



INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor

2024

Para mantener la salud oral



C.D.M en C. Roberto Reyes Guerrero
Adscrito al Departamento de Estomatología
en el INCMNSZ



Educación para la Salud
Servicio de Geriatría

Guardianes. María del Carmen Mendoza Méndez y Jacobo Ángeles Ojeda.

Alebrijes

Artesanía Mexicana



En mi Pesadilla las criaturas cantaban: Alebrijes... Alebrijes...

La historia se remonta al año 1936, cuando Pedro Linares López, artista que trabajaba figuras de cartón en la zona de la Merced, estando inconsciente a causa de una enfermedad, vio en una pesadilla a los alebrijes. En su sueño, Linares se encontraba en un bosque pleno de serenidad, con un ambiente donde se mezclaban los ruidos de animales y el sonido de la naturaleza, cuando súbitamente todo lo que lo rodeaba comenzó a transformarse en extrañas figuras que jamás había visto.

Entre las figuras que él mismo relata haber soñado se encuentra un burro alado, un gallo con los cuernos de un toro y un león con cabeza de perro. Si bien, estos animales fueron productos de un delirio por la enfermedad que padecía, en su historia Linares destaca que además de lo inusual de su aspecto, lo que más lo hechizó fue que todas las criaturas cantaban al unísono: ¡Alebrijes, alebrijes, alebrijes!

Cuando finalmente Pedro se recuperó de su enfermedad, le contó a su familia el extraño sueño que tuvo y comenzó a darle vida a los singulares seres que se le aparecieron. A partir de ese momento, los alebrijes, personajes de una ilusión, se convirtieron en una de las formas de arte más representativas de México.

Originalmente concebidos en la Ciudad de México, el auge de los alebrijes fue tal que se convirtió en una de las artesanías más elaboradas en el país. Dicho fenómeno alcanzó nuevas dimensiones en el estado de Oaxaca en 1980, incorporando la tradicional técnica de Linares con el trabajo de los artesanos oaxaqueños.

Cambiando la elaboración original de cartón por madera de copal, en Oaxaca existen pueblos como San Martín Tilcajete y San Antonio Arrazola que se dedican exclusivamente al desarrollo de alebrijes. Los artesanos de la región

comenzaron a incorporar diseños más estilizados y elaborados, transformando a los alebrijes de una tradición de la Ciudad de México, a una práctica artesanal que se hereda de generación a generación.

Si bien los alebrijes son personajes sin una temporalidad específica, hay quienes suelen asociarlos al Día de Muertos por considerarlos guías espirituales y seres místicos que acompañan a las personas a cruzar al otro mundo.

Por otro lado, los artistas oaxaqueños suelen relacionar a los alebrijes con la figura del nahual, un ser mitológico que en las culturas mesoamericanas se entendía a través de dos perspectivas: La primera considera al nahual como una especie de brujo con la habilidad de transformarse en un animal o elemento natural, mientras que la segunda alude al nahual como una conexión espiritual entre una persona y un animal, la cual sirve como protector o guía.

Independientemente de su naturaleza, los alebrijes se han convertido en una figura con un poder simbólico tan fuerte que además de los fines decorativos y artísticos que suelen acompañarlos, existe también un misticismo alrededor de estas criaturas.

El sueño de Pedro Linares terminó por cambiar el rumbo de la artesanía en México y le valió uno de los premios más importantes para los artesanos en México, el Premio Nacional de Ciencias y Artes, en la categoría Artes y Tradiciones Populares.

En esta serie 2024 queremos conjugar la información médica, con el arte, el misticismo y la maravillosa cultura de nuestro México para todos ustedes.

Dr. Luis Dávila Maldonado

Prefacio



En nombre del Servicio de Geriátría y del Servicio de Educación para la Salud del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, les agradecemos un año más por seguirnos en esta iniciativa denominada *“10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor”*.

La historia de esta iniciativa comenzó en el año 2009, bajo la visión del Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo, fundador del Servicio de Geriátría de nuestro Instituto. La idea original fundamenta la finalidad de estos capítulos: otorgar a las y los lectores recomendaciones útiles y específicas que les ayuden a mantener un estado saludable mientras se envejece. Poco después del libro original, el Dr. José Alberto Ávila Funes es nombrado jefe del servicio, y es el quien terminó de consolidar el proyecto, con una perspectiva de ayuda a esta población en muchas ocasiones desprotegida. Su idea plasmaba la siguiente idea: encaminar nuestros esfuerzos para convertir la mal llamada “tercera edad” en una experiencia positiva para que el adulto mayor sea independiente, autónomo y con una buena calidad de vida. Gracias a ese liderazgo, estos “10 hábitos efectivos para la salud de la Persona Mayor” se realizan año con año, con la ayuda de los distintos colaboradores del Servicio de Geriátría.

La vida sigue, el Dr. Ávila Funes dejó el servicio, y la encomienda es para la actual jefa del servicio, la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, encargada ahora de tomar la estafeta y seguir con la misión de esta empresa, que es la de promover uno de los pilares que sientan la ideología del Instituto: la educación. Año con año, estos capítulos se publican desde la fecha que conmemora el día de las personas Mayores: 16 de agosto. Sin ser la excepción, damos inicio a la difusión con diversos temas que serán de su interés, le recomendamos que su uso sea guiado del personal en salud especializado, siendo el mayor de nuestros deseos: que sean de su agrado y de utilidad.

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara
Profesor titular del *Curso de Geriátría*

Al inicio de nuestra vida, tuvimos un periodo de desarrollo en donde conocimos el mundo por la boca. Desde el punto de vista médico, se le conoce como **etapa oral**. Gracias a esta pudimos descubrir una gran variedad de sensaciones. Si bien, conforme crecemos dejamos de usar la boca como la principal fuente para aprender, se convierte en parte fundamental de nuestro día a día en todo sentido, por lo que su cuidado se vuelve una labor fundamental.

Los dientes, deben ser llamados de mejor manera **órganos dentales** (ya que al igual que el hígado y los riñones cumplen funciones específicas y ayudan a iniciar el proceso de nutrición), cumplen diversas actividades dentro del organismo, dan indicaciones muy claras al cerebro, por ejemplo el de cómo se debe iniciar el movimiento intestinal o el de cómo masticar apropiadamente.




Con el envejecer pensamos que la pérdida de piezas dentarias es un fenómeno normal asociado a la edad, siendo que esto no es así. Un cuidado óptimo desde la juventud nos permitirá conservar un buen número de piezas al llegar a ser mayores, contribuyendo a un envejecer sano.



Ahora sabemos que la salud bucal guarda relación con el desarrollo de diversas enfermedades, de ahí que tener un cuidado minucioso desde la niñez, y ni se diga en la vejez, es una tarea a cumplir, sin embargo la boca son más que dientes.



An illustration of an open mouth, showing the upper and lower teeth, the tongue, and the lips. The lips are a vibrant red, and the tongue is a light blue. The teeth are white with light blue shading to indicate depth and texture. The background is a soft, light pink color.

La boca no solo son los dientes, la salud bucal incluye además de los órganos dentales, a la lengua, encías, paladar, carrillos y labios. El cuidado diario, prevención y atención de sus problemas son factores a atender y dar solución. El siguiente capítulo nos guiará sobre las medidas más útiles a implementar para mantener una adecuada salud bucal.

Salud de los órganos dentales

Es extremadamente importante comenzar hablando del cepillado. Sin discusión alguna, nos debemos cepillar los dientes al menos tres veces al día con un cepillo extra suave o suave, para saber cuál es la medida correcta, se sugiere que abarque la distancia de canino a canino (colmillos) inferiores. La marca no importa, la esencia existe en cepillarse tres veces al día (por lo menos).



En caso de tener algún problema que impida el lavado (enfermedades como *Artritis Reumatoide*, *Parkinson*) se le puede agregar al mango una protección de bicicleta o enrollar con cinta canela (esta medida engrosa el mango) para mejorar la sujeción del cepillo. Una estrategia adicional son los cepillos eléctricos, estos tienen un mango más cómodo, requieren de menor esfuerzo para el cepillado y pueden lograr la limpieza en sitios de difícil acceso, siendo de mucha utilidad para personas con problemas de movimiento de manos. El uso del **hilo dental** es de mucha utilidad, ya que termina de eliminar los restos de alimento que quedan entre los dientes, terminando así con la limpieza necesaria.



Una enfermedad de los órganos dentales son las **caries**. Estas las podemos ver como manchas negras y su importancia radica en que es la etapa inicial del daño que puede culminar con la pérdida del diente. Si bien los órganos dentales pueden sufrir de diferentes tipos de manchas (por alimentos, manchas por medicamentos), la visita regular con su dentista (al menos dos al año) detecta a qué se deben y da solución a ello.

El perder piezas dentarias no debe ser visto como un problema común del envejecimiento, lo **normal sería tener todas las piezas sin importar la edad**. Es cierto, hay cambios por envejecer (como el adelgazamiento de la encía) que ponen en riesgo de perder las piezas, pero un adecuado cuidado logra mantenerlas en su lugar por muchos años. Si desafortunadamente no se tienen todos los dientes, se puede optar por el uso de implantes dentales, prótesis fijas (que no se quitan) o prótesis removibles, principalmente.

En el caso de prótesis removibles (que se quitan) será necesario retirarlas y asearlas con un cepillo de dientes diferente al que usa con sus dientes. No deberán lavarse con pasta dental,

debe usar jabón neutro desinfectante (como el jabón de trastes) y desinfectarse con 10 gotas

de cloro en un vaso con agua, dejando ahí las prótesis por

15 minutos posterior al

lavado. **Las prótesis**

deben ser llevadas

al menos una vez por

año para una limpieza

dental profesional, ya

que los materiales con los

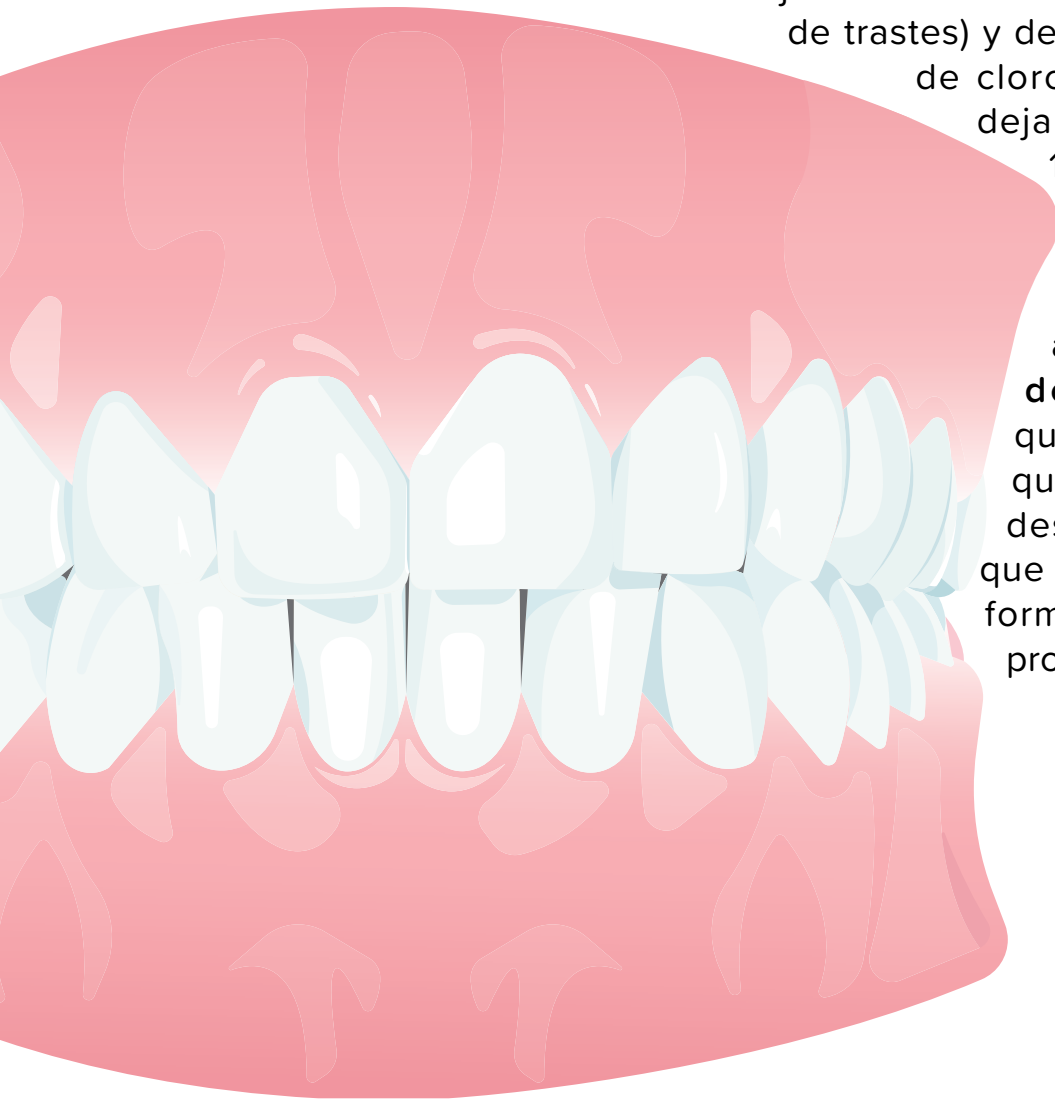
que las hacen se dañan o

despigmentan, generando

que se adapten de una mala

forma y termine generando

problemas de masticación.





Finalmente hablemos de las pastas dentales, existe una gran diversidad en el mercado, pero la recomendación de cuál es la más conveniente para usted la tiene su odontólogo.

Definitivamente, la mejor manera de cuidar de ellas es seguir las recomendaciones del cuidado para los órganos dentales.

Existen muchas causas identificadas que terminan dañando a esta parte de la boca, pero sin duda, es la **diabetes mellitus una de las enfermedades que más daño genera**. De tal manera, y esto se puede también aplicar para el cuidado de las piezas dentales, que el adecuado control de las enfermedades se refleja en la boca. Vaya de la mano médico-odontólogo en el cuidado de su salud.

Cuidado de las encías

Cuidado de los labios



Nuevamente, la mejor manera de cuidar los labios es tener un aseo bucal adecuado. El retiro de restos de alimentos y elementos irritantes de la piel, disminuye el riesgo de desarrollar inflamación de éstos. El uso de cremas para labios puede estar indicado en ciertas enfermedades o como protección ante las inclemencias del clima. Para recibir el mejor consejo, acuda a su médico, o si prefiere la opinión de un especialista, un dermatólogo es el más calificado para ello.

Cuidado de la lengua



La lengua es la otra parte más fundamental a cuidar dentro de la salud bucal. Gracias a ella podemos diferenciar texturas de los alimentos, podemos deglutir lo que comemos, tiene una función en la producción del lenguaje, entre algunas de sus funciones. Su cuidado es igual de importante que cualquier parte de nuestro organismo.

Hay que revisarla todos los días, identificar zonas con cambio de coloración o la presencia de heridas, ya que muchas de ellas pueden no dar molestia alguna.

Al igual que las piezas dentales, hay que lavarla diariamente, se recomienda utilizar limpiadores de lengua especializados, muchos de los cepillos de dientes ahora tienen en la parte posterior de las cerdas, zonas especiales dedicadas a la limpieza de la lengua. El hacerlo dos o tres veces al día es una tarea a desempeñar.

Limpiador de lengua



Medidas generales bucales

Finalmente, la boca es el reflejo de muchas de nuestras costumbres, y algunas de ellas se vuelven dañinas.

Definitivamente, **NO fume**. Está bien demostrado que el cigarro es de los principales agentes que dañan nuestra boca, incluyendo los cigarros electrónicos o vapeadores.

Tenga mucho cuidado con el uso de bebidas azucaradas y carbonatadas (refrescos), después de los cigarros, tanto el azúcar como los ingredientes de estas bebidas terminan dañando todo.

Lleve una adecuada nutrición, la carencia de distintas vitaminas y oligoelementos puede verse reflejado en nuestra salud bucal. No consuma multivitamínicos o complementos si usted sospecha de algo, vaya con su odontólogo o médico y ellos sabrán que recomendarle.



10

Hábitos efectivos para **mantener una buena salud bucal**



1. Lave sus órganos dentales al menos tres veces al día.



2. Lleve un control de su salud bucal por un odontólogo, él o ella le podrán recomendar verse dos o más veces al año.



3. Si usted usa prótesis bucales, deles mantenimiento frecuentemente.



4. Hay muchas pastas dentales en el mercado, su odontólogo le puede recomendar la más apropiada.



5. Cuide sus encías de la misma manera que cuida sus dientes.



6. Lave su lengua 2 o 3 veces por día con instrumentos para la higiene bucal.



7. El aseo bucal protege sus labios, use cremas especiales para ello bajo la recomendación de su médico.



8. Cuide de sus enfermedades, el trabajo colectivo entre médico/odontólogo es la mejor forma de lograrlo.



9. Definitivamente, los malos hábitos terminan dañando a nuestra boca, NO fume.

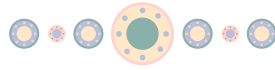


10. Evite el consumo de alimentos azucarados y bebidas carbonatadas, sin duda alguna son factores que terminan generando daño.

La salud bucal es parte fundamental de nuestro cuidado, y definitivamente tiene un impacto en la manera en la cual envejecemos. Cuide de ella como cuidaría de cualquier otra parte de su cuerpo. Esperamos que estas sencillas recomendaciones le sirvan y las ponga en práctica.



Información Recomendada



1. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>
2. https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/2020-11/ohap-2019-guide-caring_for_older_adults-es.pdf

Directorio Editorial



Unidad de Educación para la Salud

Dr. Luis Dávila Maldonado

Jefe de la Unidad

Servicio de Geriatría

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara

Autor

C.D.M en C Roberto Reyes Guerrero

Adscrito al Departamento de Estomatología en
el INCMNSZ

Diseño Editorial

Marisol Fuentes Bonilla

Diseño e Ilustraciones

Marisol Fuentes Bonilla

Imagen de Portada

Guardianes. La exposición de alebrijes en Mano Gallery.

Fernando Huacuz. <https://www.allcitycanvas.com/guardianes-la-exposicion-de-alebrijes-en-mano-gallery/>.

Crédito Fotográfico: Murmur Ring/Jackie Trezzo.



EDUCACIÓN PARA LA SALUD