



Repasa sobre la salud oral

Mayo de 2018

- Preparación para desastres y salud oral
 - Consideraciones sobre la salud oral antes de un desastre
 - Consideraciones sobre la salud oral después de un desastre
- Rincón del cocinero: Autos de carrera de manzana

¿Sabía usted?

- Los problemas de salud oral pueden surgir en cualquier momento durante y después de un desastre.
- El acceso a los servicios de salud básicos puede verse interrumpido por desastres naturales, como sucedió después de que el Huracán María azotó a Puerto Rico y las Islas Vírgenes de los EE. UU.

Preparación para desastres y salud oral



Los programas Head Start y las familias pueden no considerar la salud oral cuando se preparan o se recuperan de un desastre. Estar preparados y saber cómo responder a problemas de salud oral urgentes puede ayudar a que el niño lesionado esté más cómodo.

Este número de *Brush Up on Oral Health* trata sobre cómo prepararse para emergencias de la salud oral antes que se produzca un desastre, y cómo tratar algunos desafíos de la salud oral que el personal puede enfrentar después de un desastre. También brinda una receta para un refrigerio saludable que se puede preparar en el aula de Head Start o en el hogar.

Consideraciones sobre la salud oral antes de un desastre

- Recibir capacitación de primeros auxilios por parte de profesional de la salud oral. Identifique al menos a un miembro del personal de Head Start para recibir capacitación de un profesional de la salud oral sobre cómo brindar primeros auxilios para las lesiones orales. El personal capacitado puede actuar como persona “a quien acudir” para manejar lesiones orales durante o después de un desastre.
- Capacitar al personal para obtener ayuda. Capacite al personal para llamar al 911, o 9-911 si se necesita una línea externa, en caso de sangrado que no se puede detener.

- Agregar suministros para lesiones orales en el kit de primeros auxilios. Asegúrese de que los kits de primeros auxilios contengan los siguientes suministros para evaluar y manejar una lesión oral:
 - o Para evaluar la lesión oral
 - Instrucciones sobre cómo evaluar y brindar primeros auxilios para lesiones orales.
 - Guantes de goma que no sean de látex para usar mientras examina o limpia el área lesionada.
 - Linterna para ver dentro de la boca mientras examina el área lesionada.
 - o Para limpiar el área, controlar el sangrado y proteger el área
 - Toallitas con alcohol para limpiar la sangre y la suciedad del área lesionada.
 - Peróxido de hidrógeno para limpiar la sangre del área lesionada y desinfectar la herida.
 - Motas de algodón o gasa de 2 x 2 pulgadas para detener el sangrado y proteger el área lesionada.
 - Bolsas de plástico para desechar residuos biológicos, como gasas empapadas en sangre.
 - Sal para disolver en agua tibia para formar un enjuague bucal para la boca.
 - o Para aliviar el dolor y la hinchazón
 - Hilo dental para retirar cualquier cosa atrapada entre los dientes para aliviar el dolor oral.
 - Acetaminofeno o ibuprofeno para aliviar el dolor oral.
 - Bolsas de frío instantáneo para reducir la hinchazón.
 - Paños limpios para envolver las bolsas de fríos para reducir la hinchazón.



Consideraciones sobre la salud oral después de un desastre

Después de un desastre, la contaminación del agua puede ser un grave problema. Es importante no preparar comida, fórmula para bebés, lavar platos, cepillarse los dientes, lavarse las manos o hacer hielo con agua contaminada. Para aprender cómo hacer que el agua sea segura para beber después de un desastre, lea el folleto sobre cómo *Hacer que el agua sea segura*, disponible en [inglés](#) y [español](#).

Los dientes se deben cepillar dos veces al día, incluso cuando no hay agua segura disponible. Para cepillarse los dientes sin agua, haga lo siguiente:

- Cepílese con pasta dental con flúor en un cepillo de dientes seco.
- Después de cepillarse, escupa la pasta dental. No es necesario enjuagarse la boca con agua.
- Los cepillos de dientes no necesitan ser enjuagados después del cepillado.
- Cuando guarda los cepillos de dientes, asegúrese de que no se toquen para evitar la contaminación cruzada.

Dependiendo de la gravedad del desastre, los esfuerzos de respuesta locales, estatales y federales pueden ofrecer servicios de cuidado de la salud oral como parte de la respuesta y recuperación después del desastre. Para averiguar si hay servicios de cuidado de salud oral disponibles y dónde, llame al departamento de salud local o preste atención a los anuncios de seguridad pública en la televisión o estaciones de radios locales.

Rincón del cocinero: Autos de carrera de manzana

Aquí hay un refrigerio delicioso y saludable que el personal y los niños pueden preparar en un aula de Head Start o en el hogar con sus familias.

Ingredientes

- 2 manzanas
- 12 uvas verdes o rojas cortadas al medio
- 12 escarbadiantes

Instrucciones

1. Cortar cada manzana en 6 rodajas gruesas.
2. Colocar un escarbadiantes a través de ambos extremos para formar los ejes del auto.
3. Colocar las mitades de las uvas en cada lado del escarbadiantes para formar las ruedas.



Rinde 12 porciones

Consejo de seguridad: Un adulto debe cortar los ingredientes.

Contáctenos

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este número, así como sus sugerencias para futuras publicaciones. Por favor, envíe sus comentarios a health@ecetta.info o llame al 866-763-6481.

Suscríbase o vea todos los números de [Brush Up on Oral Health](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimientos de la Primera Infancia.

Este número fue desarrollado con fondos del subsidio #U44MC30806 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Administración de Niños y Familias, Oficina de Head Start y Oficina de Cuidado Infantil, y Administración de Servicios y Recursos de la Salud, Oficina de Salud Infantil y Maternal, por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. Este recurso puede ser reproducido sin permiso alguno para usos no comerciales.

Esta publicación es de dominio público, y ninguna persona u organización puede reclamar derechos de autor.

Autor de la foto: Thinkstock© (segunda foto)

¡La preparación escolar comienza con la salud!



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES

