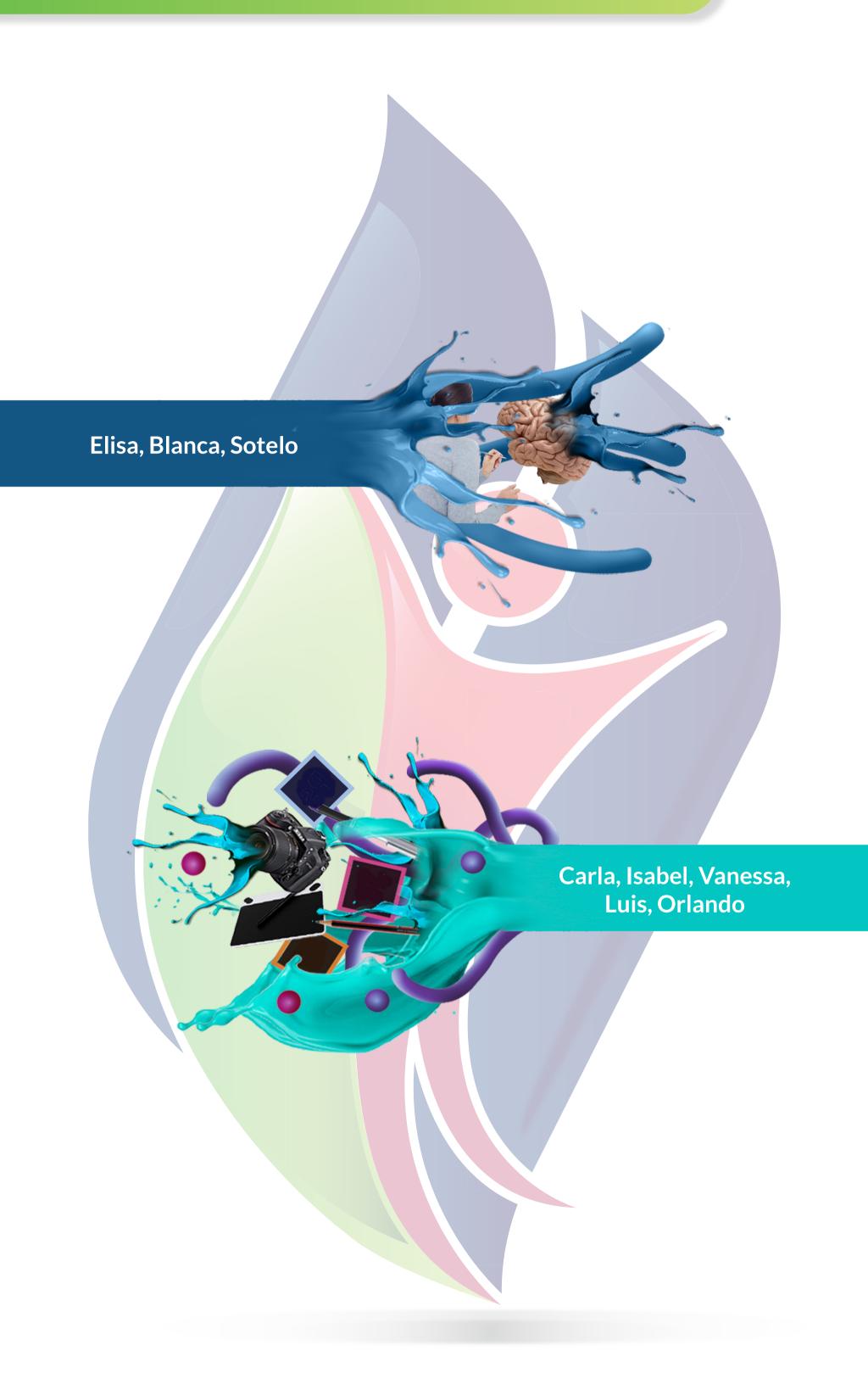
#### **Residuos Reciclables**



#### Peligrosos Biológico Infecciosos



# Colaboradores de Artículos



## Directorio

#### **Directorio**

RECTOR Dr. En C. Francisco Javier Avelar González

DECANO DEL CENTRO DE CIENCIAS DE LA SALUD Dr. Jorge Prieto Macías

JEFE DE LA UNIDAD MÉDICO DIDÁCTICA Dr. César Ramírez Ruelas

#### Editor en jefe

M.C.E.A. Aracely Prado Márquez aracely.prado@edu.uaa.mx

#### **Editor**

**Isabel Torres Valadez** tova.3098@gmail.com

#### **Autores de Artículos**

Elisa Stephanía Cuevas Rodríguez elisa\_sc0498@hotmail.com

Blanca Sofía Calderon Macías sofycm@outlook.com

Manuel Alejandro Castañeda Sotelo a.15@outlook.com

#### Diseño del Boletín

Carla Argelia Arévalo García carlisarevalo@gmail.com

Karla Vanessa Hernández Coronel nessa\_1520@hotmail.com

Orlando Guillermo Báez Medina orlandobaez 22@gmail.com

Luis Enrique Mejía González the.mGk.dC@gmail.com

Isabel Torres Valadez

tova.3098@gmail.com

#### STAFF Universidad Saludable

Coordinación Universidad Saludable: M.P.C. María del Carmen Rodríguez Juárez, M.C.E.A. Aracely Prado Márquez, L.C.O. Mónica García Ávila

Blanca Sofía Calderón Macías, Giselle Sivoney Martínez Frutos, Melissa Janethe Macías Jasso, Ángela Ruth Muñoz Villalobos, Elisa Stephanía Cuévas Rodríguez, Isabel Torres Valadez, Carla Argelia Arévalo García, Candelaria Torres Herrera, Orlando Guillermo Báez Medina, Karla Vanessa Hernández Coronel, Luis Enrique Mejía González, Laura Yazmin Martínez Hernández, Jorge Alberto Delgado Lopez, Melisa Cruz Chavarría, Victor Hugo Vallejo, Xanat Yebrit Galván Villar, José Horacio Vega Mares, Ricardo Andrés Barba López.

