

Información Importante

La Universidad Santo Tomás, informa que el(los) autor(es) ha(n) autorizado a usuarios internos y externos de la institución a consultar el contenido de este documento a través del Catálogo en línea del CRAI-Biblioteca y el Repositorio Institucional en la página Web de la CRAI-Biblioteca, así como en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

Se permite la consulta a los usuarios interesados en el contenido de este documento, para todos los usos que tengan **finalidad académica**, nunca para usos comerciales, siempre y cuando mediante la correspondiente cita bibliográfica se le dé crédito al trabajo de grado y a su autor.

De conformidad con lo establecido en el Artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, la Universidad Santo Tomás informa que “los derechos morales sobre documento son propiedad de los autores, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.”

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación, CRAI-Biblioteca
Universidad Santo Tomás, Bucaramanga

**Conocimientos, actitudes, prácticas en salud bucal y estilos de vida
saludable de los trabajadores vigilantes y de servicios generales de la
Universidad Santo Tomás de Bucaramanga**

**Rosangelica Chinchilla Cañizares, Tatiana Oliver Villa, Yeli Yuleima Rueda Pinto, Edwin
Octavio Salinas Contreras**

Trabajo de grado presentado para optar el título de Odontólogo

Director

Silvia Juliana Rueda Hernández

Odontóloga.

Coodirector

Andrea Johanna Almario Barrera

Odontóloga.

Universidad Santo Tomás, Bucaramanga

División de Ciencias de la Salud

Facultad de odontología

2018

Tabla de contenido

Resumen	6
1 Introducción	8
1.1 Planteamiento del problema	8
1.2 Justificación	9
2. Marco teórico	10
3. Objetivos	31
3.1 Objetivo general	31
3.2 Objetivos específicos	31
4 Método	32
4.1 Tipo de estudio	32
4.2 Población	32
4.2.1 Muestra y tipo de muestreo	32
4.2.2 Criterios de selección (Inclusión y Exclusión)	32
4.3 Variables	32
4.4 Instrumento	52
4.5 Procedimiento	53
4.6 Plan de análisis estadístico	54
4.6.1 Plan de análisis univariado	54
4.6.2 Plan de análisis bivariado	54
4.7 Implicaciones Bioéticas	54
5. Resultados	55
6. Discusión	66
6.1 Conclusiones	68
6.2 Recomendaciones	69
7. Referencias bibliográficas	71
Apéndices	78
A. Operacionalización de Variables	78
B. Instrumento	102
C. Plan de análisis estadístico	109
D. Consentimiento informado	118

Lista de tablas

Tabla 1. <i>Características sociodemográficas de la población estudiada.</i>	55
Tabla 2. <i>Puntaje cualitativo de estilos de vida saludable de los trabajadores vigilantes y servicios generales.</i>	56
Tabla 3. <i>Puntaje cuantitativo de estilos de vida saludable de los trabajadores vigilantes y servicios generales</i>	57
Tabla 4. <i>Plan análisis bivariado. Relación de las variables de conocimientos (KAP-s) con el puntaje cualitativo del instrumento de estilos de vida saludable (fantástico)</i>	57
Tabla 5. <i>Plan análisis bivariado. Relación de las variables de actitudes y prácticas (KAP-s) con el puntaje cualitativo del instrumento de estilos de vida saludable (fantástico)</i>	60
Tabla 6. <i>Relación de las variables del puntaje cualitativo del instrumento fantástico con variables sociodemográficas</i>	61
Tabla 7. <i>Relación del análisis univariado de conocimientos KAP'S con la población encuestada.</i>	63
Tabla 8. <i>Relación del análisis univariado del inventario de Hiroshima (actitudes y prácticas) con la población encuestada.</i>	64
Tabla 9. <i>Nivel de comportamientos según HU-DBI</i>	66
Tabla 10. <i>Variables sociodemográficas</i>	78
Tabla 11. <i>Variables relacionadas con las prácticas</i>	79
Tabla 12. <i>Variables Conocimiento, actitudes y prácticas (KAP-S)</i>	82
Tabla 13. <i>Variables de Inventario de la universidad de Hiroshima</i>	86
Tabla 14. <i>Variables de estilos de vida (Fantástico)</i>	92
Tabla 15. <i>Plan análisis univariado</i>	109
Tabla 16. <i>Características sociodemográficas de la población estudiada.</i>	115
Tabla 17. <i>Puntaje cualitativo de estilos de vida saludable de los trabajadores vigilantes y servicios generales.</i>	115
Tabla 18. <i>Puntaje cuantitativo de estilos de vida saludable de los trabajadores vigilantes y servicios generales.</i>	115

Tabla 19. *Plan análisis bivariado. Relación de las variables de conocimientos y prácticas (KAP-s) con el puntaje cualitativo del instrumento de estilos de vida saludable (fantástico).....* 115

Tabla 20. *Plan análisis bivariado. Relación de las variables de actitudes y prácticas (KAP-s) con el puntaje cualitativo del instrumento de estilos de vida saludable (fantástico)* 117

Tabla 21. *Relación de las variables del puntaje cualitativo del instrumento fantástico con variables sociodemográficas.....* 117

Tabla de figuras

<i>Figura 1</i> Prevención y mantenimiento en la patología periodontal y periimplantaria.....	12
<i>Figura 2</i> Diente antes y después de colocar sellante en fosas y fisuras. Fuente: Salud Oral Nivel 2 Semestre 2 De 2011. Margarita Ochoa	14
<i>Figura 3</i> Cepillo de dientes nanomineral que permite lavarse solo una vez al día sin oler a vertedero.....	17
<i>Figura 4</i> El cepillo dental iónico soladey.	17
<i>Figura 5</i> Cepillo Eléctrico Sonicare con Ultrasonido.	18
<i>Figura 6</i> Cepillo de dientes Eléctrico Recargable Triump 5000 con pantalla inalámbrica. Fuente: Oral B. Amazon España.	18
<i>Figura 7</i> El uso del hilo dental y su importancia.	22

Conocimientos, actitudes, prácticas en salud bucal y estilos de vida saludable de los trabajadores vigilantes y de servicios generales de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga

RESUMEN

Objetivo: Relacionar los estilos de vida saludable con los conocimientos, actitudes y prácticas en salud bucal de los trabajadores vigilantes y servicios generales de la universidad Santo Tomás de Bucaramanga. **Materiales y método:** Se realizó una investigación de tipo descriptivo de corte transversal, con una población integrada por trabajadores vigilantes y empleados de servicios generales de la universidad Santo Tomás de Bucaramanga. **Resultados:** Al relacionar los estilos de vida saludable de los trabajadores vigilantes y servicios generales con conocimientos, actitudes y prácticas, se evidenció que los participantes que tenían buenos estilos de vida saludable 39(48,75) manejaban de forma clara los temas evaluados en los instrumentos de este proyecto de investigación. Según los estilos de vida saludables relacionados con las variables sociodemográficas se clasificaron los encuestados de acuerdo con el puntaje cualitativo y cuantitativo en buen trabajo, es decir que tenían un estilo de vida bueno. **Conclusiones:** Los encuestados tienen un nivel de conocimiento básico sobre salud e higiene oral donde el 72,5 manifestaron que la cavidad bucal debe cepillarse tres veces al día, como también el 58,5 expresaron que el cepillo dental debía cambiarse cada tres meses o menos, sin embargo el 58,5% manifestó que el tiempo de cepillado adecuado es de dos a tres minutos, siendo una respuesta no tan correcta ya que según la teoría se debe durar de tres a cinco minutos para lograr una limpieza eficiente.

Palabras clave: Salud bucal, Trabajadores, Estilos de vida, Vida saludable, Hábitos, Higiene oral.

Knowledge, attitudes, practices in oral health and healthy lifestyles of vigilant workers and of general services of the Santo Tomas of Bucaramanga University

ABSTRACT

Objective: To relate the healthy lifestyles with the knowledge, attitudes and practices in oral health of the vigilant workers and general services of the Santo Tomas of Bucaramanga University. **Materials and methods:** A cross-sectional descriptive research was carried out, with a population composed of watch workers and general service employees of the Santo Tomas de Bucaramanga University. **Results:** By relating the healthy lifestyles of the vigilant workers and general services with knowledge, attitudes and practices, it was evidenced that the participants who had good healthy lifestyles 39 (48,75) clearly handled the topics evaluated in the instruments of this research project. According to the healthy lifestyles related to the sociodemographic variables, the respondents were classified according to the qualitative and quantitative score in good work, that is, they had a good lifestyle. **Conclusions:** The respondents have a basic level of knowledge about oral health and hygiene, where 72.5 showed that the oral cavity should be brushed three times a day, as also 58.5 expressed that the toothbrush should be changed every three months or less, however, 58.5% said that the adequate brushing time is two to three minutes, being a not so correct answer since according to the theory it should last three to five minutes to achieve efficient cleaning.

Key words: Oral health, Workers, Lifestyles, Healthy life, Habits, Oral hygiene.

1. Introducción

La Organización Mundial de la Salud ha venido ampliando la definición de Salud “en un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no simplemente la ausencia de enfermedad”, lo que ha hecho que en la Odontología se incluya el bienestar de cada individuo (1).

Actualmente la odontología ha desarrollado el conocimiento necesario para identificar los principales problemas de salud y las enfermedades propias de la cavidad bucal que no solo están asociadas a factores biológicos sino en la alimentación, conductas higiénicas, el tabaquismo, el consumo de bebidas alcohólicas, la falta de acceso a los servicios de salud, al nivel socioeconómico y al nivel educativo; todo esto va de la mano y el resultado es el mismo un buen o mal estado de la boca, por eso es necesario fomentar en la población en general el interés por mejorar y aprender de hábitos saludables, pero para esto hay que hacerlo desde el principio ayudar a la nueva y antigua generación inculcando desde lo más básico, haciéndoles entender que aún tienen solución y que solo está en ellos seguir o mejorar su vida y así tener un mejor futuro con respecto a su salud bucal.

Por medio de esta investigación se busca relacionar los estilos de vida saludable con los conocimientos, actitudes y prácticas en salud bucal que tienen los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga, con el fin de optimizar la accesibilidad a los servicios odontológicos, mejorar la calidad de vida teniendo una relación estrecha con el Ministerio de Salud que brinda programas en promoción y prevención en salud bucal que permita a las poblaciones los medios necesarios para mejorar la salud y tener control de ella.

1.1 Planteamiento del Problema

La salud bucal es un estado de funcionalidad de la cavidad oral y todas las estructuras de soporte que la constituyen, existen algunas enfermedades como la periodontitis, la caries dental y las mal oclusiones, que pueden alterar este estado de naturalidad de dichas estructuras y es por esto la importancia de tomar buenos hábitos de higiene oral; para llevar una vida sana (2)(3)(4).

Las patologías a nivel de la cavidad oral, como todas pueden evitarse tomando medidas preventivas a través de programas de educación a nivel poblacional, charlas de promoción, prevención e incentivando a las personas en el autocuidado de la salud en general (5) (6).

Los estilos de vida saludables consisten en una serie de decisiones que el individuo toma y que le puede afectar si éstas son malas decisiones desde el punto de vista de salud, ya que puede predisponer a enfermar o incluso llevar a la muerte (3) (7).

En los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás de Aquino de Bucaramanga, se observa la falta de tiempo para acudir a una cita odontológica, la falta de información y de educación sobre la importancia de realizar un buen cepillado, de asistir al odontólogo a controles preventivos, esto se debe a los horarios laborales extendidos, los cuales no les permite dedicar un espacio para el cuidado de su salud bucal, a pesar de esto son personas que se preocupan por su bienestar general, pero no cuentan con la formación adecuada para los

autocuidados que deben desarrollar desde casa, haciendo prevención de múltiples enfermedades (8).

En la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga, diariamente trabajan hombres y mujeres en servicios generales y el área de vigilancia, evidenciando factores de riesgo como, el tabaquismo, consumo de bebidas alcohólicas, mala alimentación, falta de acceso a servicios de salud, el estrato socioeconómico, el nivel educativo, entre otros.

Con esto en mente surge el siguiente interrogante.

¿Cuáles son los conocimientos, actitudes, prácticas en salud bucal y estilos de vida saludable que tienen los trabajadores vigilantes y de servicios generales de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga?

1.2. Justificación

El poco conocimiento que tiene la población con respecto a los hábitos saludables de higiene oral están aumentando las enfermedades bucodentales y este es un problema de salud pública, ya que las grandes consecuencias que traen estos descuidos vienen con dolor, pérdidas dentales, cambios de apariencia física, limitaciones y discriminación social; y esto conlleva a burlas por partes de sus compañeros de trabajo o estudio (bullying), baja de autoestima y depresiones, provocando múltiples afecciones en su personalidad o su estado de salud, por eso para que todo marche bien debe estar en completa armonía logrando mantener un estado saludable, todo esto se debe transmitir a la población para que entiendan que no solo es esperar a sentir dolor para acercarse al odontólogo, que estos profesionales también se dedican a enseñar y mejorar su hábitos, que cuentan con el conocimiento necesario para ofrecerles tratamientos de promoción y prevención.

De esta manera es importante promover información educativa, no solo a los individuos susceptibles, sino también, a toda la población, incluyéndolos en todos los programas de promoción y prevención en salud bucal que se lleven a cabo, con el propósito de reducir las patologías bucodentales, y de la misma forma fomentar el interés (9).

Según un estudio que se realizó en el colegio público Los Almendros, del Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid (Madrid) con una población de 50 niños de 9-10 años que cursaban 4º de primaria, sobre conocimiento en salud oral y valoración sobre el cuidado oral antes y después de una intervención formativa arrojó resultados asombrosos donde nos muestra la influencia que tiene esto sobre los pacientes, ellos tenían cierto conocimiento sobre el tema pero después de dicha conferencia los resultados de su higiene mejoraron, esto nos demuestra que si se justifica enfocar en esta parte la salud bucal(10).

Lograr ofrecer a las personas un estado de salud bueno implica no solo un conocimiento científico sobre las diversas patologías y sus opciones de tratamiento; sino tener la capacidad de educar y orientar de una manera asertiva a los pacientes, generando conciencia del proceso de su tratamiento (11).

Considerando la problemática expuesta anteriormente, la presente investigación podría aportar en primera instancia a los trabajadores de servicios general y del área de vigilancia, ya que los resultados de este estudio suministrarán información importante, con los cuales se puedan tomar medidas como la realización de programas en educación oral dirigidos a promover la salud y prevenir las enfermedades para estas personas.

En segunda instancia los datos que se logren conseguir ayudaría a la institución a saber el estado de salud bucal de sus trabajadores y así tomar las decisiones necesarias para llevarlos a condiciones óptimas y tener un personal sano, esto aumentaría el prestigio de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga ya que es reconocida por contar con una facultad de odontología altamente posicionada.

Finalmente viendo esta investigación desde una perspectiva ética, este estudio se orienta a beneficiar, de manera directa al personal de vigilancia y servicios generales de ésta y de otras Instituciones, promoviendo la salud bucal y mejorando la calidad de vida de estos pacientes, como gesto de gratitud con estas personas que a diario reciben cientos de estudiantes y docentes con una gran sonrisa y se esmeran por ofrecer un buen servicio.

2. Marco teórico

2.1 Generalidades

2.1.1 Salud pública y programas en Colombia de promoción y prevención. La salud pública es la ciencia que busca proteger de manera integral la salud de toda una población por medio de acciones que van a ir dirigidas tanto de manera individual como colectiva, para determinar el bienestar, desarrollo y condiciones de vida de una población (12).

A diario en odontología se practica el control de las enfermedades orales, la promoción de la salud y prevención de la enfermedad es por esto la relación directa que tiene con la salud pública (13).

Salud

La salud no solo es el estado físico, si no también, el estado mental, bienestar, estado emocional, calidad de vida, etc. Se han generado polémicas durante algunas décadas por definir la salud simplemente como la ausencia de la enfermedad e invalidez; por ello la OMS la definió como un estado completo de bienestar tanto físico, mental y social (13).

Prevención en salud

A diario se previenen situaciones causantes de daño en nuestra salud, por ejemplo, en la salud bucal toda acción que se realice de forma positiva hace parte de la prevención en salud; dichas acciones como asistir a consultas odontológicas, cepillar los dientes, el buen estilo de vida que se lleven, charlas de prevención y entre otras, son actividades que permiten reducir la aparición de una enfermedad o que ayudan a interrumpir su progresión (13).

Promoción en salud

Según la OMS es el proceso de capacitación de una población para realizar un mayor control sobre la salud, buscando mejorarla y haciendo entender sobre la responsabilidad de sus conductas y comportamientos de riesgo e incentivarlos a lograr estilos de vida saludables. (13).

2.1.2 Promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Es de vital importancia prevenir enfermedades observadas con mayor frecuencia en las personas y promover un estilo de vida saludable para ellos. La promoción de la salud es un proceso que ayuda a la población a facilitar los medios que sean necesarios para mejorar la salud en general y así mismo que lleven un control sobre ella, ya que esta actividad está enfocada para toda la comunidad y no solo para cierta población en riesgo.

La prevención a nivel bucal se podría definir como un conjunto de estrategias orientadas a mejorar la salud y su principal objetivo sería prevenir enfermedades causantes de daños en la salud de una población en un futuro, evitar problemas a nivel de la cavidad oral y fomentar salud, mediante las actividades ya nombradas en cuanto a promoción.

Todas estas acciones deben brindar información que permita reforzar conductas y estilos de vida saludables, modificando aquellos que no lo son; dichas actividades también van encaminadas a educar a las personas en cuidados de higiene oral y conocimientos básicos para evitar o prevenir cualquier tipo de enfermedad a nivel bucal (14).

Es por esto, que se define como promoción de la salud y prevención de la enfermedad a aquellas acciones e intervenciones integrales, orientadas a que la población, como individuos y familias, mejoren sus condiciones para vivir y disfrutar de una vida saludable para mantenerse sanos (2).

Es importante que las personas tomen conciencia de la importancia de mantener una adecuada salud bucal, así como también, prevenir las enfermedades bucales más frecuentes como: caries, enfermedad periodontal y las anomalías dentomaxilares. La prevención de estos problemas de salud es la manera más efectiva de evitar su aparición, mediante medidas simples realizadas en el hogar, jardín infantil y escuela (15).

En las clínicas odontológicas de la universidad Santo Tomás se realizan ciertas actividades como control de placa, profilaxis, detartraje, y fisioterapia oral, para educar a la población sobre los buenos hábitos de higiene oral y de este modo fomentar las estrategias preventivas de manera intensiva para evitar la aparición prematura de enfermedades estomatológicas. (16).

2.2 Prácticas en el consultorio odontológico

Para diligenciar la historia clínica es necesario recolectar cierta información, realizar charlas de higiene oral, nutrición, hacerle conocer a los pacientes las diferentes enfermedades que pueden conseguir si no se llevan a cabo las recomendaciones del profesional, se hacen tratamientos de prevención y fase higiénica como profilaxis, detartraje, además también se realiza una buena valoración con ayudas diagnósticas como radiografías y fotos y de esta manera se planea un posible tratamiento, según la necesidad de cada persona; es por esto que en el momento de la consulta se debe buscar la comodidad del paciente, logrando la confianza de ellos y así producir un ambiente más tranquilo y placentero (17).

2.2.1 Control y remoción de placa bacteriana. El odontólogo a través de la exposición de técnicas de cepillado, cuidado oral y remoción de la placa de las superficies dentales y los tejidos blandos logra disminuir el nivel de placa bacteriana en la cavidad oral; se debe indicar al paciente sobre estas actividades que debe realizar para mantener un nivel mínimo de placa bacteriana y buen estado de salud oral. Estas actividades se deben realizar cada 6 meses en una población de 2 a 19 años y una vez al año en población superior a 20 años (18).



Figura 1 Prevención y mantenimiento en la patología periodontal y periimplantaria.

Fuente: Clinica dental Krebs, Que es la placa bacteriana.

Este procedimiento se realiza suministrándole al paciente primero una pastilla reveladora de placa, el cual debe hacer que la pastilla recorra todas las superficies dentales con la lengua. Se observa cuáles fueron las superficies pigmentadas, éstas representarían las áreas de acumulo de placa, con un espejo se le enseña al paciente el resultado de la pastilla. Posterior a esto, se registra las superficies pigmentadas en el formato proporcionado, realizando la siguiente formula: el total de superficies pigmentadas con placa bacteriana sobre el total de superficies dentales presentes multiplicado por 100, expresando el resultado en porcentaje, que corresponde al índice de placa de O'Leary (18).

Por último se hace una profilaxis de la superficie de los dientes, que la debe realizar el adecuado personal en el consultorio odontológico. Removiendo toda la placa mediante movimientos circulares por un tiempo aproximado de 5 minutos. Utilizando pasta profiláctica, en las superficies vestibulares y linguales o palatinas mediante copa de caucho y en las superficies oclusales de molares y premolares con cepillos, finalizando con el uso de la seda dental en las superficies interproximales de todos los dientes(18).

El índice de placa, que es más utilizado es el Método de O'leary, el cual consiste en dividir cada diente en cuatro sectores o superficies (mesial, distal, vestibular y lingual), se utiliza un revelador de placa que viene en presentación de pastilla o gota y se observa las superficies que se han teñido y se calcula el índice de placa de cada paciente (18).

$$I.P = (\text{suma de las superficies teñidas} / \text{n}^{\circ} \text{ de dientes} \times 4) \times 100$$

El cepillado dental junto con la crema dental con flúor es la manera más efectiva para remover la placa bacteriana y es también considerado como la vacuna contra la caries dental; este proceso se realiza en orden con movimientos de barrido, de la siguiente manera: los superiores se cepillan hacia abajo y los inferiores hacia arriba, haciéndolo por vestibular y por palatino o lingual, en oclusal de molares y premolares con movimientos circulares para de esta manera remover la placa

de fosas y fisuras; así mismo se hace remoción de la placa depositada en los tejidos blandos y mucosas de la cavidad bucal, como lengua, encía, paladar y surco vestibular. En los niños, adultos mayores y población con imposibilidad motriz o neurológica esta actividad se debe realizar con vigilancia de padres o adulto a cargo (19).

Existen otros métodos para identificar el índice de placa bacteriana como lo son los de Loe y Silness que se lleva a cabo con el mismo criterio que el de índice de O'Leary, pero permite establecer grados de intensidad del acumulo de placa, no necesita la aplicación de sustancias descubridoras y puede utilizarse en piezas dentarias seleccionadas representativas de toda la boca, tales como (1.6, 1.2, 2.4, 3.6, 3.2 y 4.4) en cuatro sitios por diente, mesial vestibular distal y palatino. Se estima el promedio de las piezas seleccionadas para tal fin. Incluyendo las cuatro áreas del diente. Se estima que el paciente posea buen estado de salud bucal cuando el índice de Loe y Silness se mantiene en ≤ 1 (18).

Los criterios que se tienen en cuenta son 0 en el caso que no hay placa, 1 cuando no hay placa a simple vista. Hay placa cuando se realiza el pasaje de sonda por el área dentogingival, 2 si hay placa bacteriana a simple vista y 3 si hay placa bacteriana a simple vista rodeando el diente, incluso por espacios interdientales. Puede haber cálculos (18).

2.2.2 Aplicación de flúor. Este procedimiento busca aplicar en la porción coronal del diente una sustancia que contenga flúor para incorporarla a la superficie y producir mayor resistencia a la caries, está dirigido a la población de 5 a 19 años, este procedimiento debe ser realizado en el consultorio odontológico, el cual sería el lugar más adecuado para el mejor manejo del material y evitar causarle algún riesgo al paciente, ya que el flúor es una sustancia altamente toxica (19).

Protocolo para aplicación del Flúor

1. Realizar profilaxis previa en los dientes con un cepillo o copa de profilaxis sin crema o pasta profiláctica.
2. Aislamiento: Se realizará aislamiento relativo por cuadrantes y secado de los dientes.
3. Aplicar barniz fluorado con un pincel sobre todas las superficies de los dientes secos durante 2-4 minutos.
4. Se le entregan instrucciones al paciente: no cepillarse en 24 horas, esperar aproximadamente 3 horas para poder ingerir alimentos (20,21).

2.2.3 Sellantes de fosas y fisuras. Los sellantes son materiales utilizados como barrera protectora contra la caries dental, aplicándose sobre las superficies oclusales de los dientes; en fosas y fisuras profundas de los dientes para evitar o disminuir el acumulo de placa bacteriana y así mismo facilitar su remoción durante el cepillado dental (22).

Procedimiento:

1. Evaluar y hacer un diagnóstico del diente, si presenta caries o lesiones no cariosas o todo lo que lo esté afectando.
2. Realizar profilaxis: remover la placa bacteriana de las superficies de los dientes; esta se debe realizar con agua más bicarbonato de sodio, más cepillo de profilaxis en la pieza de baja velocidad. También se podrá añadir polvo de piedra pómez.
3. Aplicación de anestesia traspapilar.
4. Aislamiento del campo operatorio ya sea relativo con torundas de algodón o aislamiento absoluto con grapa y dique de goma.
5. Realizar desmineralización del esmalte con ácido fosfórico al 37% durante 15 segundos.
6. Lavar por aproximadamente por 30 segundos.
7. Airear levemente sin desecar el esmalte.
8. Aplicar el sellante utilizando un explorador y llevar el sellante por todas las fosas y fisuras.
9. Fotocurar por 40 segundos.
10. Verificar la retención y retirar el aislamiento del campo operatorio.
11. Control de la oclusión (23).



Figura 2 Diente antes y después de colocar sellante en fosas y fisuras.

Fuente: Salud Oral Nivel 2 Semestre 2 De 2011. Margarita Ochoa

2.2.4 Detartraje supragingival. Es un procedimiento odontológico realizado para remover y eliminar en forma mecánica la placa bacteriana y los cálculos de la porción coronal del diente para evitar los daños en los tejidos de soporte y así disminuir la presencia enfermedades en las encías como la gingivitis y periodontitis, el detartraje supragingival debe ser realizado una vez cada 6 - 12 meses (24).

Lo primero que se debe realizar es ubicar en que superficies hay mayor acumulo de placa bacteriana y cálculos, que en la mayoría de los casos se encuentran en las zonas mandibulares linguales y maxilares vestibulares donde se encuentra mayor flujo salival. Se hace la remoción de cálculos y manchas ubicadas en la porción coronal de los dientes con curetas especializadas o con scaler y posteriormente con una copa de caucho rotatoria y la aplicación de la pasta profiláctica se limpian

las superficies del diente. Después de este proceso debemos asegurarnos de que todas las superficies dentales están libres de placa y cálculos (25).

2.3 Factores de Riesgo de la salud bucal

Dentro de los factores de riesgos que se presentan para no tener una buena salud oral y presentar otro tipo de enfermedades bacterianas provenientes de estos riesgos podemos enumerar : la falta de una educación oral correcta en el mismo hogar cuando se está en la niñez, falta de controles odontológicos periódicos, tanto en el ámbito familiar como laboral, en algunas ocasiones por el miedo mismo a los controles y otras veces por contar con insuficientes recursos económicos para estos controles periódicos, lo cual no se justifica, ya que hoy en día en las ciudades, capitales, intermedias, municipios y áreas rurales se realizan muchas campañas de salud oral en los colegios y escuelas promovidas por el ministerio de salud, universidades y entes no gubernamentales (26).

Otro factor de riesgo perjudicial a la salud oral es el que corren todas las personas, niños, adultos y adultos mayores al no tener un cepillado dental correcto después de cada comida arriesgando a tener patologías que pueden desencadenar en otro tipo de enfermedades bucales y otras que le pueden complicar formación de enfermedades diferentes (27).

Se puede considerar que los estratos socioeconómicos altos tienen menos riesgo porque su alimentación es más balanceada pues por su condición su dieta es balanceada y rica en frutas, verduras, vitaminas y proteínas que ayudan a mantener una salud oral sana inclusive con el uso de dentífricos de mejor calidad. En los estratos bajos y rurales no tienen estos privilegios, pero con una buena educación oral obtienen también altos resultados en su salud oral (28).

La ausencia de visitas periódicas a los controles es otro factor de riesgo, ya que por medio de estos controles el odontólogo puede diagnosticar, prevenir y manejar diferentes enfermedades.

El nivel educativo es un factor de riesgo que se ve reflejado en la vida diaria ya que esta promueve al desarrollo de la persona humana, el conocimiento y capacitación para defenderse en cualquier ámbito de la vida, bien sea laboral, social o familiar, reflejando de este modo el tipo de nivel educativo en el que se encuentra (29).

A nivel demográfico aún existen algunas falencias una de ellas es la falta de educación en poblaciones apartadas, de difícil acceso ya que los gobernantes de turno los han tenido siempre olvidados o porque los grupos ilegales no han permitido su progreso (30).

2.4 Implementos de higiene oral

Antes de enumerar los diferentes elementos de higiene oral más utilizados es necesario instruir sobre la placa bacteriana, la cual se forma sobre la superficie dental y que poco a poco las va destruyendo dando origen a las diferentes afecciones como: caries dental y por su poder irritativo, compromete la integridad de los tejidos blandos circundantes y de soporte del dientes, ocasionando enfermedades periodontales, por eso a través del autocuidado con la cavidad bucal por medio de un buen cepillado en forma periódica se previenen estas patologías. Es importante mencionar que la caries dental es un proceso crónico, dinámico, irreversible en sus estadios iniciales causado por la bacteria streptococos mutans, quienes en su metabolismo liberan ácidos que corroen la superficie

de los dientes con los cuales están en contacto desmineralizándolos, siendo este el principal problema sobre todo en Colombia. Existen diferentes maneras, métodos e instrumentos con los cuales se logran mantener un adecuado equilibrio entre las bacterias carionégicas y el estado adecuado de una salud bucal (31).

Existen métodos para tal fin como son el control químico con el uso de clorhexidina y el control mecánico del cepillado diario y adecuado; es por esto que es necesario mencionar una breve, pero detallada descripción de los productos más usados en nuestro país para conservar la salud bucal. (32).

2.4.1 Cepillos dentales. Los cepillos dentales fueron creados para la eliminación de placa en las superficies dentales, la historia plantea en el año 3000 a.C. que el primer cepillo dental fue una ramita del tamaño de un lápiz, blando y fibroso; los cuales los antiguos los frotaban contra los dientes sin abrasivo (33).

En 1498 china crea un cepillo dental similar al actual con cerdas que eran extraídas del cuello de cerdos que vivían en climas fríos de Siberia y China, eran cosidos a unos mangos de bambú o de hueso. En Europa se introdujo en el año 1600 el cepillo dental, el cual sus cerdas son reemplazadas por las de crines de caballo que eran más suaves. El padre de la odontología moderna Dr. Pierre Fauchard en 1723 explica de manera detallada la escasa efectividad de los cepillos dentales de pelo de caballo, los cuales eran demasiado blandos (33).

En el siglo XIX Louis Pasteur bacteriólogo expuso su teoría sobre los gérmenes, lo que provocó que los dentistas comprobaran que los cepillos de pelo animal que conservaban por mucho tiempo la humedad permitían acumular bacterias y hongos microscópicos; Y esterilizar los cepillos de pelo animal con agua hirviendo los ablandaba de manera excesiva y permanente hasta destruirlos. Wallace H. Carothers en 1937 crea en los Laboratorios DuPont el cepillo dental de nailon en EE.UU, este nuevo material era duro, rígido y flexible, resistía la deformación y se secaba completamente. En 1950 Las cerdas del cepillo de nailon fueron cambiadas por unas más suaves que no lastimaran las encías (33).

Pero cada vez se avanzaba más y en 1954 se crea el cepillo dental eléctrico moderno “El Broxodent” que fue creado en Suiza por el Dr. Philippe Guy Woog, para pacientes que presentaban habilidades motoras limitadas que permitían una mayor remoción de placa, los cuales tenían un temporizador con memoria que avisaba el tiempo necesario recomendado de cepillado (33).

Hoy en día con el auge de las diferentes ramas de la odontología y las aparatologías en boca, existen muchos modelos de cepillos dentales manuales y eléctricos, en los cuales combinaban tipos, tamaños, formas, grosores y durezas de sus cerdas con distintas angulaciones para mejorar y facilitar el cepillado bucal.

En la actualidad se puede encontrar especialmente para niños cepillos con bordes protectores en su cabeza y hechos en materiales plásticos, fabricados para evitar lesiones causadas como consecuencias de un mal uso de estos, por realizar movimientos ordinarios o con mucha fuerza, lo ideal es que las cerdas sean extra suaves, ya que en esta etapa estaría primando más que todo la limpieza de los tejidos blandos más que la propia limpieza de los dientes. Para los adultos mayores es recomendable usar cepillo dental manual con un mango recto, con cerdas suaves, de puntas redondas y de la misma altura (33).

2.4.2 Clasificación de los cepillos dentales. Según su tecnología. Cepillo iónico: Se basa en un proceso de iontoforesis el cual mediante la fricción mecánica elimina la placa y utiliza una reacción química por la cual la superficie dental invierte temporalmente su polaridad (de - a +) para despegarla del esmalte. La placa dental, que tiene carga + pasa de adherirse a ser retirada (33).

Cepillo de dientes con nanomineral en la punta de las cerdas: Yumeshokunin creó el cepillo dental Misoka el cual se debe usar una vez después del desayuno, las cerdas tienen una cobertura nanomineral que deja hidrofílicos a los dientes tras el lavado, que hace que tras el cepillado la saliva se adhiera a los dientes, disminuyendo la suciedad y restos de comida (33).



Figura 3 Cepillo de dientes nanomineral que permite lavarse solo una vez al día sin oler a vertedero.

Fuente: Misoka Toothbrush With A Nanomineral Coating. Cabezas Sebastián. 2011.

Cepillo de dientes con energía solar: El cepillo de dientes Shiken Soladey-J3X promete dientes blancos y limpios sin usar pasta de dientes con finas cerdas de nailon, montado en un mango de dióxido de titanio, cuando este absorbe la luz el cepillo emite electrones que reaccionan con el ácido en la boca, e inhibe la adhesión de la placa a las superficies dentales (33).



Figura 4 El cepillo dental iónico soladey.

Fuente: Yoshinori Nakagawa. 2012. Shiken Co. Ltd.

Cepillo que utiliza ultrasonidos: El Philips Sonicare, es un cepillo que utiliza ultrasonidos para que el cabezal vibre unas 516 veces por segundo. Tiene una batería interna completamente sellada que se recarga por inducción, un selector de potencia y un práctico pitidito que cada 30 segundos recuerda cambiar de cuadrante en la boca (33).



Figura 5 Cepillo Eléctrico Sonicare con Ultrasonido.
Fuente: Koninklijke Philips N.V., 2004 - 2017 Cepillos eléctricos.

Cepillo eléctrico con pantalla de información digital: La compañía Braun con el último diseño Oral-B Triumph Smart Guide. Una de sus características es que tiene la capacidad de comunicarse de forma inalámbrica con una pequeña consola con pantalla LCD donde se registra el tiempo de cepillado además la presión que se ejerce sobre las piezas dentales (33).



Figura 6 Cepillo de dientes Eléctrico Recargable Triumph 5000 con pantalla inalámbrica. Fuente: Oral B. Amazon España.

Según su indicación

Ortodoncia

Los pacientes con aparatología ortodóntica adquieren un reto cuando inician dichos tratamientos, debido a que los brackets y demás componentes del tratamiento por su estructura acumulan placa bacteriana y a la hora de realizarse la higiene oral dificulta el contacto directo de las cerdas con la superficie dentaria. Se deben tener en cuenta en el momento de adquirir el cepillo dentario los siguientes factores la cabeza (tamaño y forma), el mango y las cerdas. Los cepillos con cabeza en forma de V son más eficientes que los cepillo con las cerdas planas, los perfiles laterales altos/bajos en diagonal, la cabeza curvada y las cerdas con un surco en el centro para dar espacio a los brackets permiten un mayor acceso interproximal y contacto con el margen gingival de los dientes (34).

Los cepillos interproximales con filamentos de calidad deben ser adecuados para su utilización después del cepillo con cabeza en forma de V, ya que estos tienen la capacidad de eliminar el biofilm y los restos de alimentos que no se alcanzaron a retirar; El alambre va recubierto de un material que no dañe dientes y encías. Es necesario escoger el tamaño adecuado para cada espacio interproximal y la forma del cabeza (35).

Periodoncia

Se recomienda utilizar en pacientes con casos de gingivitis y surcos periodontales profundos cepillo sulcular o crevicular dispuesto en dos tiras de cerdas en los lados de la cabeza del cepillo que permite un ingreso más profundo a los espacios interdientales anchos, sus filamentos son suaves y con perfil recto para así respetar las encías con enfermedad periodontal (36).

Implantología

Estos cepillos se crean pensando solamente con pacientes que tengan este tratamiento, sus características es que son más angostos y suaves esto produce comodidad para introducirse en el cuello entre el implante y la corona, los cepillos que más se recomiendan son los cepillos con cabeza pequeña y cerdas finas que están dispuestas en dos hileras que permiten una limpieza adecuada del tejido alrededor del implante (37).

Según la naturaleza de sus cerdas

Las grandes empresas han dedicado parte de su tiempo para innovar en la creación de los cepillos dentales, teniendo en cuenta la necesidad de cada paciente, por eso han hecho énfasis en sus cerdas, existen en el mercado desde duras hasta suaves, por eso la tarea de elegir cual comprar se ha vuelto un poco complicada porque hay tanta variedad que no saben cuál escoger. La población debería tener un conocimiento mínimo de la importancia y de cómo funcionan las texturas de estas cerdas, más si presenta alguna patología o aparatología oral.

Cerdas duras: Este tipo son ideales para las personas que tienen una sana salud dental, su tipo de encía es gruesas y además de esto no sufre de sensibilidad dental y/o retracciones gingivales, se recomienda no ejercer demasiada presión ya que pueden lastimar el periodonto con facilidad o provocar lesiones y patologías indeseables (38).

Cerdas medianas: Su uso es casi parecido al anterior, pero en este caso es adecuado para personas con tipo de encía más delgada y que no pueden soportar en gran medida la imposición de un cepillo con cerdas más fuertes (38).

Cerdas suaves: Es el adecuado para personas que poseen sensibilidad dental, retracciones gingivales, encía delgada y alguna patología como la gingivitis, las cuales no pueden usar un cepillo con cerdas más fuertes debido a la molestia, dolor y desmejorar la salud que trae un cepillo mucho más agresivo (38).

2.4.3 Dentífricos. Son aquellas soluciones como cremas dentales o polvos que están propuestas a ayudar la limpieza oral, es importante tener en cuenta que sin una adecuada técnica de cepillado cualquier sustancia que se escoja será inútil en la voluntad de conseguir una limpieza mínimamente adecuada para tener limpia la cavidad oral.

Todos los dentífricos contienen diferentes sustancias las cuales tiene una función específica, entre ellas están.

Detergentes: Son agentes que están destinados a entrar en contacto directo con la placa dental y afinarla para permitir una fácil remoción, también facilitan la difusión de los demás agentes activos presentes en el dentífrico (39,40).

Abrasivos: Son sustancias utilizadas que al entrar en unión con la superficie del diente remueven los acúmulos de placa bacteriana, el efecto limpiador está dado según la forma y dureza de sus partículas. Los más utilizados son: Carbonato cálcico precipitado, fosfatos de calcio, apatitas sintéticas y hidróxido de aluminio (39,40).

Humectantes: Son sustancias que evitan que la crema dental pierda su textura inicial y se endurezca produciendo así su daño, se usan compuestos como la glicerina, xilitol y propilenglicol (39,40).

Espumantes: Este es un compuesto que proporciona una sensación agradable en la boca durante su uso. Se debe tener en cuenta los siguientes aspectos para que pueda ser llevado a boca: debe ser no tóxico, no debe causar irritación para la mucosa oral y sin sabor alguno. Los más utilizados son: lauril sulfato sódico, N-lauroil sarcosinato sódico, ricinoleato sódico y sulforicinoleato sódico (39,40).

Aglutinantes: Mantienen la suspensión estable, aumentan la pegajosidad de la pasta y permiten que las migas del abrasivo estén unidas. Actualmente se utilizan, sobre todo, los derivados de la celulosa (carboximetil celulosa sódica) (39,40).

Saborizantes: Estos componentes están destinados a darle un sabor agradable al dentífrico, existen desde menta a mentol, canelo, anís, eucalipto, etc (39,40).

Conservantes: Protege a la pasta dentífrica del efecto de los microorganismos. Se emplean principalmente p-hidroxibenzoatos, formalina y benzoato sódico (39,40).

2.4.4 Cremas dentales. En la actualidad se encuentran diversas marcas y cada una con líneas distintas de sus productos, desde cremas para tratar la sensibilidad, blanquear los dientes, eliminar la halitosis, para encías con problemas periodontales, etc.; un sin número de características que al final llevan a confundir hasta al profesional en su prescripción, el detalle más importante que debe tener en cuenta a la hora de adquirir alguna de ellas es que lleve incorporado flúor mínimo de

1500ppm para personas adultas, para niños de 6 a 24 meses no se debe usar dentífrico fluorado si el niño ingiere flúor en el agua de bebida, de lo contrario se debe usar dentífrico de 500ppm, tamaño de una lenteja y cepillado supervisado, para niños de 2 a 6 años la cantidad indicada de flúor en la crema dental es de 1.000ppm y para mayores de 6 años puede usarse dentífrico de 1450ppm y 1-2 cm de pasta, ya que este compuesto es el que va a brindar protección contra la caries acoplándose a los cristales de hidroxiapatita y brindándoles mayor aguante ante los ácidos que generan las bacterias por su metabolismo de los carbohidratos. Estas están compuestas de diferentes agentes tales como: (37,38).

Agentes limpiadores: El más común es el lauril sulfato de sodio, este compuesto permite que la placa bacteriana pierda acople y pueda ser eliminada de manera más fácil y eficaz (36, 39,41).

Agentes que previenen la caries: El flúor como principal agente preventivo que permite dar una mayor firmeza al diente y de igual remineraliza lesiones cariosas en estados iniciales (36, 39,41).

Agentes que previene el sarro: Es necesario aclarar que estos agentes no eliminan el sarro ya formado, solo impiden su formación al bloquear los sitios receptores para la placa y las bacterias que lo forman, el más empleado son los pirofosfatos (36,39,41).

Agentes anti placa bacteriana: Al agente antibacteriano más usado es el triclosan, aunque este compuesto está siendo altamente cuestionado debido a que diversos estudios han demostrado propiedades nocivas en la salud humana (36, 39,41).

Agentes desensibilizantes: La sensibilidad dental es muy común entre las personas y es un motivo de consulta frecuente, puede ser debido a múltiples causas y estos agentes buscan disminuir al máximo este tipo de molestias (36, 39,41).

Agentes pulidores o blanqueadores: No es un secreto que hoy en día las personas quieren verse y sentirse bien, y una sonrisa es importante para conseguir esto, las sustancias que se usan para este fin en las cremas dentales son el bicarbonato de sodio, que actúa como un abrasivo eliminando las manchas superficiales que presentan las piezas dentales (36, 39,41).

2.4.5 Seda dental. A la hora de realizar la limpieza oral uno de los principales elementos que se debe usar es la seda dental, ya que permite acceder a los espacios interproximales de los dientes y de esta manera retirar de allí los restos de comida y depósitos de placa; ya que sin uso adecuado se daría oportunidad a la formación caries dental, principalmente en los dientes del sector posterior pues son los más expuestos a atrapar el alimento y esto conllevaría a molestias como dolores fuertes dentales, inflamación de las encías y sangrado al cepillado.

Existen dos tipos de hilo dental:

- ❖ Hilo dental de nylon (o multifilamento): puede estar o no encerado, está compuesto por muchas hebras de nylon, a veces se desgarran o deshíllan, especialmente entre los dientes con puntos de contacto prominentes.

- ❖ Hilo dental PTFE (monofilamento): De un solo filamento se desliza fácilmente entre los dientes, incluso entre aquéllos con espacios reducidos, y generalmente no se deshílla. (36). Se debe recalcar que la técnica de uso de la seda dental es importante para tener resultados adecuados de limpieza y sin importar cual se elija mínimo debe usarse dos veces al día. Así debe usarse:

- ❖ Toman 45 cm de hilo dental, enrolle la mayor parte de este alrededor del dedo anular, dejando 3 o 5 cm de hilo para trabajar.
- ❖ Sostenga el hilo dental entre los dedos pulgares e índices, y deslícelo suavemente de arriba hacia abajo entre los dientes.
- ❖ Curve el hilo dental suavemente alrededor de la base de cada diente, asegurándose que pase por debajo de la encía
- ❖ Utilice secciones de hilo limpio a medida que avanza de diente en diente.
- ❖ Para extraer el hilo, utilice el mismo movimiento hacia atrás y hacia adelante, sacándolo hacia arriba y alejándolo de los dientes (31).

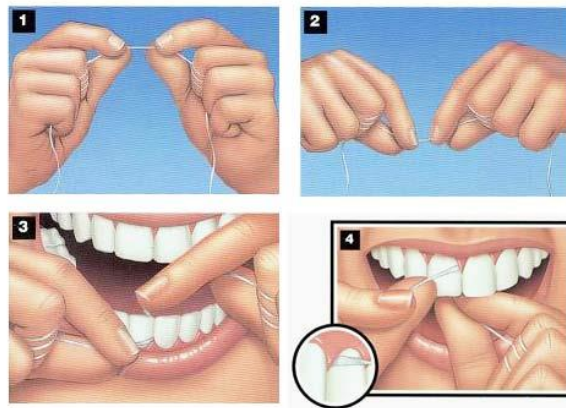


Figura 7 El uso del hilo dental y su importancia.

Fuente: Agenda salud.2017.

2.4.6 Enjuagues bucales. Como todo en el mercado de salud bucal existen múltiples opciones de un enjuague oral adecuado, aunque se tenga controversia en el uso de estos, ya que se cree que estas sustancias ayudan a eliminar las bacterias causantes de la caries y la enfermedad periodontal, además de refrescar el aliento y hasta blanquear los dientes; Pero diversos estudios muestran que la eficacia de estos es reducida ya que el tiempo que permanecen en boca es mínimo para ejercer una acción bacteriostática en la cavidad oral, por lo tanto estaría sirviendo para disfrazar el mal aliento y brindar una sensación pasajera de seguridad e higiene para el paciente. (42)

Otro punto a considerar es que se ha demostrado que los enjuagues bucales que contienen alcohol estarían provocando efectos secundarios a nivel oral, ya que al entrar en contacto con la mucosa provoca lesiones hiperqueratósicas en hombres y mujeres, siendo este un factor bajo predisponente para el desarrollo del cáncer oral cabe aclarar que esta última afirmación está bajo estudio para ser demostrada (43).

Existen distintas sustancias como:

Compuestos de amonio cuaternario: El cloruro de benzalconio y el cloruro de cetilpiridinio. Reducen la placa bacteriana un 35% además que no se adhieren a los tejidos orales y son de rápida liberación (39, 40, 45).

Fenoles y aceites esenciales: Con su uso reduce de un 20% hasta 35% de la placa bacteriana y de 25% hasta 35% de gingivitis. El “Listerine”, como se conoce comercialmente está

compuesto por una combinación de aceites esenciales como: fenol, timo, eucalipto y mentol y tiene como mecanismo de acción la ruptura de la pared celular e inhibición de la enzima bacteriana. Pero puede provocar efectos adversos como sensación de quemazón y sabor amargo (39, 40, 43, 45).

Triclosán: Derivado del fenol, incoloro y cristalino y tienen eficacia contra las bacterias grampositivas, gram-negativas, micro bacterias, bacterias estrictamente anaeróbicas, esporas y hongos. La membrana citoplasmática microbiana genera un escape de las sustancias celulares causando una bacteriólisis. Su toxicidad es baja y es altamente liposoluble (39, 40, 45).

Productos Naturales: Agente anti placa y anti gingivitis. Derivado de un extracto alcaloide tomado de una planta, sanguinarina canadienses y se presenta en una concentración de 0,01. El más conocido es el VEADENT en crema dental o gel y enjuague bucal. Sus efectos adversos sensación de quemadura y manchas (39, 40, 44, 45).

Bisguanidas: Digluconato de clorhexidina de alta sustantividad y poder antibacteriano. El mecanismo de acción es reducir la formación de la película, no adhesión de bacterias y de la pared celular bacteriana.

En nuestro país es llamado Clorhexol en presentación de colutorio y tiene una concentración de 0,2% y en gel es llamado Dentagel y Antiplac-B. Esta escasea de toxicidad sistémica en su uso oral y no genera resistencia microbiana. Tiene efectos secundarios locales, reversibles como manchas oscuras en los dientes, la lengua y restauraciones con resinas, como también alteraciones transitorias de la percepción del gusto (39, 40, 44, 45).

2.5 Técnicas de cepillado

El cepillado dental es el ejercicio más importante que se debe realizar para combatir la placa bacteriana y de esta manera evitar la caries dental, enfermedades periodontales, y entre otras. Existen varias técnicas, sin embargo, cabe resaltar que lo más importante es la minuciosidad, la frecuencia y el cuidado con el que se realiza el cepillado.

2.5.1 Técnica de Bass. Se coloca el cepillo con una inclinación de 45° sobre la unión del diente con la encía, se realizan leves movimientos vibratorios anteroposteriores, pero sin desplazar el cepillo, superficies oclusales de los dientes se aplica movimiento más rápido para eliminar por completo los restos de comida. Se hace un barrido hacia arriba si se trata de la arcada inferior o hacia abajo si es la arcada superior (46).

2.5.2 Técnica de Stillman .En esta técnica, el cepillo va posicionado sobre el eje del diente en un Angulo de 45°, se hace una ligera presión sobre la encía, y las cerdas del cepillo se doblan a causa del movimiento y la presión actuando sobre las superficies vestibulares e interdentes y el cepillo se dirige hacia abajo; girando levemente el mango el cepillo se sitúa casi que perpendicular al eje longitudinal del diente, siendo así una manera también de eliminar acúmulos de placa de las superficies marginales de los dientes (46).

2.5.3 Técnica de barrido horizontal. El cepillo se posiciona perpendicularmente sobre los dientes y se hacen movimientos horizontales hacia adelante y hacia atrás, es recomendable usar

cepillos dentales con cerdas suaves para no ocasionar alguna lesión sobre la encía. Esta técnica de cepillado está dirigida más que todo en pacientes sanos y en pacientes con ortodoncia (46).

2.5.4 Técnica rotacional o de roll. Los costados de las cerdas se colocan sobre la encía, se presiona y se coloca el cepillo hacia abajo, se realiza 8 o 12 movimientos por zona, las caras oclusales se limpian hacia atrás y hacia adelante con movimientos circulares (47).

2.5.5 Técnica de chárter. Las cerdas están entre los dientes dirigidos hacia oclusal, se realizan movimientos circulares sin desplazar el cepillo, se hace una leve vibración mientras se desplaza el cepillo hacia el borde gingival, es ideal para limpiar la zona interproximal de los dientes (47).

2.6 Elementos de higiene oral en Colombia

En el país la promoción y prevención ha venido avanzando a pasos agigantados, diversos estudios demuestran la disminución de problemas dentales en niños y adolescentes, y la población adulta que cada día se está preocupando por reparar aquellas situaciones molestas que poseen en la cavidad oral. Esto también es indicio de las diversas campañas destinadas a la educación en salud oral y de esta forma brindar a la población en general herramientas contundentes para mantener un estado adecuado de salud. En cuanto a los elementos de salud oral, los más comunes en el país son el cepillo dental, la crema dental, el dentífrico y los conocidos, pero lesivos palillos de madera, estos últimos trayendo lesiones indeseadas para los problemas periodontales, en nuestro son diversas las marcas que existen en el mercado, pero independientemente a esto la educación oral hacia las personas es la más importante para recomendar el mejor utensilio de trabajo cuando de cuidado oral se trata.

2.7. Educación

La educación se define como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una formación integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes donde nos da la oportunidad de adquirir nuevos conocimientos y con ellos luchar por un mejor estilo de vida (48).

2.7.1 Educación en odontología. La boca es centro de tejidos y funciones básicas que son importantes para la salud general y bienestar a lo largo de toda la vida. En diversos escenarios se ha ilustrado que aún persisten grandes desigualdades en la salud bucal que limitan las actividades escolares, laborales y familiares, disminuyendo de manera reveladora la calidad de vida de la población (48).

Es importante educar sobre higiene oral, hábitos y consecuencias para no tener que tratar la enfermedad, si tan solo se tuviera más prioridad a la educación de los pacientes los tratamientos serían básicamente de prevención.

Primero se debe dejar de pensar que los odontólogos que son “dientistas” es decir que se ocupan solo de los dientes y sus enfermedades, porque así no se lograra crear conciencia ni entender la importancia de tener una buena higiene oral.

En la antigüedad los padres de familia no le veían gran importancia a la salud bucal, solo esperaban a sentir dolor para ir al odontólogo y estos extraían los órganos dentales, por años esto fue así y se fue transmitiendo de generación en generación, por eso la prevalencia de encontrar adultos con ausencia de dientes o con diversas enfermedades bucales es alta. En la consulta odontológica se debería tener prioridad para cambiar estos pensamientos a los pacientes, enseñarles que no solo tratan los dientes, que las enfermedades bucales se pueden prevenir, que si no lo hacen estas pueden acarrear consecuencias sobre su salud en general, que para mantener una boca sana solo es necesario tener buenos hábitos, como cepillado, usar seda dental, asistir al consultorio a menudo para fases higiénicas y que la última opción es la pérdida de los dientes.

A continuación, una breve descripción de cómo debería ser una cita odontológica:

La visita regular al odontólogo consta de dos partes: - El control - La limpieza

Control: El odontólogo revisará si hay caries, placa bacteriana o calculo. La placa es una capa clara y pegajosa de bacterias. Si no se remueve, se solidifica y se convierte en sarro. Éste no puede ser removido con el cepillado ni tampoco utilizando hilo dental. Si se forma placa y sarro en los dientes puede causar enfermedades periodontales. Luego examinará las encías. Esto lo realizará con un instrumento especial (sonda periodontal) para medir el espacio entre los dientes y las encías. En encías sanas, los espacios son poco profundos. Cuando se tiene una enfermedad bucal los espacios son más profundos. El control debe incluir también la lengua, garganta, cara, cabeza y cuello. Esto es para localizar algún signo de problema, inflamación o cáncer (49).

Limpieza: El odontólogo usará durante la limpieza instrumentos especiales (curetas o scaler) para remover el cálculo de los dientes. Esto se llama raspaje.

Después de raspar los dientes, éstos pueden ser pulidos. En la mayoría de los casos se usa una pasta arenosa que ayuda a remover cualquier mancha superficial de los dientes. El último paso es el uso de seda dental. El odontólogo lo usará para asegurarse que las zonas interproximales los dientes estén limpios.

Algunos de los consejos básicos que se les debe dar a los pacientes son:

- ❖ Cepille sus dientes al menos tres veces al día. Asegúrese de usar una crema dental que contenga flúor.
- ❖ Utilice seda dental al menos una vez al día.
- ❖ Use enjuague bucal para ayudar a combatir placa bacteriana, siempre y cuando realice un cepillado adecuado y usándolo según indicaciones del odontólogo cada dos o tres días, es decir, una vez cada 48 o 72 horas. (50).

2.7.2 Educación odontológica en la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga. La Universidad Santo Tomás entiende la importancia que tiene enseñar a los pacientes sobre el cuidado de la boca, mantener una buena higiene oral y cómo hacerlo, por eso como requisito antes de hacer cualquier diagnóstico y por ende iniciar un tratamiento debe seguir los siguientes pasos:

- ❖ Charlas de promoción y prevención: donde se le hablan a los pacientes sobre cómo hacer y mantener una buena higiene oral (como cepillarse, que características debe tener la crema dental, como usar la seda). Que consecuencias trae no tener una buena higiene oral
- ❖ Que enfermedades pueden adquirir al no tener buena salud oral
- ❖ Hábitos nocivos

❖ Nutrición (51).

Se hace control de placa con una pastilla reveladora, Las pastillas reveladoras dentales Placa-control están compuesta con un tinte vegetal inofensivo que tiñe de rojo la placa dental.

Profilaxis: Es el procedimiento odontológico importante que nos ayuda a prevenir algunas enfermedades y alteraciones bucales, eliminación del sarro dental, remoción de manchas dentales y pulido especializado con pasta abrasiva, eliminación profunda de la placa bacteriana con el sistema a base de bicarbonato de sodio (51, 52).

Detartraje: Es el procedimiento por el cual se remueve el cálculo dental; este es la acumulación de sales de fósforo y calcio que se van adhiriendo sobre los dientes, cuando no hacemos una correcta higiene oral. Esta placa se adhiere progresivamente y provoca una especie de “costra” dura imposible de eliminar con la higiene que hacemos diariamente en nuestra casa y es necesario recurrir al odontólogo para eliminarla. Para esto se utilizan instrumentos de ultrasonido o manuales como las curetas, para realizar un “raspado” de las superficies dentales que realiza el profesional en la consulta odontológica (53).

2.7.3 Educación odontológica en casa. En las personas que conforman un núcleo familiar es de gran importancia lograr estilos de vida saludables como lo son la realización de un correcto cepillado dental, tener hábitos dietéticos saludables para tener control de la caries, evitar la realización de actividades deformantes como la succión digital, la cual realizan los niños en las primeras etapas de vida, si se observa succión vigorosa del dedo en la etapa de los 0 a 3 años se debe sustituir por la mamila que es más fácil de controlar, también es importante que los padres desempeñen un papel primordial en cuanto a la fomentación de salud, tratando de que el niño adquiera hábitos adecuados, beneficiosos, que contribuyan al buen desarrollo de la cavidad bucal (54).

La familia cumple un papel muy importante como pioneros en la formación para poder lograr promoción y prevención con respecto a la salud bucal, es necesario que esta conozca los factores de riesgo que pueden estar influyendo en su entorno y son precisamente aquellas características que se presentan asociadas diversamente con la enfermedad, ellos no son necesariamente las causas, solo sucede que están asociadas con el evento (55).

Los colegios deben realizar campañas de salud bucal, de este modo se logrará infundir desde pequeños el hábito y la importancia que tiene la salud bucal en nuestras vidas, los profesionales de la salud también son responsables de educar a las personas, realizando de este modo promoción y prevención, con ayuda del gobierno o entidades que promuevan la salud en la comunidad.

2.8 Estilos de vida saludables

Es usual escuchar sobre los estilos de vida saludable pero primeramente hay que saber que son ellos para que se puedan llevar a la vida cotidiana. El estilo de vida saludable involucra una serie de comportamientos y actitudes para mantener el cuerpo y la mente sana, por ende, se puede

suponer que estos hábitos conllevan a un mayor bienestar para la persona, sin contar que las personas le reflejan a la sociedad como viven.

Si las personas muestran la mayoría de los hábitos mediante su cuerpo, se puede concluir que uno de los aspectos más importantes es la alimentación saludable, esto no quiere decir que en la dieta que se maneje solo deban estar verduras como piensan la mayoría de las personas, hay que tener variedad de alimentos: frutas, hortalizas, cereales, lácteos y más, de todo un poco para tener una mejor nutrición. Cada uno de estos alimentos le proporciona al cuerpo diferentes vitaminas y minerales, haciendo un sistema inmune mucho más fuerte, pero... ¿los dulces y grasas saturadas hay que eliminarlos? No necesariamente, solo se debe tener un consumo balanceado de ellos, un antojo no es malo si se controla cuanto se come de estos al igual que se debe consumir moderadamente el azúcar y la sal, todo eso para mantener un índice de masa corporal adecuado a la edad y a la altura (56).

La alimentación sana no es solo un hábito más, es para prevenir enfermedades como la obesidad y el sobrepeso ya que en la actualidad colombiana estas enfermedades permiten que los odontólogos jueguen un papel importante promoviendo la alimentación saludable a sus pacientes y más que todo a los niños, ya que uno de cada seis niños sufre de esta pandemia y es fácil saber que este tipo de hábito se aprende desde la temprana edad. Aunque es primordial tener en cuenta que los medios de comunicación influyen mucho en lo que las personas de la sociedad global piensan y desean comer, la televisión incrementa esto por tres razones, ya que:

- ❖ Incitan al sedentarismo.
- ❖ Incitan al consumo de snack ricos en azúcares y grasas.
- ❖ Persuaden para una alimentación no sana.

Todo esto más propenso a los niños, pues son más crédulos y no piensan críticamente los mensajes publicitarios, sin contar que los medios de comunicación crean necesidades que no existen y son capaces de hacer que las personas cambien actitudes.

Pero más que todo la publicidad es psicológica, teniendo la capacidad de distorsionar los gustos en cuanto a la comida, haciendo que las personas prefieran la comida de una marca reconocida, como por ejemplo McDonald's o Burger King. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de muerte en todo el mundo y es la principal razón de enfermedades como el cáncer, la diabetes y la cardiopatía isquémica (56).

La actividad física y la nutrición trabajan de manera conjunta para mejorar la salud y con ello la calidad de vida, además a medida que envejecemos el metabolismo se hace más lento y necesitamos tener un balance de energía moviéndonos más y alimentándonos bien. También hay que tener en cuenta que el ejercicio y la actividad física son diferentes; el ejercicio físico está enfocado a mejorar una parte del cuerpo y la actividad física es cualquier movimiento que hace trabajar a los músculos y requiere energía.

Los beneficios que trae este tipo de actividad son muchos, como que contribuye a la pérdida de grasa corporal, aunque el exceso de esta también puede traer efectos malos en la vida, como la posibilidad de contraer más enfermedades ya que se afecta el sistema inmunológico. Además de que la actividad física no solo trae beneficios corporales, sino que también contribuyen a los beneficios psicológicos de las personas ya que mejora el estado de ánimo, disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad o depresión y una de las contribuciones más importantes que es el aumento de autoestima.

Pues la actividad física es una forma de invertir en salud; cuesta poco, es fácil y barata. La salud no es simplemente la ausencia de enfermedad, es encontrarse bien y en eso se incluyen los aspectos físicos, psicológicos y sociales. De todo lo mencionado se puede concluir que tener un estilo de vida saludable no garantiza una vida más larga, pero sí garantiza una mejor calidad de esta, no solo previene las enfermedades, sino que hace más fuerte al organismo.

Incluso en la actualidad los gobiernos se preocupan por la salud y crean variedad de leyes o decretos y programas que ayudan en el fortalecimiento de esta, sin contar que se realizan variedad de anuncios de promoción y prevención de la vida saludable (56).

Familia y amigos

En los niños y adolescentes el colegio, la universidad, los amigos y hasta los padres pueden causar presión sobre ellos, instaurando un entorno de estrés emocional, lo cual conllevaría a que esta población presente hábitos de alimentación perjudiciales los cuales podrían verse reflejados en su etapa de adultez (57).

Según La Asociación Americana de Psicología en una familia se deben crear patrones de alimentación saludable; se dice que los niños aprenden observando modelos de conducta, es por esto por lo que los padres sirven como ejemplo importante para sus hijos y Por fortuna pueden ayudar a crear y mantener en ellos prácticas de alimentación saludable (57).

Algunos estudios hablan de que los niños que se sientan a comer en la mesa con su familia disfrutan de dietas más saludables, cuando esta práctica se realiza de dicha manera se está estimulando a que los niños tengan una actitud sana con respecto a la alimentación (57).

En la actualidad existen familias monoparentales, extendidas, reconstituidas y otras variedades como la que pueden formar hijos solos, sin padre ni madre; abuelos y nietos o las nuevas familias de homosexuales. La familia ha venido siendo el núcleo esencial de la sociedad y por esto tiene un gran sentido para todos los seres humanos, el valor de la familia depende de la calidad de sus miembros, de los sentimientos que los mantienen unidos, la organización interna que presente, la integración social y los valores morales de todos y cada uno de sus miembros. El conjunto de estos factores constituye la armazón y el ejemplo, sin los cuales no se puede formar bien a un niño o a una niña (58).

Estamos en pleno siglo XXI cargado de globalizaciones, pandemias universales, capa de ozono destruida, guerras, calamidades. Sin embargo, la familia está ahí, en el lugar en el que siempre ha estado, nada apunta hacia su desaparición, por el simple hecho de que no existe un grupo humano capaz de sustituir sus importantes funciones. Las estructuras familiares han sufrido transformaciones para bien (58).

Actividades físicas

Los esquemas de vida alcanzados en edades tempranas tienen atribución en los hábitos y estilos de vida de la edad adulta, reduciendo las posibilidades de sufrir enfermedades. La niñez es una etapa caracterizada por la actividad dinámica, ya que la ocupación de los niños es el juego. Después cuando avanzan de la primaria a la secundaria, se da un momento decisivo, puesto que por las influencias y por la evolución a la adolescencia se vuelven sedentarios (57., 66).

En la juventud los niveles de actividad física disminuyen en mayor medida, por lo tanto, si en esta etapa no se logran crear hábitos de actividades físicas, posiblemente será un adulto sedentario el

resto de la vida. En los jóvenes universitarios, es importante conocer sus comportamientos, debido a que varían de acuerdo con la personalidad, al estrato socioeconómico, a sus preferencias y al uso del tiempo libre. Es por esto que en las universidades brindan espacios para promover dichas actividades, mediante la participación en grupos deportivos, becas deportivas, para que se aproveche el tiempo libre realizando actividades de este tipo (57).

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, se ha demostrado que la ausencia de actividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (57,66).

Un nivel adecuado de actividad física ayuda a reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, además mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso, también contribuye a nivel social en manera de aceptación y mejorías en cuanto a relaciones interpersonales (57,66).

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas (58,67).

Nutrición

La nutrición es considerada la ciencia que estudia los alimentos, los nutrientes; la interacción en relación con la salud y la enfermedad; los procesos de digestión, absorción, utilización y excreción de las sustancias alimenticias y también los aspectos económicos, culturales, sociales y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación (60,68).

Además de ello la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición es un elemento fundamental de la buena salud y por el contrario una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad (60,68).

Cabe recalcar que el éxito del crecimiento se basa especialmente en una buena alimentación, para lo cual es necesario conocer las pautas que van encaminadas a tener una nutrición adecuada mediante la pirámide nutricional. Ésta incorpora una alimentación balanceada que garantiza el aporte suficiente de energía, igualmente de nutrientes y sustancias que son fundamentales para el bienestar de cada organismo. Si no se lleva a cabo la nutrición adecuada se pueden producir alteraciones que resultan nocivas para el organismo, causando problemas que puedan ser irreversibles en la salud y también enfermedades con consecuencias físicas como el sobrepeso, la obesidad, la anorexia, la bulimia, entre otras (61,68).

Tabaco

El tabaquismo ha sido un factor ocasional de altas muertes en el mundo, siendo considerado una causa evitable de mortalidad, así como también es considerado responsable de causar una gran cantidad de enfermedades respiratorias crónicas como enfisema pulmonar, bronquitis crónica, problemas de circulación, cáncer, entre otras. Los fumadores no solo están atentando contra su propia salud, sino también contra la salud de las personas que los rodean, a quienes se les llama fumadores pasivos (62, 67).

Fumar está asociado a gran cantidad de enfermedades bucales, según algunos estudios realizados es el principal factor causante de la periodontitis; además de que a nivel oral produce que las personas presenten mayor índice de placa y cálculo, gingivitis, alteraciones en la cicatrización y aumenta el nivel de caries dental y de halitosis (62).

El tabaco es una de las mayores amenazas para la salud pública que ha tenido que afrontar el mundo. Mata a casi 6 millones de personas al año, de las cuales más de 5 millones son consumidores directos y más de 600 000 son no fumadores expuestos al humo ajeno. (63)

Casi el 80% de los más de mil millones de fumadores que hay en el mundo viven en países de ingresos bajos o medios, donde es mayor la carga de morbilidad y mortalidad asociada al tabaco. (63,67).

Alcohol y otras drogas

Desde hace un tiempo es común ver en las calles o los negocios llenos de jóvenes consumiendo alcohol o sustancias psicoactivas y esto es tan preocupante que se han realizado muchos estudios buscando la respuesta del ¿por qué lo hacen? ¿Qué piensan al respecto? ¿No se dan cuenta de las graves consecuencias? Y todo indica que esto va desde la educación, el ambiente donde se crían y la atención que reciben, la frágil personalidad que poseen los lleva a caer en estos vicios, a pensar que sus problemas no tienen solución y que lo único que les ayudará son estas sustancias (62, 63). Este tema compone otro factor de riesgo vinculado al estilo de vida de las personas. El consumo de alcohol y otras drogas viene antecedido casi siempre por varios factores dentro de los cuales está la disponibilidad y el acceso a estas sustancias, pues bien, se sabe que el consumo tanto de alcohol como de drogas tales como la marihuana hoy en día se hace de manera legal en varios países del mundo (62, 63,72).

Muchas veces estos hábitos comienzan desde muy temprana edad, pudiendo ser a causa de problemas familiares, escolares, a causa de publicidad, de la búsqueda de nuevas sensaciones y experiencias, al exceso de tiempo libre, poca atención y ejemplo de los padres de familia, por las influencias sociales y en ciertos casos por desinformación y prejuicios (62, 63,72).

Se considera el alcohol como un veneno hepático el cual puede causar la muerte o daño de manera directa a las células del hígado, además de que está tiene componentes que causan depresión del sistema nervioso central, provoca problemas de abstinencia y dependencia, así como problemas de tipo digestivo, cardiovasculares, neurológicos y hasta a nivel de la cavidad bucal (62, 63).

Sueño y estrés

El sueño es considerado como un proceso fisiológico de gran importancia para los seres humanos y para su salud, estudios aseguran que algunos procesos fisiológicos del organismo están concluidos por el sueño, ya que cuando se duerme se hace un restablecimiento de energía, regulación térmica, metabólica, endocrina y afianzamiento de la memoria, además de que este proceso también ayuda con el aprendizaje (64,69).

Tener una mala calidad de sueño, es decir dormir menos de las 7 horas seguidas que normalmente recomiendan los médicos expertos, trae como consecuencias no solo las que alcanzamos a ver a simple vista como irritabilidad, fatiga, alteración en la capacidad del juicio, malestares, somnolencias o bajo rendimiento tanto en el colegio, universidad o en el trabajo, si no también trae consigo problemas de hipertensión, obesidad, diabetes, algunas enfermedades cerebrovasculares y depresión (64, 69,72).

En cuanto al estrés actualmente es un fenómeno considerado bastante peligroso, para todos los aspectos de la salud, puesto que se alteran de forma prolongada y perjudicial las funciones del organismo.

Los humanos modifican su conducta en un momento de estrés, aumentando los malos hábitos o disminuyendo las conductas saludables, causando deterioro en la salud, ansiedad, disminución en el número de horas dormidas y horas de descanso, incrementa el consumo de tabaco, alcohol y hasta sustancias psicoactivas para causar relajación, además disminuye el impulso de realizar ejercicio físico (64,69,72).

Trabajo y tipo de personalidad

Es el cumplimiento por el ser humano de ciertas tareas con el fin de ser remunerado, esta es una de las etapas de la vida que la mayoría de los adultos deben cumplir para poder progresar económicamente, donde deben tener un nivel de responsabilidad, estudio, amabilidad y amor por lo que hacen para que esta actividad sea más agradable para ellos. Para adquirir un empleo deben pasar por ciertas pruebas, donde incluyen exámenes, adaptación y cumplimiento; todo esto va de la mano e influirá en el tiempo que logre estar ahí y en los avances que pueda tener (65,66, 67).

Control de salud sexual y conducta sexual

Es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad, éste es un tema que ha dado mucho de qué hablar ya que esta es una actividad frecuente entre las personas en general, hace un tiempo se practicaba con más pudor hoy en día se ve de forma deportiva por esto se han aumentado las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no deseados más en jóvenes (65,70,71).

Y por esto fue necesario aumentar el control de las infecciones de transmisión sexual (ITS) y con más fuerza la prevención del VIH, esto es una medida viable que provoca una mejor vida sexual. El control de las ITS es un resultado de salud pública medido por la disminución de su incidencia y prevalencia. Entre los medios aplicados para lograr ese control cabe citar: la ubicación de las medidas en las poblaciones en mayor riesgo y las actividades de extensión a éstas; la promoción y el suministro de preservativos y otras formas de prevención; unas intervenciones clínicas eficaces; un entorno favorable; y datos fiables (65,70,71).

3. Objetivos

3.1 Objetivo general

Relacionar los estilos de vida saludable con los conocimientos, actitudes y prácticas en salud bucal de los trabajadores vigilantes y servicios generales de la universidad Santo Tomás de Bucaramanga.

3.2 Objetivos específicos

- ❖ Caracterizar la población de estudio según las variables sociodemográficas.

- ❖ Describir los estilos de vida saludable que tienen los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga según las variables sociodemográficas.
- ❖ Evaluar el conocimiento que tienen sobre salud oral e higiene los trabajadores vigilantes y de servicios generales de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga.
- ❖ Identificar las actitudes y prácticas de higiene oral que realizan los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga.

4. Método

4.1 Tipo de Estudio

En el presente trabajo se realizó una investigación de tipo descriptivo de corte transversal, porque planeo hacer un estudio de conocimientos, actitudes y prácticas en salud oral y estilos de vida saludables de los trabajadores vigilantes y servicios generales de la universidad Santo Tomás (73).

4.2 Población

La población y la muestra la integraron trabajadores vigilantes y empleados de servicios generales de la universidad Santo Tomás de Bucaramanga.

4.2.1 Muestra y tipo de muestreo

Muestra. 38 trabajadores vigilantes y 42 trabajadores de servicios generales.

Tipo de muestreo. Se realizó un muestreo intencional ya que participó todo el universo.

4.2.2 Criterios de Selección.

Criterios de Inclusión. Trabajadores vigilantes y empleados de servicios generales de la universidad Santo Tomás de Bucaramanga.

Criterios de exclusión. Se excluyeron los Vigilantes y empleados de servicios generales de la universidad Santo Tomás que no aceptaron hacer parte del trabajo de investigación.

4.3 Variables y categorías de análisis.

Las variables que se consideraron en este estudio fueron descritas a continuación.

Variables sociodemográficas:

❖ Ocupación laboral

Def. Conceptual: Es el conjunto de tareas laborales determinadas por el desarrollo de la técnica, la tecnología y la división del trabajo. Comprende la función laboral del trabajador y los límites de su competencia.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás realizan sus labores de acuerdo con sus competencias.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Trabajadores vigilante (1)
Servicios generales (2)

❖ **Edad**

Def. Conceptual: Tiempo transcurrido desde el nacimiento de un individuo hasta la actualidad.

Def. Operacional: Se estipulan los años cumplidos de los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga.

Naturaleza: Cuantitativa

Escala de medición: Razón

Valor numérico: Edad en años cumplidos (1)

❖ **Género:** ¿Femenino o masculino?

Def. Conceptual: Característica biológica y social que diferencian a los hombres de las mujeres

Def. Operacional: Se pondrá el género que manifieste el participante del estudio.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Hombre (1)
Mujer (2)

❖ **Estrato socio económico** ¿A qué estrato pertenece?

Def. Conceptual: Características del lugar que evidencia la inserción social y económica.

Def. Operacional: Estrato que aparece en la cuenta de servicios públicos de su vivienda.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Estrato 1(1)
Estrato 2(2)
Estrato 3(3)
Estrato 4(4)
Estrato 5(5)
Estrato 6(6)

❖ **Nivel educativo** ¿Qué nivel de escolaridad alcanzado?

Def. Conceptual: Es cada una de las etapas que constituye a un individuo que permite conocer el nivel de educación.

Def. Operacional: Nivel de escolaridad alcanzado en trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga.

Naturaleza: Cualitativo

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Primaria (1)
Secundaria incompleta (2)
Secundaria completa (3)
Técnico (4)
Tecnología (5)

Universitario (6)

Variables relacionadas con las prácticas❖ **Técnica de cepillado** ¿Usa alguna técnica de cepillado?

Def. Conceptual: Es una guía que ayuda a orientar una manera adecuada de cepillarse los dientes.

Def. Operacional: Se estipula si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga saben o conocen de alguna técnica de cepillado.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Si (1)

No (2)

❖ **Usa cepillo dental** ¿Usa cepillo dental?

Def. Conceptual: Instrumento de higiene oral utilizado para la limpieza de los dientes.

Def. Operacional: Se determina si los trabajadores vigilantes y servicios generales utilizan cepillo dental para su cuidado.

Naturaleza: Cualitativo

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Si(1)

No(2)

❖ **Donde se encuentra el cepillo dental** ¿Dónde se encuentra el cepillo dental?

Def. Conceptual: Lugar donde reposa un implemento utilizado en la limpieza oral

Def. Operacional: Saber dónde guardan el cepillo y hasta donde se puede llegar a contaminar de acuerdo con el sitio donde se deposita, los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Lava manos (1)

Vaso (2)

Porta cepillo (3)

❖ **Usa seda dental** ¿Usa seda dental?

Def. Conceptual: Implemento de higiene oral utilizado para retirar excesos de comida que se deposita a nivel gingival y proximal.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga hacen uso de la seda dental como un mecanismo de higiene oral.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Si(1)

No (2)

❖ **¿Con que frecuencia utiliza la seda dental?**

Def. Conceptual: Frecuencia con la que un individuo utiliza la seda dental para su cuidado oral.

Def. Operacional: Determinar con qué frecuencia los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomas de Bucaramanga utilizan la seda dental como una ayuda para mantener un óptimo estado de salud bucal.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal.

Valor numérico: Diario (1)
Semanal (2)
Mensual (3)

❖ **Uso de enjuague bucal** ¿Usa enjuague dental?

Def. Conceptual: Solución que se utiliza para mantener una buena higiene bucal, después del cepillado, para eliminar las bacterias

Def. Operacional: Se estipula si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga utilizan enjuague después de cepillarse para ayudar a controlar el crecimiento bacteriano.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Si (1)
No (2)

❖ **Frecuencia de uso de enjuague bucal** ¿Con que frecuencia utiliza enjuague dental?

Def. Conceptual: Frecuencia con la que una persona utiliza enjuague bucal para cuidar su salud bucal.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás utilizan periódicamente un enjuague bucal.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Diario (1)
Semanal (2)
Mensual (3)

❖ **Usa crema dental** ¿Utiliza crema dental?

Def. Conceptual: Pasta dental utilizada para la limpieza de los dientes con ingredientes como fluoruros para el cuidado de la caries.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores Vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás utilizan la crema dental como un medio de higiene oral para la eliminación de bacterias.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Si (1)
No (2)

❖ **Visita al odontólogo** ¿Visita al odontólogo?

Def. Conceptual: Profesional de la salud encargado del cuidado de la salud oral.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás acuden a un profesional de la salud de forma preventiva.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Si (1)
No (2)

❖ **Frecuencia de visita al odontólogo** ¿Cada cuánto visita al odontólogo?

Def. Conceptual: Frecuencia con la que un individuo acude a control de la salud bucal.

Def. Operacional: Saber cada cuanto los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás asisten a una cita odontológica.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Semanal (1)
Mensual (2)
Anual (3)

Variables relacionadas con los conocimientos

❖ **¿Cuántas veces al día se debe cepillar?**

Def. Conceptual: Número de veces con que un individuo se asea la cavidad bucal y de este modo mantiene una buena higiene.

Def. Operacional: Determinar la frecuencia de cepillado dental de los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo.

Naturaleza: Cuantitativa.

Escala de medición: Nominal.

Valor numérico: Una vez (1)
Dos veces (2)
Tres veces (3)
Cuatro veces (4)

❖ **Implementos para cepillado dental** ¿Qué debemos usar para limpiar nuestros dientes?

Def. Conceptual: Para tener una buena higiene dental es necesario contar con una pasta dental, cepillo, seda dental y un enjuague bucal que nos ayude a complementar la rutina diaria del cuidado Oral.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás están utilizando los diferentes implementos esenciales en el cuidado de la salud bucal.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Crema y cepillo de dientes (1)
Dedo (2)
Palo o rama (3)
Cepillo y polvo para dientes (4)

❖ **Se debe cambiar el cepillo dental** ¿Cada cuánto debemos cambiar nuestro cepillo de dientes?

Def. Conceptual: Se debe cambiar el cepillo dental cada 3 o 4 meses o antes si se ve que las puntas de las cerdas se encuentran dobladas o desgastadas.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás cambian periódicamente su cepillo dental y este recibe un manejo adecuado.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Cada 3 meses o menos (1)

De 3 a 4 meses (2)

De 6 a 8 meses (3)

Cuando las cerdas se deshilachen (4)

❖ **Tiempo de cepillado** ¿Por cuánto tiempo debemos cepillar los dientes?

Def. Conceptual: Debemos cepillar nuestros dientes durante 2 o 3 minutos como mínimo con el fin de eliminar bien los restos de alimentos que se alojan en los dientes.

Def. Operacional: Determinar si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás están cepillando sus dientes en un tiempo adecuado y de una forma adecuada.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Menos de 1 minuto (1)

De 2 a 3 minutos (2)

De 3 a 5 minutos (3)

Más de 5 minutos (4)

❖ **¿Cuáles son las causas más comunes de la caries dental?**

Def. Conceptual: Es una enfermedad multifactorial que se caracteriza por la destrucción de los tejidos del diente como consecuencia de la desmineralización que es generada por los ácidos de la placa bacteriana.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás saben cuáles son las causas más comunes en la producción de caries dental.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Mal cepillado de los dientes (1)

Acido producido por bacterias (2)

Ingerir alimentos con altos contenidos de azúcar (3)

Todas las anteriores (4)

❖ **¿Cuántas veces te cepillas los dientes al día?**

Def. Conceptual: Cepillarse los dientes es una actividad de aseo personal dónde se hace un barrido dental y que se realiza con mucha frecuencia para evitar la formación de la placa bacteriana.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás se están cepillando los dientes varias veces al día o solo lo hacen 1 o quizás ninguna vez.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: 1 vez (1)

2 veces (2)

3 veces (3)

4 veces (4)

❖ **¿Cuántas veces te cepillas los dientes al día?**

Def. Conceptual: Cepillarse los dientes es una actividad de aseo personal dónde se hace un barrido dental y que se realiza con mucha frecuencia para evitar la formación de la placa bacteriana.

Def. Operacional: Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás se están cepillando los dientes varias veces al día o solo lo hacen 1 o quizás ninguna vez.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: 1 vez (1)

2 veces (2)

3 veces (3)

4 veces (4)

❖ **¿Qué usas para limpiar tus dientes?**

Def. Conceptual: Implementos de aseo bucal que se emplean como ayuda en el momento de cepillarse los dientes entre ellos encontramos el cepillo de dientes, o el polvo para dientes.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás están utilizando los implementos necesarios para mantener una buena higiene oral.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Cepillo de dientes (1)

El dedo (2)

Polvo para dientes (3)

Otros (4)

❖ **¿Por cuánto tiempo te cepillar los dientes?**

Def. Conceptual: Tiempo que se emplea para hacer un aseo apropiado de la cavidad oral, se debe dedicar como mínimo 3 minutos y de este modo se cuida la salud oral.

Def. Operacional: Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás cepillan sus dientes durante un lapso de tiempo apropiado o solo se juegan y de este modo ponen en riesgo su salud oral.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Menos de 1 minuto (1)

2-3 minutos (2)

3-5 minutos (3)

Más de 5 minutos (4)

❖ **¿Cada cuánto comes chocolates o bizcochos?**

Def. Conceptual: El chocolate es un alimento que se obtiene de la mezcla de azúcar con dos productos derivados de la manipulación de las semillas del cacao y la manteca de cacao.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás mantienen una dieta baja en azúcares y carbohidratos puesto que estos son

generadores principales en la formación de la placa bacteriana y de esta se generan más enfermedades.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Varias veces al día (1)

Diariamente (2)

2-4 veces a la semana (3)

1 vez a la semana (4)

❖ **¿Cada cuánto tomas gaseosa o bebidas azucaradas?**

Def. Conceptual: Es una bebida saborizada efervescente y sin alcohol, suelen consumirse frías para ser refrescantes y para evitar de pérdida de dióxido de carbono que le otorga la efervescencia.

Def. Operacional: Saber si los Trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás implementan en su dieta bebidas con alto contenido de azúcares y de este modo ver qué nivel de riesgo pueden llegar a alcanzar en la formación de la caries dental.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Varias veces al día (1)

Diariamente (2)

2-4 veces a la semana (3)

1 vez a la semana (4)

❖ **Cepillar los dientes puede prevenir la caries dental y la enfermedad de las encías.**

Def. Conceptual: La enfermedad de las encías es una de las principales causas de pérdida dental, entre ellas podemos encontrar la gingivitis y periodontitis.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás saben que los cepillos dentales ayudan a prevenir la caries dental, ya que remueven los excesos de comida y acúmulos de materiales que son residuos de los alimentos.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Totalmente de acuerdo (1)

De acuerdo (2)

Es incierto (3)

En desacuerdo (4)

Totalmente en desacuerdo (5)

❖ **Enjuagar la boca ¿Enjuagar la boca después de comer es necesario?**

Def. Conceptual: Es un hábito que puede llegar a beneficiar el estado de equilibrio de la salud bucal puesto que se eliminan de forma superficial los excesos de comida antes de realizar el cepillado.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás enjuagan sus dientes después de ingerir algún alimento.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal**Valor numérico:** Totalmente de acuerdo (1)

De acuerdo (2)

Es incierto (3)

En desacuerdo (4)

Totalmente en desacuerdo (5)

❖ **Una visita regular al odontólogo es necesaria.****Def. Conceptual:** La visita al odontólogo es una de las medidas más eficaces de prevención más eficaz ya que gracias a ella podemos evitar patologías que aparecen por sorpresa.**Def. Operacional:** Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás tienen la mentalidad y la conciencia de que es indispensable asistir asiduamente al odontólogo y de este modo prevenir diferentes patologías que pueden estar presentes en la cavidad oral.**Naturaleza:** Cualitativa**Escala de medición:** Ordinal**Valor numérico:** Totalmente de acuerdo (1)

De acuerdo (2)

Es incierto (3)

En desacuerdo (4)

Totalmente en desacuerdo (5)

Variables relacionadas con actitudes y prácticas❖ **No me preocupo mucho por ir al odontólogo.****Def. Conceptual:** La mayoría de visitas al odontólogo son revisiones que se hacen de manera preventiva y debe estar presente en un nivel de la vida para preocuparnos puesto que podemos llegar a prevenir muchas enfermedades.**Def. Operacional:** Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás tienen interés en cuidar sus dientes y toman medidas como asistir a consulta odontológica.**Naturaleza:** Cualitativa**Escala de medición:** Nominal**Valor numérico:** Si (1)

No (2)

❖ **Mis encías tienden a sangrar cuando me cepillo los dientes.****Def. Conceptual:** Las encías sangrantes son un signo de que puede estar presente una enfermedad periodontal, el sangrado persistente puede ser además un acumulo de placa bacteriana en las estructuras dentales.**Def. Operacional:** Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás al cepillar sus dientes tienen reacciones de hemorragias que son producto de una mala higiene oral y que está asociada a una gingivitis.**Naturaleza:** Cualitativa**Escala de medición:** Nominal**Valor numérico:** Si (1)

No (2)

❖ **Me preocupa el color de mis dientes.**

Def. Conceptual: Los dientes más sanos no son necesariamente blancos como una perla sino más bien de color blanco azulado translúcido, lo que permite que el color amarillento de la dentina se refleje atravesar del esmalte.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás se preocupan por su imagen y muestran interés por mantener el color de sus dientes blancos y de este modo cuida su salud oral.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Si (1)

No (2)

❖ **He notado depósitos blancos y pegajosos sobre mis dientes.**

Def. Conceptual: Las manchas blancas en los dientes indican descalcificación en áreas del esmalte dental, aunque también puede originarse durante el proceso de formación del diente como una mineralización insuficiente (hipoplasia).

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás se muestran inquietados porque sus dientes presentan cambios extraños como de color o manchas que podrían llegar a ser fluorosis o caries dental.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Si (1)

No (2)

❖ **Creo que no podre evitar usar dientes postizos cuando sea viejo.**

Def. Conceptual: Una prótesis dental es un elemento artificial destinado a reemplazar estructuras dentales que son el producto de la pérdida dental ocasionada por una mala higiene oral.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás se muestran preocupados porque sus dientes se les van a caer debido a su mala higiene y por ende se ven resignados a usar prótesis en un futuro.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Si (1)

No (2)

❖ **Estoy preocupado por el color de mis encías.**

Def. Conceptual: Las encías sanas son firmes de color rosado pálido, las bacterias pueden causar la inflamación de las encías, lo que se conoce como gingivitis.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios Generales de la Universidad Santo Tomás se preocupan porque ven cambios en su color de las encías y podrían llegar a ocasionar alguna patología o quizás porque les duele en esos momentos.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Si (1)

No (2)

❖ **Creo que mis dientes siguen empeorando a pesar de mi cepillado diario.**

Def. Conceptual: Condición de fracaso en el cepillado dental pese a la dedicación e interés que genera baja autoestima en una persona.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás no ven ningún tipo de progreso en su salud oral puesto que ellos se preocupan y toman medidas como cepillarse a diario y usar seda dental.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Si (1)

No (2)

❖ **Cepillo cuidadosamente** ¿Yo cepillo cada uno de mis dientes cuidadosamente?

Def. Conceptual: Se debe cepillar de una forma adecuada, emplear, adoptar una técnica adecuada y no cepillarse de manera mecánica sino con sentido.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás se cepillan cuidadosamente los dientes

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Si (1)

No (2)

❖ **Enseñanza del odontólogo** ¿Nunca un profesional me ha enseñado como cepillar mis dientes?

Def. Conceptual: El odontólogo o profesional de la salud debe tomar medidas de prevención y promoción enseñando de manera pedagógica las diferentes situaciones que se puedan presentar en la cavidad oral.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás han recibido instrucciones a modo de promover y promocionar la salud oral.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Si (1)

No(2)

❖ **Creo que puedo limpiar bien mis dientes sin necesidad de usar crema dental.**

Def. Conceptual: Cepillarse con crema dental es algo muy sencillo que se puede implementar en la rutina diaria ya que puede ayudar a mantener una boca saludable y puede generar un efecto positivo en la salud en general.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás hacen uso de crema dental para limpiar sus dientes o quizás no lo hacen porque no lo ven necesario.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Si (1)

No (2)

❖ **A menudo miro mis dientes al espejo después de cepillarme.**

Def. Conceptual: Forma de darse cuenta si los dientes quedaron bien lavados o no y de este modo

corregir el modo en el que se está haciendo esta rutina a diario.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás muestran interés por ver sus dientes luego de cepillarse y así se pueden dar cuenta si realizaron bien su labor del cepillado.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Si (1)

No (2)

❖ **Me preocupa tener mal aliento.**

Def. Conceptual: El mal aliento es causado por bacterias que producen mal olor que pueden crecer en la boca cuando no hay presente el hábito de cepillarse a diario ni el uso de la seda dental.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás se preocupen por tener un mal aliento puesto que les pueden llegar a ocasionar problemas sociales.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Si (1)

No (2)

❖ **Es posible prevenir enfermedades de las encías solo con el cepillado.**

Def. Conceptual: Las enfermedades de las encías son patologías que están presentes debido a una mala higiene y pueden llegar a ocasionar pérdida de las estructuras dentales.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás saben que al cepillarnos los dientes a diario podemos llegar a prevenir enfermedades que se puedan ver reflejadas en las encías.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal.

Valor numérico: Si (1)

No (2)

❖ **Acude al odontólogo ¿Voy al odontólogo cuando tengo dolor dental?**

Def. Conceptual: Rutina que un individuo realiza como chequeo para prevenir enfermedades futuras.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás acuden asiduamente al odontólogo o simplemente cuando hay dolor y quizás no se puedan tratar de formas adecuadas un problema dental.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Si (1)

No (2)

❖ **He usado productos que coloren mis dientes, con el fin de ver que tan limpios están mis dientes.**

Def. Conceptual: Los productos empleados para manchar los dientes y darnos cuenta de las zonas que necesitan más énfasis en el cepillado son empleados a menudo por los odontólogos puesto que de este modo se le puede instruir al paciente y ayudar a que tome más conciencia de la importancia del cepillado.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás han usado algún insumo como pastillas o gotas reveladoras de placa bacteriana y de este modo ver que zonas faltan por implementar más el cepillado.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Si (1)

No (2)

❖ **Tipo de cepillo dental** ¿Uso un cepillo de dientes el cual tiene cerdas duras?

Def. Conceptual: El cepillo dental debe ser de mango duro y las cerdas corresponden a las necesidades de cada paciente pero lo ideal es que se encuentren en un término medio.

Def. Operacional Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás utilizan el cepillo adecuado de acuerdo a su necesidad o utilizan cualquier.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Si (1)

No (2)

❖ **Movimientos al cepillado** ¿Siento que para que mis dientes queden bien cepillados debo hacer movimientos duros con mi cepillo?

Def. Conceptual: Los movimientos que se deben realizar para un buen cepillado no tienen que ser de fuerza sino una buena técnica que ayude a mantener un óptimo estado de salud oral

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás están cepillando sus dientes de una manera adecuada o están generando traumatismos que perjudican su estado de salud.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Si (1)

No (2)

❖ **¿Siento que a veces paso mucho tiempo cepillando mis dientes?**

Def. Conceptual: El tiempo que dure al realizar la limpieza oral no significa ni determina que quede bien hecho puesto que lo importante es una buena técnica.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás están cepillando sus dientes en un lapso de tiempo razonable o escaso

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Si (1)

No (2)

❖ **Mi odontólogo me ha dicho que yo cepillo muy bien mis dientes.**

Def. Conceptual: Que un odontólogo le diga al paciente que se está cepillando muy bien sus dientes es un incentivo y una manera de motivar al paciente a que lo haga de una manera adecuada para ayudar a prevenir la caries y placa bacteriana.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás han sido incentivados y motivados por su odontólogo al decirle que siga cepillando

sus dientes de dicho modo puesto que se está cuidando muy bien.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: Si (1)

No (2)

Variables relacionadas con estilos de vida saludable

❖ Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí.

Def. Conceptual: Compartir los sentimientos y expresar lo que sentimos con otra persona es indispensable en la vida del ser humano ya que somos seres sociables por naturaleza y esto puede ayudar a subir la autoestima de las personas.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás tienen una compañía o una mano amiga que los escucha cuando tienen algún problema y les pueden ayudar a dar solución.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Casi siempre (1)

A veces (2)

Casi nunca (3)

❖ Yo doy y recibo cariño.

Def. Conceptual: El cariño es una inclinación de amor o gran afecto que se siente hacia alguien como la manifestación de dicho sentimiento.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás son expresivos con sus seres queridos demostrándoles cualquier situación de afecto y de igual manera si las personas que están en su entorno les brindan cariño.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal.

Valor numérico: Casi siempre (1)

A veces (2)

Casi nunca (3)

❖ Soy integrante activo (a) de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida (Organizaciones de autocuidado, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros). Yo participo.

Def. Conceptual: Los grupos de apoyo ofrecen un espacio de confianza y respeto que realizan diferentes actividades que ayudan en el cuidado de la salud tomando conciencia y promoviéndolo en las demás personas.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás integran grupos de apoyo que les promuevan al óptimo estado de salud desarrollando actividades que ayudan a mantener unos niveles óptimos físicos y mentales.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Casi siempre (1)

A veces (2)

Casi nunca (3)

❖ **Actividad física** ¿Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, jardinería) o deporte durante 30 minutos cada?

Def. Conceptual: La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás realizan algún tipo de actividad física cuidando la salud.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Tres o más veces por semana. (1)

1 vez por semana. (2)

No hago nada. (3)

❖ **Yo camino al menos 30 minutos diariamente.**

Def. Conceptual: Caminar es una actividad física que ayuda a mantener óptimos los estados de ánimo y salud física y mental, se deben caminar como mínimo 30 minutos diariamente para prevenir patologías como infarto del miocardio.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás hacen diferentes actividades que los ayudan a mantener su salud como salir a caminar diariamente o trotar o ir al gimnasio.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Casi siempre (1)

A veces (2)

Casi nunca (3)

❖ **Como 2 porciones de verduras y 3 frutas.**

Def. Conceptual: Las frutas y las verduras son parte de la alimentación equilibrada los cuales ayudan en ocasiones a bajar de peso y llevar una vida saludable.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás se están cuidando física y mentalmente alimentándose saludablemente y de este modo llevar una dieta baja en grasas y carbohidratos que pueden afectar su salud.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Casi siempre (1)

A veces (2)

Casi nunca (3)

❖ **Consumos de alimentos no saludables** ¿A menudo consumo mucho azúcar o sal o comida chatarra con mucha grasa?

Def. Conceptual: La ingesta de alimentos no saludables son perjudiciales para la salud y se refleja en la salud bucal

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás se alimentan bien aportando nutrientes que el organismo necesita.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Ninguna de estas (1)

Alguna de estas (2)
Todas estas (3)

❖ **Estoy pasado en mi peso ideal**

Def. Conceptual: El peso de una persona no siempre es el ideal puesto que este varía de acuerdo a la dieta que presente cada individuo y a las actividades físicas que este realiza a diario.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás se encuentran en un estado de equilibrio en su peso de acuerdo a sus estándares de estatura o se encuentran en sobrepeso.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: O a 4 kilos de más (1)
5 a 8 kilos de más (2)
Más de 8 kilos (3)

❖ **Yo fumo cigarrillos**

Def. Conceptual: Fumar cigarrillos es un hábito que afecta la salud, se ha encontrado que fumar es la causa de más de 200 enfermedades en el ser humano.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás están afectando sus pulmones poniendo en riesgo su propia vida y la de los demás fumando cigarrillo.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Nominal

Valor numérico: No los últimos 5 años (1)
No el último año (2)
Si, este año (3)

❖ **Consumo de cigarrillos** ¿Generalmente fuma ____ cigarrillos al día?

Def. Conceptual: Hábito que genera adicción que se realiza para general tranquilidad o sosiego ocasionando graves enfermedades que pueden llegar a conseguir la muerte.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás están arriesgando su estado de salud consumiendo un sin número de cigarrillos.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Ninguno (1)
De 0 a 10(2)
Más de 10 (3)

❖ **Mi número promedio de tragos** (Botella de cerveza, vaso de vino, copita de trago fuerte) por semana es:

Def. Conceptual: Bebidas alcohólicas son bebidas que contienen etanol, éstas pueden llegar a producir pérdida transitoria del estado de conciencia cuando se abusa en la ingesta.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás abusan de la ingesta de bebidas alcohólicas y quizás si lleguen a necesitar ayuda profesional que les evite problemas futuros.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: 0 a 7 tragos (1)
8 a 12 tragos (2)
Más de 12 tragos (3)

❖ **Bebo más de 4 tragos en una misma ocasión.**

Def. Conceptual: Hábito de ingerir bebidas alcohólicas en exceso puesto que en una celebración bastan 2 copas de alcohol.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás saben ingerir bebidas alcohólicas en eventos como almuerzos o reuniones de trabajo sin abusar del trago.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Nunca (1)
Ocasionalmente (2)
A menudo (3)

❖ **Conduce embriagado ¿Maneja el auto después de tomar alcohol?**

Def. Conceptual: Hábito no saludable y de poca responsabilidad que realiza un individuo poniendo en riesgo su propia vida y la de los demás.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás son responsables a la hora de tomar el control.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Nunca.(1)
Rara vez. (2)
A menudo. (3)

❖ **Uso de drogas ¿Uso drogas como marihuana, cocaína, pasta base?**

Def. Conceptual: Una droga es todo fármaco o principio activo de un medicamento, elemento de origen biológico natural o producto obtenido de él por diversos métodos, o sustancia producida artificialmente, que produce efectos

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás hacen uso de algún estupefaciente.

Naturaleza: Cualitativa

Valor numérico: Nunca (1)
Ocasionalmente (2)
A menudo (3)

❖ **Bebo café, té, o bebidas cola que tienen cafeína.**

Def. Conceptual: El café o las bebidas negras son un alimento altamente estimulante debido a su alto contenido en cafeína.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás toman bebidas altas en cafeína que les puede estar llegando a afectar su sueño y su estado de salud en general y oral.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Menos de 3 al día (1)

De 3 a 6 al día (2)

Más de 6 al día (3)

❖ **Duelmo bien y me siento descansado (a).**

Def. Conceptual: Dormir bien es un estado de reposo en el que se suspende cualquier tipo de actividad para recuperar energías que se pierden por la actividad realizada durante el día.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás a la hora de tomar un descanso, lo están haciendo de una forma adecuada o necesitan asistir a una consulta médica para que se les ayude a mantener los estados de sueño.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Casi siempre (1)

A veces (2)

Casi nunca (3)

❖ **Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de la vida.**

Def. Conceptual: El estrés es un cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento en las labores que se deben desempeñar en el día vivir.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás saben manejar las diferentes situaciones que se les puedan presentar a diario previniendo tensión y estrés que es una de las grandes causas de enfermedades.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Casi siempre (1)

A veces (2)

Casi nunca (3)

❖ **Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre.**

Def. Conceptual: El tiempo libre es un lapso que se emplea para disipar la mente dejando a un lado las labores cotidianas y de este modo descansar para retornar las labores de una manera adecuada.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás aprovechan sus tiempos libres para descansar y compartir en familia con sus seres queridos y de este modo recuperan fuerzas para continuar posteriormente con sus labores cotidianas.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Casi siempre (1)

A veces (2)

Casi nunca (3)

❖ **Parece que anda acelerado (a)**

Def. Conceptual: Estar acelerado es un estado que se debe al recargo de actividades o labores y es generado porque se está mentalizado que no va a alcanzar el tiempo.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás se encuentran tensionados y actúan con un agite durante el día porque tal vez creen que no les va a alcanzar para cumplir con sus labores a tiempo.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Casi nunca (1)

Algunas veces (2)

A menudo (3)

❖ **Me siento enojado (a) o agresivo (a):**

Def. Conceptual: El enojo es un sentimiento desagradable que expresamos cuando nos sentimos molestos o inconformes cuando no nos gusta algo.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás tienen reacciones de agresividad, producto de sus cambios de estado anímicos.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Casi nunca (1)

Algunas veces (2)

A menudo (3)

❖ **Yo me siento contento (a) con mi trabajo o mis actividades:**

Def. Conceptual: Estar contento es un estado de ánimo que expresa sentimientos y ayudan a mantener unas buenas relaciones con la familia y la sociedad.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás se sienten a gusto con la labor que desempeñan en el trabajo o se sienten reprimidos porque quizás no están ejerciendo su profesión.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Casi siempre (1)

A veces (2)

Casi nunca (3)

❖ **Soy un pensador positivo u optimista:**

Def. Conceptual: El positivismo es un pensamiento que de adquiere en el diario vivir, es la ausencia el pesimismo y si es una actitud positiva ante cualquier otra situación del ser humano.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás piensan de forma positiva y son optimistas a la hora de actuar o emprender algún proyecto o tarea.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Casi siempre (1)

A veces (2)

Casi nunca (3)

❖ **Me siento tenso (a) o apretado (a).**

Def. Conceptual: Estar tenso significa tener angustia, impaciencia o tensión emocional.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad

Santo Tomás se recargan de mucho trabajo y tareas del diario vivir y se recargan generando estrés y de este modo se sienten tensos y deprimidos.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Casi nunca (1)
Algunas veces (2)
A menudo (3)

❖ **Me siento deprimido (a) o triste.**

Def. Conceptual: La depresión es sentirse triste o infeliz, es un estado anímico en el que los sentimientos de tristeza, ira o frustración interfieren en la vida diaria durante un periodo de algunas semanas o más.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás mantienen su estado anímico en óptimas condiciones y no entran en crisis que los afecte en las relaciones con sus familias y amigos.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Casi nunca (1)
Algunas veces (2)
A menudo (3)

❖ **Controles de salud ¿Me realizo controles de salud en forma periódica?**

Def. Conceptual: Los controles generales de salud incluyen realizar pruebas múltiples a una persona que no se siente enferma.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás están en constante prevención asistiendo al médico periódicamente

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Siempre. (1)
A veces. (2)
Casi nunca. (3)

❖ **Converso con mi pareja o familia temas de sexualidad.**

Def. Conceptual: La sexualidad es el conjunto de condiciones que caracterizan el sexo de cada persona, al hablar de sexualidad, hacemos referencia al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás hablan abiertamente de temas de sexualidad sin tabúes y actúan como personas maduras promoviendo como educación y un tema de gran interés para todas las personas de nuestro entorno.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Siempre (1)
A veces (2)
Casi nunca (3)

❖ **En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y el cuidado de pareja.**

Def. Conceptual: El autocuidado tiene que ver con las cosas que uno hace, dice y siente para asegurar y proteger la salud física, sexual y mental, entre estas se incluye la protección contra ITS/ VIH- SIDA y la prevención del embarazo.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás se preocupan por cuidar su vida y la de su pareja implementando los diferentes métodos anticonceptivos como barreras de contracción de enfermedades.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Casi siempre (1)

A veces (2)

Casi nunca (3)

❖ **Como peatón, pasajero de transporte publico y/o conductor, soy respetuoso(a) de las ordenanzas de tránsito.**

Def. Conceptual: Respetar las normas de tránsito es respetar la vida, por ende es un deber cívico que no solo es para los conductores de vehículos sino también de los peatones y de este modo se promueve la vida y la salud.

Def. Operacional: Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás acatan las normas de tránsito y tienen sentido común para ayudar a promover la vida y cuidar la vida de los demás.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Siempre (1)

A veces (2)

Casi nunca (3)

❖ **Uso cinturón de seguridad.**

Def. Conceptual: El cinturón de seguridad es un arnés diseñado para sujetar a un ocupante de un vehículo si este llegase a colisionar. Es un deber de todos hacer uso de este para cuidar la vida.

Def. Operacional: Saber si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás hacen uso del cinturón de seguridad y de este modo cuidan su vida previniendo cualquier accidente.

Naturaleza: Cualitativa

Escala de medición: Ordinal

Valor numérico: Siempre (1)

A veces (2)

Casi nunca (3)

4.4 Instrumento

Este proyecto de grado es un modelo de estudio descriptivo de corte transversal en el que se aplicó un instrumento aceptado mundialmente, el cual es recomendado para evaluar las actitudes y

prácticas y es el inventario de los comportamientos dentales de la universidad de Hiroshima (HUI-DBI), que consta de 20 preguntas dicotómicas, de acuerdo / desacuerdo, y que valora las actitudes y prácticas. El máximo nivel de actitud y conducta es 12 y se valora según la siguiente escala: bueno de 8-12, regular 4-7 y malo 0-3. Las preguntas correctas de acierto (si) son 4, 9, 11, 12, 16 y 19 a las que se les asigna un punto, si las respuestas están de acuerdo. Las preguntas de desacuerdo son 2, 6, 8, 10, 14 y 15 a las que se les asigna un punto, si se responden negativamente. La suma de acuerdos y desacuerdos configura el nivel del índice. (74)

Este test se adaptó en el presente estudio dirigido a los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás, además otros instrumentos como lo fueron el Fantástico y KAP-S de los cuales se extrajeron algunas preguntas de acuerdo al estudio que se realizó, tomando como referencia artículos relacionados en cuidados de Salud Oral (75).

El cuestionario Fantástico es un instrumento diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Canadá que permitió identificar y medir el estilo de vida de una población particular. Este cuestionario consta de 25 ítems que explora nueve categorías relacionadas al estilo de vida. Sus versiones cortas y extensas han sido validadas en jóvenes estudiantes, en trabajadores y en pacientes de consulta clínica general. (76). (Ver apéndice B).

4.5 Procedimiento

Este proyecto de grado se realizó a partir de un estudio descriptivo, dado que estaba basado en los conocimientos, actitudes y prácticas en salud oral y estilos de vida saludables que tenían los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga.

Primero se solicitó información en el departamento de talento humano de cuantas personas ocupaban este cargo y la aprobación por medio de una carta autorizada por el director de talento humano para realizar esta investigación

Se continuó con la obtención de los datos para esta investigación y se recopilaron por medio de una encuesta aplicada a los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga.

Se realizó la prueba piloto en el 10% de la población las cuales fueron 3 trabajadores vigilantes y 3 servicios generales donde se le añadió a cada pregunta observación, la encuesta se hizo de forma dirigida, la obtención de estos datos se llevó a un programa en Excel para determinar la información obtenida y minimizar los sesgos.

Luego se buscó a cada uno de los trabajadores vigilantes y servicios generales en la sede de Bucaramanga, Floridablanca y Piedecuesta donde se les dio a conocer de forma breve el objetivo de la investigación.

Se procedió a entregar el consentimiento informado donde la persona conoció sus beneficios, los riesgos de la investigación, manteniendo la confidencialidad de la información.

Si la persona después de haber conocido el estudio a realizar aprobó ser parte de la investigación, firmó el consentimiento informado y posterior a la aprobación se le entregó la encuesta y se esperó hasta ser resuelta de forma dirigida.

Después de obtener la información necesaria de todas las encuestas que se realizaron a los Trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga y este se llevó a un programa Excel y se realizó doble digitación de la información para minimizar sesgo de la investigación por digitación.

Se realizó el análisis en el programa estadístico STATA 14 y se dieron los resultados, conclusiones y recomendaciones.

4.6 Plan de análisis estadístico

4.6.1 Plan análisis univariado. Para el análisis estadístico de este estudio se tuvieron en cuenta cada variable de modo independiente, según su escala de medición y su naturaleza, con el fin de programar y representar los datos extraídos; se usó el plan de análisis univariado o descriptivo. Se usó para las variables cuantitativas medidas de tendencia central, como media, moda, mediana, para las variables cualitativas se utilizó como medidas de resumen proporciones y distribución de frecuencia.

4.6.2 Plan de análisis bivariado. Para el análisis estadístico bivariado, se relacionaron las variables dependientes como son las variables de estilos de vida saludable (instrumento fantástico) con las variables independientes que son las variables de conocimientos (KAP-s), variables de actitudes y prácticas (Hiroshima), variables sociodemográficas, de acuerdo a esto se realizaron distintas pruebas estadísticas como lo son Chi ², T de Student, ANOVA, Shapiro Will, Kruskal-Wallis, Correlación de Pearson, todas estas según su naturaleza, su escala de medición, su función y al número de respuestas que presentó cada variable se seleccionó el tipo de prueba estadística que se realizó. (Ver Apéndice C)

4.7 Implicaciones bioéticas

Implicaciones Éticas. Con respecto a la Resolución Numero 8430 de 1993, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Por lo tanto, los estudiantes que realizaron en este proyecto se comprometieron a explicar de manera clara y adecuadamente a los vigilantes y empleados de servicios generales de la universidad Santo Tomás de Bucaramanga en qué consistía el estudio y cuáles podían ser sus beneficios a futuro si se proporcionaba la información necesaria para conseguir el objetivo del estudio y así mismo contribuir a la mejora de una adecuada percepción de higiene bucal.

Este tipo de estudio se desarrolló en un ámbito de investigación sin riesgo, ya que en su metodología se emplearon técnicas de investigación en la cual no se realizó ninguna intervención

intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los participantes en el estudio, entre los que se consideró la aplicación de cuestionarios

Principio de Beneficencia. Con este trabajo se pudo determinar en qué nivel de conocimiento se encontraban los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga con respecto a su higiene bucal, ayudando así a concientizar, enseñar y mejorar aspectos en los que hay equivocaciones y con esto fortalecer el conocimiento de los trabajadores acerca de la importancia de la higiene oral en sus vidas.

Principio de Autonomía. Prevaleció el derecho que tiene cada persona a decidir por sí misma, quienes antes de participar dieron su aprobación en el respectivo consentimiento informado, permitiendo con todo ello sustentar que quien participo lo hicieron por su propia voluntad, sin ningún tipo de obligación.

Principio de no maleficencia. En esta investigación no se realizó ninguna práctica que pudiera causar daños físicos ni psicológicos a los participantes. Para ello y para el beneficio de los demás, fue informada toda la técnica o actividades para recolectar los datos requeridos en la investigación y a su vez el uso que se le dio.

Principio de justicia. Todos los participantes fueron tratados con igualdad y equidad a la hora de ser investigados ya que no se discrimino ninguna condición de género, raza o condición socio cultural propendiendo por igual oportunidad de participación (77). (Apéndice D) consentimiento informado.

5. Resultados

5.1 Análisis Univariado

5.1.1 Análisis de sociodemográficas de la población estudiada. De acuerdo al estudio realizado en la Universidad Santo Tomás, en el cual se tomó una población de 80 trabajadores, se obtuvo que 38 (47.5%) eran trabajadores vigilantes y 42 (52.5%) eran de servicios generales, donde la edad promedio fue de $42,3 \pm 9,8$; con respecto al género se evidencio que 39 (48.7%) eran hombres y que 41 (51.2%) eran mujeres, con relación al estrato socioeconómico el 47 (58.7%) de las participantes pertenecen a estrato dos, 24 (30%) pertenecen a estrato 3 y 9 (11.2%) pertenecen a estrato 1; observando el nivel educativo 63 (78.5%) tienen secundaria completa mientras que 10 (12.5%) tienen un nivel de escolaridad técnico. (Tabla 1).

Tabla 1. *Características sociodemográficas de la población estudiada.*

Variable	N(%)
Edad*	$42,3 \pm 9,8^*$
Ocupación laboral	
Vigilantes	38(47,5)

Tabla 1.a. *Características sociodemográficas de la población estudiada.*

Variable	N(%) ⁺
Servicios generales	42(52,5)
Género	
Hombre	39(48,7)
Mujer	41(51,2)
Estrato socioeconómico	
Estrato 1	9(11,2)
Estrato 2	47(58,7)
Estrato 3	24(30,0)
Nivel educativo	
Primaria	1(1,2)
Secundaria incompleta	5(6,2)
Secundaria completa	63(78,7)
Técnico	10(12,5)
Tecnología	----
Universitario	1(1,2)

* $X \pm DE$, Medidas de tendencia central o medidas de dispersión

⁺Proporciones y distribución de frecuencia

5.1.2 Variables de puntaje cualitativo de estilos de vida saludables (Fantástico) de los trabajadores vigilantes y servicios generales. De acuerdo al instrumento Fantástico, quien permitió evaluar los estilos de vida saludable en los trabajadores vigilantes y de servicios generales; se evidencio que de los 80 encuestados, 31 obtuvo excelentes estilos de vida saludable (felicitaciones), 39 buenos estilos de vida saludable (buen trabajo) 6 adecuados estilos de vida saludables (adecuado) y 4 bajos estilos de vida saludables (algo bajo). (Tabla 2)

Tabla 2. *Puntaje cualitativo de estilos de vida saludable de los trabajadores vigilantes y servicios generales.*

Variable	N (%) ⁺
Algo bajo	4 (5,0)
Adecuado	6 (7,5)
Buen trabajo	39 (48,7)
Felicitaciones	31 (38,7)

⁺Proporciones y distribución de frecuencia

5.1.3 Variables de puntaje cuantitativo de estilos de vida saludables (Fantástico) de los trabajadores vigilantes y servicios generales. Por medio del instrumento Fantástico, se observó que el puntaje de estilos de vida saludables más alto en la población evaluada, lo obtuvo los trabajadores vigilantes con un $98,9 \pm 12,2$, mientras que las de servicios generales fue de $95,6 \pm 14,4$. (Tabla 3)

Tabla 3. *Puntaje cuantitativo de estilos de vida saludable de los trabajadores vigilantes y servicios generales.*

Variable X±DE	Global	Trabajadores vigilantes	Servicios generales
Puntaje cuantitativo de estilos de vida saludables	97,2±13,4*	98,9±12,2*	95,6±14,4*

*Medidas de tendencia central o medidas de dispersión

5.2 Análisis Bivariado

5.2.1 Relación de puntaje cualitativo de estilos de vida saludables (Fantástico) de los trabajadores vigilantes y servicios generales con conocimientos, actitudes y prácticas (KAP'S). Para ninguna de las variables sociodemográficas relacionadas con los estilos de vida saludables y conocimientos se evidenciaron asociaciones estadísticamente significativas ya que el valor de P fue mayor a 0.05.

Se observó que el grupo evaluado que presenta excelentes estilos de vida saludable, 21 (67,7%) expresaron que al día se debe cepillar los dientes 3 veces mientras que los de buenos estilos de vida saludables 29 (74,3%) expresaron que al día se debe cepillar los dientes 3 veces.

Para el 98.7% (79) de los encuestados que obtuvieron excelente, bueno, adecuados y bajo nivel de estilos de vida saludable los implementos de higiene oral adecuados son la crema dental y cepillo dental; sin embargo los encuestados que presentaron excelentes estilos de vida saludable 21 (67.7%) expresaron que el cepillo dental se debe cambiar cada 3 meses, al igual que los de buenos estilos de vida saludable donde el 16 (41.03%) respondieron que se debe cambiar cada 3 meses.

La población con excelentes y buenos estilos de vida saludable el 41 (51.2%) opinaron que el tiempo adecuado para cepillarse los dientes es de 2-3 minutos.

Dentro de las causas más comunes de la caries dental están el mal cepillado, ácido producido por bacterias e ingerir alimentos con altos contenidos de azúcar, los participantes que obtuvieron estilos de vida saludables excelentes 18 (58.6%) expresaron que todas las causas mencionadas son las que producen caries, al igual que los que obtuvieron buenos estilos de vida saludable. (Tabla 4)

Tabla 4. *Plan análisis bivariado. Relación de las variables de conocimientos (KAP-s) con el puntaje cualitativo del instrumento de estilos de vida saludable (fantástico)*

Variables	Global	Felicitaciones	Buen trabajo	Adecuado	Algo bajo	N(%)+
¿Cuántas veces al día debemos cepillarnos?						0,784
1 vez (1)	2(2,5)	---	2(5,1)	---	---	
2 veces (2)	7(8,7)	4(12,9)	3(7,6)	---	---	

Tabla 4.a. *Plan análisis bivariado. Relación de las variables de conocimientos (KAP-s) con el puntaje cualitativo del instrumento de estilos de vida saludable (fantástico)*

Variables	Global	Felicitaciones	Buen trabajo	Adecuado	Algo bajo	N(%) +
3 veces (3)	58(72,5)	21(67,7)	29(74,3)	4(66,6)	4(100)	
4 veces (4)	13(16,2)	6(19,3)	5(12,8)	2(33,3)	---	
¿Qué debemos usar para limpiar nuestros dientes?						1,000
Crema y cepillo de dientes (1)	79(98,7)	31(100)	38(97,4)	6(100)	4(100)	
Dedo (2)	1(1,2)	---	1(2,5)	---	---	
Palo o rama (3)	---	---	---	---	---	
Cepillo y polvo para dientes (4)	---	---	---	---	---	
¿Cada cuánto debemos cambiar nuestro cepillo de dientes?						0,430
Cada 3 meses o menos (1)	42(52,5)	21(67,7)	16(41,0)	2(33,3)	3(75,0)	
De 3 a 4 meses (2)	16(20,0)	4(12,9)	10(25,6)	1(16,6)	1(25,0)	
De 6 a 8 meses (3)	10(12,5)	3(9,6)	6(15,3)	1(16,6)	---	
Cuando las cerdas se deshilachen (4)	12(15,0)	3(9,6)	7(17,9)	2(33,3)	---	
¿Por cuánto tiempo debemos cepillar los dientes?						0,146
Menos de 1 minuto (1)	15(18,7)	3(9,6)	9(23,0)	2(3,3)	1(25,0)	
De 2 a 3 minutos (2)	47(58,7)	17(54,8)	24(61,5)	4(66,6)	2(50,0)	
De 3 a 5 minutos (3)	14(17,5)	8(25,8)	6(15,3)	---	---	
Más de 5 minutos (4)	4(5,0)	3(9,6)	---	---	1(25,0)	
¿Cuáles son las causas más comunes de la caries dental?						0,253
Mal cepillado de los dientes (1)	33(41,2)	10(32,2)	20(51,2)	1(16,6)	2(50,0)	
Acido producido por bacterias (2)	3(3,7)	2(6,4)	1(2,5)	---	---	

Tabla 4.b. *Plan análisis bivariado. Relación de las variables de conocimientos (KAP-s) con el puntaje cualitativo del instrumento de estilos de vida saludable (fantástico)*

Variables	Global	Felicitaciones	Buen trabajo	Adecuado	Algo bajo	N(%) +
Ingerir alimentos con altos contenidos de azúcar (3)	7(8,7)	1(3,2)	4(10,2)	1(16,6)	1(25,0)	
Todas las anteriores (4)	37(46,2)	18(58,0)	14(35,9)	4(66,6)	1(25,0)	

+Chi2 o' exacto de Fisher

5.2.2 Relación de puntaje cualitativo de estilos de vida saludables (Fantástico) de los trabajadores vigilantes y servicios generales con conocimientos, actitudes y prácticas (KAP'S). Para ninguna de las variables sociodemográficas relacionadas con los estilos de vida saludables y actitudes y prácticas se evidenciaron asociaciones estadísticamente significativas ya que el valor de P fue mayor a 0.05.

Para los encuestados que obtuvieron excelente, bueno, adecuados y bajo nivel de estilos de vida saludable el 58.7% (47) se cepillan 3 veces al día los dientes.

La población que obtuvo excelentes estilos de vida saludable 16 (51.6%) y buenos estilos de vida saludable 15 (38.4%) expresaron que el tiempo el cual se demoran cepillándose los dientes es de 2.3 minutos.

Los participantes que tenían excelentes estilos de vida saludable 18 (58.6%) respondieron que comen chocolate de 1 vez a la semana, los de buenos estilos de vida saludable 13 (33.3%) manifestaron que comen chocolate diariamente, sin embargo este mismo porcentaje dentro de este mismo grupo respondieron que también comen 1 vez a la semana.

Para los encuestados que obtuvieron excelente, bueno, adecuados y bajo nivel de estilos de vida saludable 54 (67.5%) afirman que cepillar los dientes puede prevenir la caries y la enfermedad de las encías.

La población de excelentes estilos de vida saludable 28 (90.3%) están totalmente de acuerdo que enjuagar la boca de comer es necesario al igual que los de buenos de vida saludable quienes también están totalmente de acuerdo 29 (74.3%).

Finalmente los participantes que obtuvieron buenos estilos de vida saludable 28 (71.7%) manifestaron que están totalmente de acuerdo que una visita regular al odontólogo es necesario. (Tabla 5)

Tabla 5. *Plan análisis bivariado. Relación de las variables de actitudes y prácticas (KAP-s) con el puntaje cualitativo del instrumento de estilos de vida saludable (fantástico)*

Variables	Global	Felicitaciones	Buen trabajo	Adecuado	Algo bajo	N(%)
¿Cuántas veces te cepillas los dientes al día?						0,879
1 vez (1)	4 (5,0)	1(3,2)	3(7,6)	---	---	
2 veces (2)	25 (31,2)	8(25,8)	13(33,3)	3(50,0)	1(25,0)	
3 veces (3)	47 (58,7)	19(61,2)	22(56,4)	3(50,0)	3(75,0)	
4 veces (4)	4 (5,0)	3(9,6)	1(2,5)	---	---	
¿Por cuánto tiempo te cepillas los dientes?						0,134
Menos de 1minuto (1)	22 (27,5)	5(16,1)	14(35,9)	2(33,3)	1(25,0)	
2-3 minutos (2)	37 (46,2)	16(51,6)	15(38,4)	4(66,6)	2(50,0)	
3-5 minutos (3)	17 (21,2)	7(22,5)	10(25,6)	---	---	
Más de 5 minutos (4)	4(5,0)	3(9,6)	---	---	1(25,0)	
¿Cada cuánto comes chocolates o biscochos?						0,140
Varias veces al día (1)	6 (7,5)	3(9,6)	3(7,6)	---	---	
Diariamente (2)	17(21,2)	3(9,6)	13(33,3)	1(16,6)	---	
2-4 veces a la semana (3)	20(25,0)	7(22,5)	10(25,6)	3(50,0)	---	
1 vez a la semana (4)	37(46,2)	18(58,6)	13(33,3)	2(33,3)	4(100)	
Cepillar los dientes puede prevenir la caries dental y la enfermedad de las encías.						0,530
Totalmente de acuerdo (1)	54(67,5)	24(77,4)	24(61,5)	4(66,6)	2(50,0)	
De acuerdo (2)	17(21,2)	5(16,1)	9(23,0)	1(16,6)	2(50,0)	
Es incierto (3)	9 (11,2)	2(6,4)	6(15,3)	1(16,6)	---	
En desacuerdo (4)	---	---	---	---	---	
Totalmente en desacuerdo (5)	---	---	---	---	---	
¿Enjuagar la boca después de comer es necesario?						0,469
Totalmente de acuerdo (1)	65(81,2)	28(90,3)	29(74,3)	5(83,3)	3(75,0)	
De acuerdo (2)	14(17,5)	3(9,6)	9(23,0)	1(16,6)	1(25,0)	

Tabla 5.a. *Plan análisis bivariado. Relación de las variables de actitudes y prácticas (KAP-s) con el puntaje cualitativo del instrumento de estilos de vida saludable (fantástico)*

Variables	Global	Felicitaciones	Buen trabajo	Adecuado	Algo bajo	N(%)
Es incierto (3)	1(1,2)	---	1(2,5)	---	---	0,487
En desacuerdo (4)	---	---	---	---	---	
Totalmente en desacuerdo (5)	---	---	---	---	---	
Una visita regular al odontólogo es necesaria.						
Totalmente de acuerdo (1)	64(80,0)	27(87,1)	28(71,7)	6(100,0)	3(75,0)	
De acuerdo (2)	13(16,2)	4(12,9)	8(20,5)	---	1(25,0)	
Es incierto (3)	3(3,7)	---	3(7,6)	---	---	
En desacuerdo (4)	---	---	---	---	---	
Totalmente en desacuerdo (5)	---	---	---	---	---	

+Chi2 o' exacto de Fisher

5.2.3 Relación del puntaje cualitativo de estilos de vida saludables (Fantástico) de los trabajadores vigilantes y servicios generales con variables sociodemográficas. Para ninguna de las variables de los estilos de vida saludables con los conocimientos de salud oral se evidenciaron asociaciones estadísticamente significativas ya que el valor de P fue mayor a 0,05, sin embargo la población estudiada 18 (46,1%) de los hombres vigilantes obtuvieron buenos estilos de vida saludables, mientras que las mujeres de servicios generales 21 (53,8) tenían buenos estilos de vida saludable, con respecto a la variable de estrato socioeconómico se observó que los que pertenecen a estrato dos 23 (52,9%) presentaron buenos estilos de vida saludable, mientras que 18 (58,0%) excelentes estilos de vida saludable. Al analizar la relación de nivel educativo con estilos de vida saludable 27 (69,2%) que tenían nivel de secundaria completa presentaron buenos estilos de vida saludable y 26 (83,8%) presentaron excelentes estilos de vida saludable. (Tabla 6)

Tabla 6. *Relación de las variables del puntaje cualitativo del instrumento fantástico con variables sociodemográficas*

Variable	Global frecuencia	felicitaciones	Buen trabajo	Adecuado	Algo bajo	N(%)
Edad	42,3 ± 9,8	48 (37-52)	43 (34-49)	39(32-42)	48,5 (46-51)	0,1634*

Tabla 6.a. *Relación de las variables del puntaje cualitativo del instrumento fantástico con variables sociodemográficas*

Variable	Global frecuencia	felicitaciones	Buen trabajo	Adecuado	Algo bajo	N(%)
Ocupación laboral						0,899
Vigilantes	38(47,5)	16(51,6)	18(46,1)	2(33,3)	2(50,0)	
Servicios generales	42(52,5)	15(48,3)	21(53,8)	4(66,6)	2(50,0)	
Género						0,899
Hombre	39(48,7)	16(51,6)	18(46,1)	2(33,3)	2(50,0)	
Mujer	41(51,2)	15(48,3)	21(53,8)	4(66,6)	2(50,0)	
Estrato socioeconómico						0,652
Estrato 1	9(11,2)	2(6,4)	7(17,9)	---	---	
Estrato 2	47(58,7)	18(58,0)	23(58,9)	4(66,6)	2(50,0)	
Estrato 3	24(30,0)	11(35,4)	9(23,0)	2(33,3)	2(50,0)	
Estrato 4	--	---	---	---	---	
Estrato 5	---	---	---	---	---	
Estrato 6	---	---	---	---	---	
Nivel educativo						0,488
Primaria	1(1,2)	---	1(2,5)	---	---	
Secundaria incompleta	5(6,2)	---	5(12,8)	---	---	
Secundaria completa	63(78,7)	26(83,8)	27(69,2)	6(100)	4(100)	
Técnico	10(12,5)	4(12,9)	6(15,3)	---	---	
Tecnología	---	---	---	---	---	
Universitario	1(1,2)	1(3,2)	---	---	---	

* Shapiro will, ANOVA, Kruskal-Wallis

+Test Chi2 o' exacto de fisher

5.3 Análisis Univariado

5.3.1 Características de los conocimientos de los trabajadores vigilantes y servicios generales (KAP'S). Se evidencio que 58 (72,5%) conoce y entiende que la boca se debe cepillar 3 veces al día, sin embargo 13 (16,2%) expresaron que al día se debe cepillar la boca 4 veces; con respecto a los implementos de higiene oral 79 (98,7%) manifiestan que se debe usar la crema dental y el cepillo de dientes.

Por otro lado, se observó que 42 (58,5%) respondieron que el cepillo dental se debe cambiar cada tres meses o menos, siendo el resultado más prevalente, sin embargo 47 (58,5%) opinaron que el tiempo de cepillado es de 2-3 minutos.

Entendiendo que las causas más comunes de la caries dental son mal cepillado dental, ácido producido por bacterias, e ingerir alimentos con altos contenidos de azúcar, se evidencio que 37(46,2%) afirmaron que todas son causales para la formación de caries dental. (Tabla 7)

Tabla 7. *Relación del análisis univariado de conocimientos KAP'S con la población encuestada.*

Variable	N(%) ⁺
¿Cuántas veces al día debemos cepillarnos?	
1 vez (1)	2(2,5)
2 veces (2)	7(8,7)
3 veces (3)	58(72,5)
4 veces (4)	13(16,2)
¿Qué debemos usar para limpiar nuestros dientes?	
Crema y cepillo de dientes (1)	79(98,7)
Dedo (2)	1(1,2)
Palo o rama (3)	----
Cepillo y polvo para dientes (4)	----
¿Cada cuánto debemos cambiar nuestro cepillo de dientes?	
Cada 3 meses o menos (1)	42(52,5)
De 3 a 4 meses (2)	16(20,0)
De 6 a 8 meses (3)	10(12,5)
Cuando las cerdas se deshílachen (4)	12(15,0)
¿Por cuánto tiempo debemos cepillar los dientes?	
Menos de 1 minuto (1)	15(18,7)
De 2 a 3 minutos (2)	47(58,7)
De 3 a 5 minutos (3)	14(17,5)
Más de 5 minutos (4)	4(5,0)
¿Cuáles son las causas más comunes de la caries dental?	
Mal cepillado de los dientes (1)	33(41,2)
Acido producido por bacterias (2)	3(3,7)
Ingerir alimentos con altos contenidos de azúcar (3)	7(8,7)
Todas las anteriores (4)	37(46,2)

+Proporciones y distribución de frecuencia

5.3.2 Características de actitudes y practicas (Hiroshima) de los trabajadores vigilantes y servicios generales. De los 80 encuestados se evidencio que 45 (56,2%) no se preocupan mucho por ir al Odontólogo; sin embargo 42(52,5%) expresaron que no le sangran las encías al cepillarse los dientes y que 58(72,5%) le preocupa el color de los dientes.

Por otro lado, se observó que 56 (70%) no nota depósitos blancos y pegajosos sobre los dientes, lo que muestra que no conocen la presencia de placa bacteriana en los tejidos duros de la cavidad oral, lo que implica que 45 (56,2%) manifiestan que no podrán evitar utilizar prótesis a mayor edad, sin embargo 54 (67,5%) no se encuentra preocupado por el color de las encías.

Con respecto al estado de los dientes 55(68,7%) afirman que no cree que los dientes siguen emporando a pesar del cepillado diario; por lo contrario 56 (71%) expresaron que si se cepillan los dientes cuidadosamente y al 44 (55%) nunca un profesional les ha enseñado como cepillarse los dientes; con respecto al uso de la crema dental al momento del cepillado 64 (80%) opinan que los dientes no quedan bien cepillados sin el uso de la crema dental.

58(72,5%) tienen el hábito de mirarse al espejo después de cepillarse los dientes; con respecto 66 (80,5%) se preocupan por tener mal aliento, sin embargo 45(56,2%) sostienen que la enfermedad periodontal es posible prevenirla solo con el cepillado, lo que indica que 54 (67,5%) expresaron que solo acuden a cita odontológica cuando presentan algún dolor dental, además 58 (72,5%) no han usado productos que colorean sus dientes con el fin de observar la presencia de placa bacteriana y 45(56,2%) de los participantes usan cepillo de cerdas duras.

Finalmente se analiza que 45 (56,2%) no están de acuerdo que para tener un buen cepillado se deben realizar movimientos duros con el cepillo dental, con respecto al tiempo de cepillado dental 56 (70%) no duran mucho tiempo en esta actividad y 53 (66,2%) de los encuestados el Odontólogo no les ha comunicado que presentan un correcto cepillado dental. (Tabla 8)

Tabla 8. *Relación del análisis univariado del inventario de Hiroshima (actitudes y prácticas) con la población encuestada.*

Variable-	N(%)
No me preocupo mucho por ir al odontólogo.+	
Si	45(56.2)
No	35(43.7)
Mis encías tienden a sangrar cuando me cepillo los dientes.+	
Si	38(47.5)
No	42(52.5)
Me preocupa el color de mis dientes.+	
Si	58 (72.5)
No	22 (27.5)
He notado depósitos blancos y pegajosos sobre mis dientes.+	
Si	24 (30.0)
No	56 (70.0)
Creo que no podre evitar usar dientes postizos cuando sea viejo.+	
Si	35 (43.7)
No	45 (56.2)
Estoy preocupado por el color de mis encías.+	
Si	26 (32.5)
No	54 (67.5)

Tabla 8.a. *Relación del análisis univariado del inventario de Hiroshima (actitudes y prácticas) con la población encuestada.*

Variable-	N(%) ⁺
Creo que mis dientes siguen empeorando a pesar de mi cepillado diario.+	
Si	25 (31.2)
No	55 (68.7)
Yo cepillo cada uno de mis dientes cuidadosamente.+	
Si	56 (70.0)
No	24 (30.0)
Nunca un profesional me ha enseñado como cepillar mis dientes.+	
Si	44 (55.0)
No	36 (45.0)
Creo que puedo limpiar bien mis dientes sin necesidad de usar crema dental.+	
Si	16 (20.0)
No	64 (80.0)
A menudo miro mis dientes al espejo después de cepillarme.+	
Si	58 (72.5)
No	22 (27.5)
Me preocupa tener mal aliento.+	
Si	66 (82.5)
No	14 (17.5)
Es posible prevenir enfermedades de las encías solo con el cepillado.+	
Si	45 (56.2)
No	35 (43.7)
Voy al odontólogo cuando tengo dolor dental.+	
Si	54 (67.5)
No	26 (32.5)
He usado productos que coloren mis dientes, con el fin de ver que tan limpios están mis dientes.+	
Si	22 (27.5)
No	58 (72.5)
Uso un cepillo de dientes el cual tiene cerdas duras.+	
Si	45 (56.2)
No	35 (43.7)

Tabla 8.b. *Relación del análisis univariado del inventario de Hiroshima (actitudes y prácticas) con la población encuestada.*

Siento que para que mis dientes queden bien cepillados debo hacer movimientos duros con mi cepillo.+	
Si	35 (43.7)
No	45 (56.2)
Siento que a veces paso mucho tiempo cepillando mis dientes.+	
Si	24 (30.0)
No	56 (70.0)
Mi odontólogo me ha dicho que yo cepillo muy bien mis dientes.+	
Si	27 (33.7)
No	53 66.2)

+Proporciones y distribución de frecuencia

Según el inventario de Hiroshima 67 personas, es decir 83,8% de la población reportaron actitudes y practicas regulares. (Tabla 9)

Tabla 9. *Nivel de comportamientos según HU-DBI*

Variable	N (%)
Bueno	8(10,0)
Regular	67(83,8)
Malo	5(6,2)

6. Discusión

En este estudio se planteó conocer los conocimientos, actitudes y prácticas en salud oral y estilos de vida saludables en los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga, donde se realizó una encuesta basada en instrumentos como los KAP-S (conocimientos, actitudes y practicas), el inventario de los comportamientos dentales de la Universidad de Hiroshima y el cuestionario fantástico, en donde se lograron incluir elementos para la obtención de la validez y deducciones acertadas a esta investigación.

Los resultados afirman que existe una relación directa entre el estrato socioeconómico, el nivel educativo, los estilos de vida saludable, conocimientos, actitudes y prácticas y para eso se realizó el análisis del estudio sociodemográfico de la población estudiada enlazado con el instrumento de estilos de vida saludable (fantástico), con conocimientos KAP-S y con Hiroshima. De esta manera se observó que 47 personas (58,7%) pertenecen a estrato 2 , 24 personas (30,0%) a estrato 3 y 9 personas (11,2%) a estrato 1; en el caso del nivel educativo, la mayor parte ha terminado la secundaria 63 (78,7%); cabe destacar que las personas pertenecientes al grupo de estrato 2 el (58,9%) presentaron buenos estilos de vida saludables mientras que el (58.0%) presentaron excelentes estilos de vida saludable, con respecto al nivel educativo las personas que tenían nivel

de secundaria completa presentaron buenos estilos de vida saludable el 27 (69,2) y el 26 (83.8%) presentaron excelentes estilos de vida saludable, esto demuestra la relación con estas dos variables nombradas anteriormente dando como evidencia la influencia entre el nivel educativo y socioeconómico con los conocimientos, actitudes y prácticas en salud oral.

Con respecto a los resultados obtenidos en las variables de estilos de vida saludable, el mayor porcentaje fue los que obtuvieron buen trabajo en la variable estudiada, teniendo en cuenta el estrato económico y el nivel educativo; con esto se demuestra que el ambiente en el cual viven y las enseñanzas que reciben influyen directamente sobre su pensamiento. Una de estas teorías corresponde al Modelo de Creencias de la Salud, propuesto por Hochbaum, Rosenstock y Kegels, que propone que hay dos factores básicos de los que depende que una persona adopte un comportamiento saludable: *“la percepción de amenaza de una enfermedad y la percepción de la efectividad de su propia conducta para contrarrestar dicha amenaza”*(71). A su vez, el discernimiento de la amenaza depende de otros dos factores: la percepción de susceptibilidad hacia la enfermedad y la percepción de la severidad de las consecuencias de la misma (71). Sin embargo, estas dos variables que establecen la perspectiva de seguir o no gestiones relacionadas con la salud también están perturbadas por las diferencias particulares de los sujetos, tales como sus características sociodemográficas, las medidas sociales y su personalidad.

Se evidenciaron conocimientos básicos a la hora del cuidado bucal, ya que 37 personas (46.2%) expresaron que todas las causas que se les mencionaron producen caries, como mal cepillado de los dientes, ácido producido por bacterias e ingerir alimentos con altos contenidos de azúcar, este porcentaje está estrechamente relacionado con el obtenido en la categoría estilos de vida saludable. Esta relación explica el conocimiento de la amenaza multifactorial que representa las enfermedades orales y por lo tanto los efectos de llevar una vida saludable que permita reducir estos factores de riesgo, manteniendo una salud oral óptima y duradera, según como lo dice Martignon S, González Carrera MC, en el estudio sobre Conocimientos, actitudes y prácticas en salud oral de padres y jardineras de niños el cual menciona que *Son componentes sociales de la salud; los conocimientos, actitudes y prácticas, en donde conocimiento se refiere a los conceptos cognitivos y percepción que tienen las personas en relación con su salud oral, significados formales e informales. Una actitud es una mezcla de creencias, pensamientos y sentimientos que predisponen a una persona a responder de una manera positiva o negativa y una práctica o comportamiento se refiere a las actividades que llevan a cabo las personas para proteger, promover o mantener la salud y prevenir la enfermedad* (72)

Teniendo en cuenta los estilos de vida saludable el 72,50% de la población estudiada es decir 58 sujetos expresaron que al día se debe cepillar los dientes 3 veces, esto quiere decir que la población tiene conocimientos básicos, siendo esto un incentivo para promover estrategias que fortalezcan los conocimientos ya existentes. Tomando como referencia el estudio realizado por Farith González (73) donde se demostró un buen nivel de conocimiento por parte de los padres, Esto demuestra condiciones favorables dentro del entorno, siendo esta la oportunidad de crear oportunidades para promocionar hábitos de higiene oral en los trabajadores y vigilantes de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga.

Durante el desarrollo de la recolección de los datos, se tuvo la fortaleza de tratar con una población adulta y manejable, donde fueron flexibles a la hora de realizar la encuesta, se recibió un trato adecuado de parte de ellos y hubo la oportunidad de hacerla de forma personalizada y así tener total seguridad de que los datos eran acertados y confiables.

Sin embargo se observaron ciertas limitaciones a la hora de realizar la encuesta; ya que se les realizó en sus horarios laborales y los trabajadores vigilantes y servicios generales no contaban con tiempo disponible para desarrollar la encuesta, además se emplearon tres instrumentos (KAP'S, Hiroshima y Fantástico) causando mayor complejidad en el momento de tabular la información y a la hora de contestarla, ya que era extensa, aumentaba el tiempo de realización y exigía más concentración y para algunos era vergonzosas ciertas preguntas y se sentían incómodos a la hora de responder.

Los resultados revelaron la necesidad de implementar actividades y programas que promuevan estilos de vida saludables por medio de la institución, lideradas por las facultades de salud, de acuerdo con las propuestas de la estrategia EGO-Chile y de la declaración de Cumbre Nacional de Nutrición y Salud realizada en el Congreso Nacional en marzo de 2008 (75). También se sugiere la necesidad de crear conciencia en cuanto a los esfuerzos de autocuidados en salud bucal, fomentar la visita al odontólogo y al médico general como mínimo 2 veces al año y de este modo incitar el cuidado de la salud en aquellos que se encuentran sanos aún, y mejorar la de aquellos que ya presentan enfermedades generadas por malos hábitos.

Es indispensable unir programas de promoción de la salud general con salud oral y así los profesionales de esta rama se integren en los equipos básicos de salud, dando participación a la comunidad como lo dice Adolfo Contreras en el estudio denominado *la promoción de la salud general y la salud oral: una estrategia conjunta*. (76)

Finalmente es necesario recalcar la importancia de mantener o implementar en una empresa estilos de vida saludable en los empleados pues un trabajador sano, es el motor para que una institución funcione de manera adecuada y así todas sus actividades sean realizadas con éxito.

6.1 Conclusiones

❖ Al relacionar los estilos de vida saludable de los trabajadores vigilantes y servicios generales con conocimientos, actitudes y prácticas, se evidenció que los participantes que tenían buenos estilos de vida saludable 39(48,75) manejaban de forma clara los temas evaluados en los instrumentos de este proyecto de investigación.

❖ En el análisis sociodemográfico de la población estudiada 38 personas fueron trabajadores vigilantes y 42 servicios generales, donde la edad promedio fue de 42,3, con respecto al estrato socioeconómico 58,7% pertenecían a la posición social baja, finalizando con la relación del nivel educativo fue secundaria completa con un porcentaje de 78,5%.

❖ Según los estilos de vida saludables relacionados con las variables sociodemográficas se clasificaron los encuestados de acuerdo con el puntaje cualitativo y cuantitativo en buen trabajo, es decir que tenían un estilo de vida bueno.

❖ Al evaluar la población se puede concluir que los encuestados tienen un nivel de conocimiento básico sobre salud e higiene oral donde el 72,5 manifestaron que la cavidad bucal debe cepillarse tres veces al día, como también el 58,5 expresaron que el cepillo dental debía cambiarse cada tres meses o menos, sin embargo 58,5% de la población manifestó que el tiempo de cepillado adecuado es de dos a tres minutos, siendo una respuesta no tan correcta ya que según la teoría se debe durar de tres a cinco minutos para lograr una limpieza eficiente.

❖ Respecto a las actitudes de higiene oral de la población evaluada; se encontró que el 56,25% no se preocupa mucho por ir al odontólogo y el 72,5% se interesa por el color de sus dientes. Por otra parte, se observó que el 70% no nota depósitos blancos sobre sus dientes, lo que demuestra que no conocen cuando existe presencia de placa bacteriana en los tejidos duros de la cavidad oral.

El 67,5 de la población presentan una mala actitud con respecto a la asistencia a consulta odontológica ya que solo acuden cuando presentan dolor dental y es por esto que nunca un profesional les ha enseñado como cepillar los dientes o les ha dicho si lo hacen de forma correcta, ya que nunca se dirigen a un experto para recibir la enseñanza correspondiente.

❖ En cuanto a las prácticas el 68,7% expresaron que no creen que sus dientes siguen empeorando a pesar de su cepillado diario, el 71% demostró que cepillan sus dientes cuidadosamente.

El 72,5% tienen el hábito de verse al espejo después de cepillarse, sin embargo 56,2% plantea que la enfermedad periodontal es posible prevenirla solo con el cepillado, lo cual es incierto ya que para evitarla es también necesario tener una buena técnica de cepillado, usar enjuague bucal, seda dental y cepillar los dientes mínimo tres veces al día y en caso de sufrir alguna patología debe estar sistémicamente controlado.

6.2 Recomendaciones

❖ Permitir la capacitación constante a los trabajadores vigilantes y servicios generales en temas relacionados con salud bucal, con el fin de mejorar los conocimientos y prácticas de este tipo de población.

❖ Brindar espacios o estrategias de socialización e información de manera continua dirigida a los trabajadores vigilantes y de servicios generales que le permita a este tipo de población hacer uso de toda la información y educación que se pueda dar sobre salud bucal.

❖ Crear un programa de Promoción y Prevención para este tipo de población específica, permitiendo que dentro de las horas de trabajo puedan ser educados en Salud Bucal.

❖ Se sugiere que esta investigación sea implementada en toda la población trabajadora de la Universidad Santo Tomas de seccional de Bucaramanga, ya que se cuenta con programas de salud en este caso Odontología, donde podemos hacer partícipes directos a los estudiantes de promoción y prevención para mejorar los estilos de vida saludables relacionados con salud oral.

❖ Se recomienda que para próximas investigaciones de este tipo se utilice un instrumento más corto para que sea más amigable a la hora de contestarlo para la población de estudio, Manejable y cómodo al responder la población a estudiar.

Referencias bibliográficas

- (1) Organización Mundial de la Salud. Salud: un estado de bienestar [Internet]. 2013. Disponible en: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/ [fecha de consulta: Junio del 2016]
- (2) Jürgensen N, Petersen PE. Promoting oral health of children through schools – Results from a WHO global survey 2012. *Community Dental Health*. 2013; 30: 204-18.
- (3) Petersen PE. Sociobehavioural risk factors in dental caries – international perspectives. *Community Dent Oral Epidemiol*. 2005; 33: 274-9.
- (4) Petersen PE, Kwan S. Equity, social determinants and public health programmes – the case of oral health. *Community Dent Oral Epidemiol*. 2011; 39: 481-7.
- (5) Misrachi CL, Sáez MS. Valores, creencias y prácticas populares en relación a la salud oral. *Cuad Méd Soc*. 1989; 30: 27-33.
- (6) Petersen PE, Bourgeois D, Bratthall D, Ogawa H. Oral health information systems — towards measuring progress in oral health promotion and disease prevention. *Bulletin of the World Health Organization*. 2005; 83(9): 686-96.
- (7) Cisneros G, Hernández Y. La educación para la salud bucal en edades tempranas de la vida. *MEDISAN* [Internet]. 2011; 15(10): 1445-1458. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192011001000013&lng=es [fecha de consulta: Junio del 2016]
- (8) Watt RG. Strategies and approaches in oral disease prevention and health promotion. *Bulletin of the World Health Organization*. 2005; 83(9): 711-18.
- (9) Ariza SG, Álvarez LG, Bustamante AA, Durán CA, Salgado GB, Urán DM, et al. Promoción y prevención en salud bucal en docentes y escolares de una escuela de Medellín. *Rev Colomb Investig en Odontol* [Internet]. 2009; 1(1). Disponible en: <http://www.rcio.org/index.php/rcio/article/view/32/49>. [fecha de consulta: Julio del 2016]
- (10) Bosch R, Rubio M, García F. Conocimientos sobre salud bucodental y evaluación de higiene oral antes y después de una intervención educativa en niños de 9-10 años. *Av Odontoestomatol* [Internet]. 2012; 28(1): 17-23. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-12852012000100003&lng=es. [fecha de consulta: Junio del 2016]
- (11) Julio R, Gema G, Quintana M, Gutiérrez M, Gutiérrez N. Necesidad de crear programas de promoción y prevención en el adulto mayor. *Rev Cubana Estomatol*. 2009; 46(1): 1–9.
- (12) Ley 1122. Modificaciones en el Sistema General de Seguridad Social en Salud. El Abedul, D Of [Internet]. 2007; 1–18. Disponible en: http://www.pos.gov.co/Documents/Archivos/Ley_1122_de_2007.pdf. [fecha de consulta: Julio del 2016]
- (13) Sala EC, Pilar BG. Odontología preventiva y comunitaria. Cuarta Edi. García ECSPB, editor. Elsevier Masson. 2013; 284.
- (14) Lalonde M. A new perspective on the health of Canadians. *Minist Natl Heal Welf*. 1981; 76. Disponible en: <http://www.hc-sc.gc.ca>. [fecha de consulta: Julio del 2016]
- (15) Cisneros G, Hernández Y. La educación para la salud bucal en edades tempranas de la vida. *MEDISAN*. 2011; 15(10): 1445-1458.

(16)Hidalgo-Gato I, Duque de Estrada J, Mayor F, Domingo J. Fluorosis dental: No solo un problema estético. Rev Cubana Estomatol. 2007; 44(4): 1–12.

(17)González BS, Rivera CAE, Tena TC, Sánchez GJM, Manuell LGR, Triana EJ, et al. Recomendaciones para mejorar la práctica odontológica. Rev la Asoc Dent Mex [Internet]. 2004; 61(3): 109–16. Disponible en: <http://new.medigraphic.com/cgi-bin/resumen.cgi?IDARTICULO=464>. [fecha de consulta: Agosto del 2016]

(18)Quiñonez L, Barajas A. Control de placa dentobacteriana con el índice de O'leary instruyendo la técnica de cepillado de bass, en pacientes infantiles del posgrado en Odontopediatría de la UNAN. Rev Educ [Internet]. 2015; 5(6): 106–18. Disponible en: <http://tecnocientifica.com.mx/volumenes/V06A09.pdf>. [fecha de consulta: Agosto del 2016]

(19)Casals-Peidró E. Hábitos de higiene oral en la población escolar y adulta española. Rcoe [Internet]. 2005; 10(4): 389–401. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/rcoe/v10n4/original1.pdf>

(20)Baca P, Rosel EM. Flúor de aplicación profesional: práctica 7. Univ Granada [Internet]:108–24. Disponible en:

<http://www.ugr.es/~pbaca/p7fluordeaplicacionprofesional/02e60099f4106911f/prac07.pdf>. [fecha de consulta: Agosto del 2016]

(21)García MB. El flúor pros y contras. Revista gaceta dental [Internet]. 2011. Disponible en: <https://www.gacetadental.com/2011/09/el-flor-pros-y-contras-25531/>. [fecha de consulta: Agosto del 2016]

(22)Luengo J, Mena S, Carlos L, Toscano I. Retención y efecto anticariogénico de los selladores en molares primarios. Ensayo clínico controlado. Revista de Odontopediatría Latinoamericana. 2014; 4. Disponible en:

<https://www.revistaodontopediatria.org/ediciones/2014/1/art-4/>. [fecha de consulta: Agosto del 2016]

(23)Arciniegas AM. Evaluación in-vitro de la aplicación de sellantes de fosas y fisuras con y sin sistema adhesivo [Internet]. Universidad de las Américas. Quito. 2016. Disponible en: <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/5376/1/UDLA-EC-TOD-2016-49.pdf>. [fecha de consulta: Agosto del 2016]

(24)Soto JE, Naicipa M. Fibromatosis gingival y periodontitis de aparición temprana. Rev Estomatol [Internet]. 1991; 1(2): 49–54. Disponible en: <http://estomatologia.univalle.edu.co/index.php/estomatol/article/view/42/41>. [fecha de consulta: Agosto del 2016]

(25)Salud MDE. Norma técnica para la atención preventiva en salud bucal [Internet]. Colombia. 2013; 20. Disponible en:

<https://www.notinet.com.co/pedidos/02ATENCIONSALUDBUCAL.pdf>. [fecha de consulta: Septiembre del 2016]

(26)Duque de Estrada J, Rodríguez A. Factores de riesgo en la predicción de las principales enfermedades bucales en los niños. Rev Cuba Estomatol. 2001; 35(2): 126–35.

(27)Sánchez GA, Martínez T, Natividad A, Rodríguez JA, Morales A. Caries dental y factores de riesgo en adultos jóvenes Distrito Capital V. Rev Cubana Estomatol [Internet]. 2009; 46(3): 30–7. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/est/v46n3/est04309.pdf>. [fecha de consulta: Septiembre del 2016]

(28) Alemán P, González D, Delgado Y, Acosta E. La familia y su papel en los problemas de promoción y prevención de salud bucal. Rev Cubana Estomatol [Internet]. 2007 [citado 2017 Sep 22]; 44(1). Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75072007000100008&lng=es.

[fecha de consulta: Septiembre del 2016]

(29) Ministerio de Educación. Sistema Nacional de Indicadores Educativos Para Los Niveles de Preescolar, Básica y Media en Colombia [Internet]. Bogotá; 2013. Disponible en: http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-329021_archivo_pdf_indicadores_educativos_enero_2014.pdf.

[fecha de consulta: Septiembre del 2016]

(30) Sáenz S, González F, Díaz S. Hábitos y Trastornos Alimenticios asociados a factores Socio-demográficos, Físicos y Conductuales en Universitarios de Cartagena, Colombia. Rev Clínica Med Fam. 2011; 4(3): 193–204.

(31) Núñez DP, García L. Bioquímica de la caries dental. Rev haban cienc méd [Internet]. 2010 [citado 2017 Sep 22]; 9(2): 156-166. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2010000200004&lng=es.

[fecha de consulta: Octubre del 2016]

(32) Quintero AM, García C. Control de la higiene oral en los pacientes con ortodoncia. Rev Nac Odontol. 2013; 1(3): 37–45.

(33) Enríquez AB. Manual de Técnicas de Higiene Oral. Univ Veracruz. 2011; 10. Disponible en: <http://www.uv.mx/personal/abarranca/files/2011/06/Manual-de-tecnicas-de-Higiene-Oral.pdf>.

[fecha de consulta: Octubre del 2016]

(34) Detaid Salud Bucal. Higiene interproximal: La gran olvidada [Internet]. (20):8. Disponible en:

http://www.saludbucaldetaid.com/uploads/magazines/15_29042015110654_51971_Salud_Bucal_150dpi.pdf.

[fecha de consulta: Octubre del 2016]

(35) De los santos M. Manual de técnicas de higiene oral [Internet]. 2011. [citado 19 Feb 2017]. Disponible en: <https://www.uv.mx/personal/abarranca/files/2011/06/Manual-de-tecnicas-de-Higiene-Oral.pdf>.

[fecha de consulta: Noviembre del 2016]

(36) Aguilar M, Cañamas M, Ibáñez P, Gil F. Periodoncia para el higienista dental. Periodoncia. 2003; 13(3): 233–44.

(37) Vieira D. Limpieza de los implantes dentales. Propdental [Internet]. 2013. Disponible en: <https://www.propdental.es/blog/implantes-dentales/limpieza-de-los-implantes-dentales/>.

[fecha de consulta: Noviembre del 2016]

(38) Peralta MM. Acerca de los cepillos dentales suaves, medios y duros [Internet]. 2013. Available from: https://muyfitness.com/acerca-de-los-cepillos-dentales-suaves-medios-y-duros_13063133/.

[fecha de consulta: Noviembre del 2016]

(39) Sánchez M. Higiene bucodental. Pastas dentífricas y enjuagues bucales. Dermofarmacia [Internet]. 2000; 19(3): 69–79. Disponible en: <http://www.doymafarma.com>. [fecha de consulta: Noviembre del 2016]

(40) Rosales JC, De D, Cardoso C, Chaires IC, Mejía MA. Dentífricos fluorurados: composición. VERTIENTES Rev Espec en Ciencias la Salud. 2014; 17(2): 114–9.

(41) Betancur ED. Recomendaciones en el Uso de la Pasta Dental. Treballs Cient. 2012; 24.

(42) Platt C, Tosta E, Machado M. Uso de los diferentes agentes químicos para el control de la placa bacteriana como coadyuvantes en la prevención de las enfermedades gingivales. Rev ODOUS Científica [Internet]. 2004; 10(4): 5–9. Disponible en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1138-123X2005000400006. [fecha de consulta: Diciembre del 2016]

(43) Enrile FJ, Santos A. Colutorios para el control de placa y gingivitis basados en la evidencia científica. RCOE [Internet]. 2005 [citado 2017 Sep 23]; 10(4): 445-452. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1138-123X2005000400006&lng=es. [fecha de consulta: Diciembre del 2016]

(44) Baruch NB, Nachón MG, García ME, Briseño M, Hernández G, López G, López LB. Eficacia de la clorhexidina en el tratamiento de gingivitis: tabletas o colutorio. Rev Med UV. 2012; 6–12.

(45) Torres Md, Díaz M, Acosta A. La clorhexidina, bases estructurales y aplicaciones en; la estomatología. Gaceta Médica Espirituana [Internet]. 2017 [citado 2017 Sep 22]; 11(1). Disponible en: <http://revgmespirituana.sld.cu/index.php/gme/article/view/849>. [fecha de consulta: Enero del 2017]

(46) Castro ZS. Técnicas de Cepillado [Internet]. 2013. [Citado 04 Ene 2017]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/zhossita/tcnicas-de-cepillado-28011151>. [fecha de consulta: Enero del 2017]

(47) Lara AE, Mohammad K, Cadena K, Castro G, Valera CN. Técnicas de Cepillado [Internet]. 2014. Disponible en: <http://cepilladotec.blogspot.com.co/2014/09/tecnicas-de-cepillado.html>. [fecha de consulta: Enero del 2017]

(48) Calatrava LA. Educación por competencias en odontología. Acta odontol. Venez [Internet]. 2010 [citado 2017 Sep 22]; 48(1): 101-106. Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-63652010000100016&lng=es. [fecha de consulta: Febrero del 2017]

(49) Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 412 de 25 feb de 2000. Detección Temprana.

(50) Secretaría Distrital de Salud. Alcaldía Mayor de Bogotá. Guía de práctica clínica en salud oral [Internet]. Bogotá; 2010. Disponible en:

<http://www.saludcapital.gov.co/DSP/Documentos%20Salud%20Oral/Gu%C3%ADa%20de%20Pr%C3%A1ctica%20Cl%C3%ADnica%20en%20Salud%20Oral%20-%20Higiene%20Oral.pdf>. [fecha de consulta: Febrero del 2017]

(51) Vieira D. La Profilaxis Oral [Internet]. Estética dental. 2014 [Citado 21 Mar 2017]. Disponible en: <https://www.propdental.es/blog/estetica-dental/la-profilaxis-oral>. [fecha de consulta: Marzo del 2017]

(52) Cedeño AM; Macías LE, Briones K. Cultura preventiva oral y enfermedades bucales en niños (as) de la Escuela Rafael María Mendoza [Internet]. Universidad San Gregorio de Portoviejo; 2011. Disponible en: <http://181.198.63.91/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=3289>. [fecha de consulta: Abril del 2017]

(53) Salud Odontológica Integral. ¿Qué es el cálculo dental y el detartraje? [Internet]. 2016. Disponible en: <http://www.siodontologia.com/consejos/85-que-es-el-calculo-dental-y-el-detartraje>. [fecha de consulta: Mayo del 2017]

(54) Alemán PC, González D, Delgado Y, Acosta E. La familia y su papel en los problemas de promoción y prevención de salud bucal. *Rev Cub Estom.* 2007; 44(1).

(55) Capote MM, Campello LE. Importancia de la familia en la salud bucal. *Rev Cubana Estomatol* [Internet]. 2012 [citado 2017 Sep 22]; 49(1). Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75072012000100007&lng=es.

[fecha de consulta: Mayo del 2017]

(56) Organización mundial de la salud. Actividad física [Internet]. 2017. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>. [fecha de consulta: Junio del 2017]

(57) Hábitos sanos garantizan familias saludables [Internet]. Washington, DC. 2018. American Psychological Association. Disponible en: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/garantizan.aspx>

(58) Roveló A. El valor de ese nido que se llama familia. *Salud Vida* [Internet]. 2014. Disponible en: <http://www.saludvida.sld.cu/articulo/2014/03/17/el-valor-de-ese-nido-que-se-llama-familia>. [fecha de consulta: Julio del 2017]

(59) Gómez C. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. *Nutr Clin y Diet Hosp.* 2004; 24(4): 10–3.

(60) James W. Consejo de alimentos y nutrición de la asociación médica Americana. Avitaminosis: estigmas, síntomas y terapeutica [Internet]. 1946. Disponible en: <http://hist.library.paho.org/Spanish/BOL/v26n1p35.pdf>. [fecha de consulta: Agosto del 2017]

(61) Nutrición. Guía de Grado. Guía temática para la asignatura orientación en nutrición. 2015. Disponible en: <http://www.fmed.uba.ar/grado/medicina/nutricion/guia.pdf>. [fecha de consulta: Septiembre del 2017]

(62) Organización mundial de la salud. Nutrición [Internet]. 2015. Disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>. [fecha de consulta: Octubre del 2017]

(63) Organización mundial de la salud OMS. Tabaco: Una de las principales causas de defunción, enfermedad y empobrecimiento [Internet]. 2015. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/es/>. [fecha de consulta: Noviembre del 2017]

(64) Salazar IC, Arrivillaga M. El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como parte del estilo de vida de jóvenes universitarios. *Revista Colombiana de Psicología.* 2004 [citado el 22 Sep 2017]: 74-89. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80401309> .__[fecha de consulta: Diciembre del 2017]

(65) Lifshitz A. La falta de sueño aumenta el estrés [Internet]. 2012. Disponible en: <http://www.vidaysalud.com/diario/estres-y-salud-mental/la-falta-de-sueno-aumenta-el-estres/>. [fecha de consulta: Diciembre del 2017]

(66) Shiffman J. Explicación social del auge y caída de los problemas sanitarios mundiales. *Boletín de la Organización Mundial de la Salud.* Boletín de la Organización Mundial de la Salud. Recopilación de artículos. 2009; 87: 805-884.

(67) Ratner R, Sabal J, Hernández P, Romero D, Atalah E. Estilos de vida y estado nutricional de trabajadores en empresas públicas y privadas de dos regiones de Chile. *Rev. méd. Chile* [Internet]. 2008 [citado 2017 Oct 07]; 136(11): 1406-1414. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872008001100006&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872008001100006>. [fecha de consulta: Septiembre del 2017]

(68) Sanabria PA, González LA, Urrego DZ. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Estudio exploratorio. Revista Med 2007 [citado 7 Oct 2017]; 207-217. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=91015208>. [fecha de consulta: Septiembre del 2017]

(69) Martignon S, González MC, Jácome S, Velosa J, Santamaría R. Conocimientos, actitudes y prácticas en salud oral de padres y jardineras de niños -Hogares Infantiles: ICBF-Usaquén-Bogotá. Revista Científica - Facultad de Odontología Universidad El Bosque 2003. 9(2): 46-59. Disponible en:

https://www.researchgate.net/publication/252931175_Conocimientos_actitudes_y_practicas_en_salud_oral_de_padres_y_jardineras_de_ninos_-_Hogares_Infantiles_ICBF-Usaquen-Bogota. [fecha de consulta: Septiembre del 2017]

(70) González F, Sierra CC, Morales LE. Conocimientos, actitudes y prácticas en salud bucal de padres y cuidadores en hogares infantiles, Colombia. Salud pública Méx [Internet]. 2011 [citado 2017 Oct 07]; 53(3): 247-257. Disponible en:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342011000300009&lng=es. [fecha de consulta: Septiembre del 2016]

(71) Cupe AC, García CR. Conocimientos de los padres sobre la salud bucal de niños preescolares: desarrollo y validación de un instrumento. Revista Estomatol. Herediana [Internet]. 2015 [citado 2017 Oct 07]; 25(2): 112-121. Disponible en:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1019-43552015000200004&lng=es&nrm=iso. [fecha de consulta: Septiembre del 2016]

(72) Cumbre de Nutrición y Salud. Declaración de Valparaíso. 2008 [citado 2017 Jun]. Disponible en: http://www.ego-chile.cl/paginas/cumbre_nutricion_y_salud.htm. [fecha de consulta: Septiembre del 2016]

(73) Veiga J, De la Fuente E, Zimmermann M. Modelos de estudios en investigación aplicada: Conceptos y criterios para el diseño. Med Secur Trab [Internet]. 2008; 54(210): 81-8. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v54n210/aula.pdf>

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-01072016000200018&lng=es. <http://dx.doi.org/10.1016/j.piro.2016.07.003>. [fecha de consulta: Septiembre del 2016]

(74) Jaramillo JA, Jaramillo F, Kador I, Masuoka D, Tong L, Ahh C, et al. A comparative study of oral health attitudes and behavior using the Hiroshima University - Dental Behavioral Inventory (HU-DBI) between dental and civil engineering students in Colombia. J Oral Sci [Internet]. 2013; 55(1): 23-8. Disponible en:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4090926/>. [fecha de consulta: Septiembre del 2016]

(75) Organización Mundial de la Salud. Encuestas de conocimientos, actitudes y Prácticas. Enfermedad por el virus de Zika y posibles complicaciones. [En línea] 2016; Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204900/1/WHO_ZIKV_RCCE_16.2_spa.pdf

(76) Ramírez R, Agredo RA. Fiabilidad y validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. Rev. salud pública [Internet]. 2012 [citado 2017 Sep 22]; 14(2): 226-237. Disponible en:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642012000200004&lng=en. [fecha de consulta: Septiembre del 2016]

(77) Did JP. Principios bioéticos en la atención Primaria de Salud. Rev Cuba Med Gen Integr [Internet]. 2000; 16(4): 384–9. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000400014&lng=es&nrm=iso&tlng=es. [fecha de consulta: Octubre del 2016]

Apéndices

A. Operacional de variables

Tabla 10. *Variables sociodemográficas*

Variables sociodemograficas	Def. Conceptual	Def. Operacional	Naturaleza	Escala de Medición	Valor Numérico
Ocupación laboral	Es el conjunto de tareas laborales determinadas por el desarrollo de la técnica , la tecnología y la división del trabajo .comprende la función laboral del trabajador y los límites de su competencia	Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomas realizan sus labores de acuerdo a sus competencias	Cualitativa	Nominal	Trabajadores vigilante (1) Servicios generales (2)
Edad	Tiempo transcurrido desde el nacimiento de un individuo hasta la actualidad.	Se estipulan los años cumplidos de los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomas de Aquino de Bucaramanga..	Cuantitativa	Razón	Edad en años cumplidos (1)
Género ¿Femenino o masculino?	Característica biológica y social que diferencian a los hombres de las mujeres	Condición biológica que determina a hombre y mujer en los trabajadores vigilantes y servicios generales de la universidad Santo Tomás de Bucaramanga.	Cualitativa	Nominal	Hombre (1) Mujer (2)

Tabla 10.a. *Variables sociodemográficas*

Estrato socioeconómico ¿A qué estrato pertenece?	Características del lugar que evidencia la inserción social y económica.	Estrato que aparece en la cuenta de servicios públicos de su vivienda.	Cualitativa	Ordinal	Estrato 1(1) Estrato 2(2) Estrato 3(3) Estrato 4(4) Estrato 5(5) Estrato 6(6)
Nivel educativo ¿Qué nivel de escolaridad ha alcanzado?	Es cada una de las etapas que constituye a un individuo que permite conocer el nivel de educación.	Nivel de escolaridad alcanzado en trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomas de Aquino de Bucaramanga.	Cualitativo	Ordinal	Primaria (1) Secundaria incompleta (2) Secundaria completa(3) Técnico (4) Tecnología (5) Universitario (6)

Tabla 11. *Variables relacionadas con las prácticas*

Variables sociodemograficas	Def. Conceptual	Def. Operacional	Naturaleza	Escala de Medición	Valor Numérico
Técnica de cepillado ¿Usa alguna técnica de cepillado?	Es una guía que ayuda a orientar una manera adecuada de cepillarse los dientes.	Se estipula si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomas saben de alguna técnica de cepillado.	Cualitativa	Nominal	Si (1) No (2)

Tabla 11.a. *Variables relacionadas con las prácticas*

Usa cepillo dental ¿Usa cepillo dental?	Instrumento de higiene oral utilizado para la limpieza de los dientes.	Se determina si los trabajadores vigilantes y servicios generales utilizan cepillo dental para su cuidado.	Cualitativo	Nominal	Si(1) No(2)
Frecuencia de cepillado ¿Cuántas veces te cepillas los dientes al día?	Frecuencia con la que una persona hace un acto de autocuidado con la salud oral.	Se busca determinar con qué frecuencia se cepillan los dientes los trabajadores vigilantes y servicios generales de la universidad Santo Tomas	Cualitativo	Ordinal	1 vez (1) 2 veces (2) 3 veces (3) 4 veces (4)
Donde se encuentra el cepillo dental ¿Dónde se encuentra el cepillo dental?	Lugar donde reposa un implemento utilizado en la limpieza oral.	Saber dónde guardan el cepillo y hasta donde se puede llegar a contaminar de acuerdo al sitio donde se deposite, los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomas.	Cualitativa	Nominal	Lava manos(1) Vaso(2) Porta cepillo(3)
Usa seda dental ¿Usa seda dental?	Implemento de higiene oral utilizado para retirar excesos de comida que se deposita a nivel gingival y proximal.	Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomas hacen uso de la seda dental como un mecanismo de higiene oral.	Cualitativa	Nominal	Si(1) No (2)
Frecuencia de uso de seda dental ¿Cuantas veces utiliza la seda dental?	Frecuencia con la que un individuo utiliza la seda dental para su cuidado oral.	Determinar con qué frecuencia los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomas utilizan la seda dental como una ayuda para mantener un óptimo estado de salud bucal.	Cualitativa	Ordinal	Diario(1) Semanal(2) Mensual (3)

Tabla 11.b. *Variables relacionadas con las prácticas*

Uso de enjuague dental ¿Usa enjuague dental?	Solución que se utiliza para mantener una buena higiene bucal, después del cepillado, para eliminar las bacterias	Se estipula si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomas utilizan dentífricos después de cepillarse para ayudar a eliminar las bacterias.	Cualitativa	Nominal	Si (1) No (2)
Frecuencia de uso de enjuague dental ¿Cuántas veces utiliza enjuague dental?	Frecuencia con la que una persona utiliza un dentífrico para cuidar su salud oral.	Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomas utilizan periódicamente un dentífrico.	Cualitativa	Ordinal	Diario (1) Semanal (2) Mensual (3)
Usa crema dental ¿Utiliza crema dental?	Pasta dental utilizada para la limpieza de los dientes con ingredientes como fluoruros para el cuidado de la caries.	Saber si los trabajadores Vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomas utilizan la crema dental como un medio de higiene oral para la eliminación de bacterias.	Cualitativa	Nominal	Si (1) No (2)
Visita al odontólogo ¿Visita al odontólogo?	Profesional de la salud encargado del cuidado de la salud oral.	Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomas acuden a un profesional de la salud de forma preventiva o prioritaria.	Cualitativa	Nominal	Si (1) No (2)
Frecuencia de visita al odontólogo ¿Cada cuánto visita al odontólogo?	Frecuencia con la que un individuo acude a control de la salud oral	Saber cada cuanto los trabajadores vigilantes y servicios generales de la universidad santo tomas asisten a una cita odontológica.	Cualitativa	Ordinal	Semanal (1) Mensual (2) Anual (3)

Tabla 12. *Variables Conocimiento, actitudes y prácticas (KAP-S)*

Variables relacionadas con conocimientos (KAP-s)	Def. Conceptual	Def. Operacional	Naturaleza	Escala de Medición	Valor Numérico
Cuántas veces al día se debe cepillar ¿Cuántas veces al día debemos cepillarnos?	Día te este ejercicio se pueden eliminar los restos de comida que quedan alojados en los dientes que son el cultivo de las bacterias que pueden ocasionar las caries.	Determinar si los trabajadores Vigilantes y cuidados generales de la universidad santo Tomás toman medidas de prevención cepillando usted dientes varias veces al día los dientes.	Cualitativa	Ordinal	1 vez (1) 2 veces(2) 3 veces (3) 4 veces(4)
Implementos para cepillado dental ¿Qué debemos usar para limpiar nuestros dientes?	Para tener una buena higiene dental es necesario contar con una pasta dental, cepillo, seda dental y un enjuague bucal que nos ayude a complementar la rutina diaria del cuidado Oral.	Determinar si los trabajadores Vigilantes y Cuidados generales de la Universidad Santo Tomás están utilizando los diferentes implementos esenciales en el cuidado de la Salud Oral.	Cualitativa	Nominal	Crema y cepillo de dientes (1) Dedo(2) Palo o rama (3) Cepillo y polvo para dientes (4)
Se debe cambiar el cepillo dental ¿Cada cuánto debemos cambiar nuestro cepillo de dientes?	Se debe cambiar el cepillo dental cada 3 o 4 meses o antes si se ve que las puntas de las cerdas se encuentran dobladas o desgastadas.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás cambian periódicamente su cepillo dental y este recibe un manejo adecuado.	Cualitativa	Nominal	Cada 3 meses o menos (1) De 3 a 4 meses (2) De 6 a 8 meses (3) Cuando las cerdas se deshilachen(4)

Tabla 12.a. *Variables Conocimiento, actitudes y prácticas (KAP-S)*

Tiempo de cepillado ¿Por cuánto tiempo debemos cepillar los dientes?	Debemos cepillar nuestros dientes durante 2 o 3 minutos como mínimo con el fin de eliminar bien los restos de alimentos que se alojan en los dientes.	Determinar si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás están cepillando sus dientes en un tiempo adecuado y de una forma adecuada.	Cualitativa	Ordinal	Menos de 1 minuto (1) De 2 a 3 minutos (2) De 3 a 5 minutos (3) Más de 5 minutos (4)
¿Cuáles son las causas más comunes de la caries dental?	Es una enfermedad multifactorial que se caracteriza por la destrucción de los tejidos del diente como consecuencia de la desmineralización que es generada por los ácidos de la placa bacteriana.	Determinar si los trabajadores Vigilantes y Cuidados generales de la Universidad Santo Tomás saben cuáles son las causas más comunes en la producción de caries dental	Cualitativa	Nominal	Mal cepillado de los dientes (1) Acido producido por bacterias (2) Ingerir alimentos con altos contenidos de azúcar (3) Todas las anteriores (4)
¿Cuántas veces te cepillas los dientes al día?	Cepillarse los dientes es una actividad de aseo personal dónde se hace un barrido dental y que se realiza con mucha frecuencia para evitar la formación de la placa bacteriana.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás se están cepillando los dientes varias veces al día o solo lo hacen 1 o quizás ninguna vez.	Cualitativa	Ordinal	1 vez (1) 2 veces (2) 3 veces (3) 4 veces (4)

Tabla 12.b. *Variables Conocimiento, actitudes y prácticas (KAP-S)*

¿Qué usas para limpiar tus dientes?	Implementos de aseo bucal que se emplean como ayuda en el momento de cepillarse los dientes entre ellos encontramos el cepillo de dientes, o el polvo para dientes.	Determinar si los trabajadores Vigilantes y Cuidados generales de la Universidad Santo Tomás están utilizando los implementos necesarios para mantener una buena higiene oral.	Cualitativa	Nominal	Cepillo de dientes (1) El dedo (2) Polvo para dientes (3) Otros (4)
¿Por cuánto tiempo te cepillar los dientes?	Tiempo que se emplea para hacer un aseo apropiado de la cavidad oral, se debe dedicar como mínimo 3 minutos y de este modo se cuida la salud oral.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás cepillan sus dientes durante un lapso de tiempo apropiado o solo se juegan y de este modo ponen en riesgo su salud oral.	Cualitativa	Ordinal	Menos de 1minuto (1) 2-3 minutos (2) 3-5 minutos (3) Más de 5 minutos(4)
¿Cada cuánto comes chocolates o biscochos?	El chocolate es un alimento que se obtiene de la mezcla de azúcar con dos productos derivados de la manipulación de las semillas del cacao y la manteca de cacao.	Determinar si los trabajadores Vigilantes y Cuidados generales de la Universidad Santo Tomás mantienen una dieta baja en azúcares y carbohidratos puesto que estos son generadores principales en la formación de la placa bacteriana y de esta se generan más enfermedades.	Cualitativa	Nominal	Varias veces al día (1) Diariamente (2) 2-4 veces a la semana (3) 1 vez a la semana (4)

Tabla 12.c. *Variables Conocimiento, actitudes y prácticas (KAP-S)*

¿Cada cuánto tomas gaseosa o bebidas azucaradas?	Es una bebida saborizada efervescente y sin alcohol, sueles consumirse frías para ser refrescantes y para evitar de pérdida de dióxido de carbono que le otorga la efervescencia.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás implementan en su dieta bebidas con alto contenido de azúcares y de este modo ver qué nivel de riesgo pueden llegar a alcanzar en la formación de la caries dental.	Cualitativa	Nominal	Varias veces al día (1) Diariamente (2) 2-4 veces a la semana (3) 1 vez a la semana (4)
Cepillar los dientes puede prevenir la caries dental y la enfermedad de las encías.	La enfermedad de las encías es la principal causa de pérdida dental, entre ellas podemos encontrar la gingivitis y periodontitis.	Determinar si los trabajadores Vigilantes y Cuidados generales de la Universidad Santo Tomás saben que los cepillos dentales ayudan a prevenir la caries dental, ya que remueven los excesos de comida y acúmulos de materiales que son residuos de los alimentos.	Cualitativa	Nominal	Totalmente de acuerdo (1) De acuerdo (2) Es incierto(3) En desacuerdo (4) Totalmente en desacuerdo (5)
Enjuagar la boca ¿Enjuagar la boca después de comer es necesario?	Es un hábito que puede llegar a beneficiar el estado de equilibrio de la salud oral puesto que se eliminan de forma superficial los exesos de comida antes de realizar el cepillado.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás enjuagan sus dientes después de ingerir algún alimento.	Cualitativa	Nominal	Totalmente de acuerdo (1) De acuerdo (2) Es incierto(3) En desacuerdo (4) Totalmente en desacuerdo (5)

Tabla 12.d. *Variables Conocimiento, actitudes y prácticas (KAP-S)*

Una visita regular al odontólogo es necesaria.	La visita al odontólogo es una de las medidas más eficaces de prevención más eficaz ya que gracias a ella podemos evitar patologías que aparecen por sorpresa.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás tienen la mentalidad y la conciencia de que es indispensable asistir asiduamente al odontólogo y de este modo prevenir diferentes patologías que pueden estar presentes en la cavidad oral.	Cualitativa	Nominal	Totalmente de acuerdo (1) De acuerdo (2) Es incierto(3) En desacuerdo (4) Totalmente en desacuerdo (5)
--	--	--	-------------	---------	--

Tabla 13. *Variables de Inventario de la universidad de Hiroshima*

Variabes (Hiroshima)	Def. Conceptual	Def. Operacional	Naturaleza	Escala de Medición	Valor Numéri co
No me preocupo mucho por ir al odontólogo.	La mayoría de visitas al odontólogo son revisiones que se hacen de manera preventiva y debe estar presente en un nivel de la vida para preocuparnos puesto que podemos llegar a prevenir muchas enfermedades.	Determinar si los trabajadores Vigilantes y Cuidados generales de la Universidad Santo Tomás tienen interés en cuidar sus dientes y toman medidas como asistir a consulta odontológica.	Cualitativa	Nominal	SI (1) NO (2)
Mis encías tienden a sangrar cuando me cepillo los dientes.	Las encías sangrantes son un signo de que puede estar presente una enfermedad periodontal, el sangrado persistente puede ser además un acumulo de placa bacteriana en las estructuras dentales.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás al cepillar sus dientes tienen reacciones de hemorragias que son producto de una mala higiene oral y que está asociada a una gingivitis.	Cualitativa	Nominal	SI (1) NO (2)

Tabla 13.a. *Variables de Inventario de la universidad de Hiroshima*

Me preocupa el color de mis dientes.	Los dientes más sanos no son necesariamente blancos como una perla sino más bien de color blanco azulado translúcido, lo que permite que el color amarillento de la dentina se refleje a través del esmalte.	Determinar si los trabajadores Vigilantes y Cuidados generales de la Universidad Santo Tomás se preocupan por su imagen y muestran interés por mantener el color de sus dientes blancos y de este modo cuida su salud oral.	Cualitativa	Nominal	SI (1) NO (2)
He notado depósitos blancos y pegajosos sobre mis dientes.	Las manchas blancas en los dientes indican descalcificación en áreas del esmalte dental, aunque también puede originarse durante el proceso de formación del diente como una mineralización insuficiente (hipoplasia).	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás se muestran inquietados porque sus dientes presentan cambios extraños como de color o manchas que podrían llegar a ser fluorosis o caries dental.	Cualitativa	Nominal	SI (1) NO (2)
Creo que no podre evitar usar dientes postizos cuando sea viejo.	Una prótesis dental es un elemento artificial destinado a reemplazar estructuras dentales que son el producto de la pérdida dental ocasionada por una mala higiene oral.	Determinar si los trabajadores Vigilantes y Cuidados generales de la Universidad Santo Tomás se muestran preocupados porque sus dientes se les van a caer debido a su mala higiene y por ende se ven resignados a usar prótesis en un futuro.	Cualitativa	Nominal	SI (1) NO (2)
Estoy preocupado por el color de mis encías.	Las encías sanas son firmes de color rosado pálido, las bacterias pueden causar la inflamación de las encías, lo que se conoce como gingivitis.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás se preocupan porque ven cambios en su color de las encías y podrían llegar a ocasionar alguna patología o quizás porque les duele en esos momentos.	Cualitativa	Nominal	SI (1) NO (2)

Tabla 13.b. *Variables de Inventario de la universidad de Hiroshima*

Creo que mis dientes siguen empeorando a pesar de mi cepillado diario.	Condición de fracaso en el cepillado dental pese a la dedicación e interés que genera baja autoestima en una persona.	Determinar si los trabajadores Vigilantes y Cuidados generales de la Universidad Santo Tomás no ven ningún tipo de progreso en su salud oral puesto que ellos se preocupan y toman medidas como cepillarse a diario y usar seda dental.	Cualitativa	Nominal	SI (1) NO (2)
Cepillo cuidadosamente ¿Yo cepillo cada uno de mis dientes cuidadosamente?	Se debe cepillar de una forma adecuada, emplear, adoptar una técnica adecuada y no cepillarse de manera mecánica sino con sentido.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás se cepillan cuidadosamente los dientes	Cualitativa	Nominal	Si(1) No(2)
Acude al odontólogo ¿Voy al odontólogo cuando tengo dolor dental?	Rutina de prevención que un individuo realiza como chequeo de rutina para prevenir enfermedades futuras.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás acuden asiduamente al odontólogo o simplemente cuando hay dolor y quizás no se puedan tratar de formas adecuadas un problema dental.	Cualitativa	Nominal	Si(1) No(2)
Enseñanza del odontólogo ¿Nunca un profesional me ha enseñado como cepillar mis dientes?	El odontólogo o profesional de la salud debe tomar medidas de prevención y promoción enseñando de manera pedagógica las diferentes situaciones que se puedan presentar en la cavidad oral.	Determinar si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás han recibido instrucciones a modo de promover y promocionar la salud oral.	Cualitativa	Nominal	Si(1) No(2)

Tabla 13.c. *Variables de Inventario de la universidad de Hiroshima*

Creo que puedo limpiar bien mis dientes sin necesidad de usar crema dental.	Cepillarse con crema dental es algo muy sencillo que se puede implementar en la rutina diaria ya que puede ayudar a mantener una boca saludable y puede generar un efecto positivo en la salud en general.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás hacen uso de crema dental para limpiar sus dientes o quizás no lo hacen porque no lo ven necesario.	Cualitativa	Nominal	SI (1) NO (2)
A menudo miro mis dientes al espejo después de cepillarme.	Forma de darse cuenta si los dientes quedaron bien lavados o no y de este modo corregir el modo en el que se está haciendo esta rutina a diario.	Determinar si los trabajadores Vigilantes y Cuidados generales de la Universidad Santo Tomás muestran interés por ver sus dientes luego de cepillarse y así se pueden dar cuenta si realizaron bien su labor del cepillado.	Cualitativa	Nominal	SI (1) NO (2)
Me preocupa tener mal aliento.	El mal aliento es causado por bacterias que producen mal olor que pueden crecer en la boca cuando no hay presente el hábito de cepillarse a diario ni el uso de la seda dental.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás se preocupen por tener un mal aliento puesto que les pueden a llegar a ocasionar problemas sociales.	Cualitativa	Nominal	SI (1) NO (2)
Es posible prevenir enfermedades de las encías solo con el cepillado.	Las enfermedades de las encías son patologías que están presentes debido a una mala higiene y pueden llegar a ocasionar pérdida de las estructuras dentales.	Determinar si los trabajadores Vigilantes y Cuidados generales de la Universidad Santo Tomás saben que al cepillarnos los dientes a diario podemos llegar a prevenir enfermedades que se puedan ver reflejadas en las encías.	Cualitativa	Nominal	SI (1) NO (2)

Tabla 13.d. *Variables de Inventario de la universidad de Hiroshima*

Acude al odontólogo ¿Voy al odontólogo cuando tengo dolor dental?	Rutina de prevención que un individuo realiza como chequeo de rutina para prevenir enfermedades futuras.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás acuden asiduamente al odontólogo o simplemente cuando hay dolor y quizás no se puedan tratar de formas adecuadas un problema dental.	Cualitativa	Nominal	Si(1) No(2)
He usado productos que coloren mis dientes, con el fin de ver que tan limpios están mis dientes.	Los productos empleados para manchar los dientes y darnos cuenta de las zonas que necesitan más énfasis en el cepillado son empleados a menudo por los odontólogos puesto que de este modo se le puede instruir al paciente y ayudar a que tome más conciencia de la importancia del cepillado.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás han usado algún insumo como pastillas o gotas reveladoras de placa bacteriana y de este modo ver que zonas faltan por implementar más el cepillado.	Cualitativa	Nominal	SI (1) NO (2)
Tipo de cepillo dental ¿Uso un cepillo de dientes el cual tiene cerdas duras?	El cepillo dental debe ser de mango duro y las cerdas corresponden a las necesidades de cada paciente pero lo ideal es que se encuentren en un término medio.	Determinar si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás utilizan el cepillo adecuado de acuerdo a su necesidad o utilizan cualquier.	Cualitativa	Nominal	Si(1) No(2)

Tabla 13.e. *Variables de Inventario de la universidad de Hiroshima*

Movimientos al cepillado ¿Siento que para que mis dientes queden bien cepillados debo hacer movimientos duros con mi cepillo?	Los movimientos que se deben realizar para un buen cepillado no tienen que ser de fuerza sino una buena técnica que ayude a mantener un óptimo estado de salud oral.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás están cepillando sus dientes de una manera adecuada o están generando traumatismos que perjudican su estado de salud.	Cualitativa	Nominal	Si(1) No(2)
¿Siento que a veces paso mucho tiempo cepillando mis dientes?	El tiempo que dure al realizar la limpieza oral no significa ni determina que quede bien hecho puesto que lo importante es una buena técnica.	Determinar si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás están cepillando sus dientes en un lapso de tiempo razonable o escaso.	Cualitativa	Nominal	Si(1) No(2)
Mi odontólogo me ha dicho que yo cepillo muy bien mis dientes.	Que un odontólogo le diga al paciente que se está cepillando muy bien sus dientes es un incentivo y una manera de motivar al paciente a que lo haga de una manera adecuada para ayudar a prevenir la caries y placa bacteriana.	Determinar si los trabajadores Vigilantes y Cuidados generales de la Universidad Santo Tomás han sido incentivados y motivados por su odontólogo al decirle que siga cepillando sus dientes de dicho modo puesto que se está cuidando muy bien.	Cualitativa	Nominal	SI (1) NO (2)

Tabla 14. *Variables de estilos de vida (Fantástico)*

Variables de estilos de vida saludables (Fantástico)	Def. Conceptual	Def. Operacional	Naturaleza	Escala de Medición	Valor Numérico
Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí.	Compartir los sentimientos y expresar lo que sentimos con otra persona es indispensable en la vida del ser humano ya que somos seres sociables por naturaleza y esto puede ayudar a subir el autoestima de las personas.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás tienen una compañía o una mano amiga que los escucha cuando tienen algún problema y les pueden ayudar a dar solución.	Cualitativa	Nominal	Casi siempre (1) A veces(2) Casi nunca (3)
Yo doy y recibo cariño.	El cariño es una inclinación de amor o gran afecto que se siente hacia alguien como la manifestación de dicho sentimiento.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás son expresivos con sus seres queridos demostrándoles cualquier situación de afecto y de igual manera si las personas que están en su entorno les brindan cariño.	Cualitativa	Nominal	Casi siempre (1) A veces(2) Casi nunca (3)

Tabla 14.a. *Variables de estilos de vida (Fantástico)*

Soy integrante activo (a) de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida (Organizaciones de autocuidado, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros). Yo participo.	Los grupos de apoyo ofrecen un espacio de confianza y respeto que realizan diferentes actividades que ayudan en el cuidado de la salud tomando conciencia y promoviendolo en las demás personas.	Determinar si los trabajadores Vigilantes y Cuidados generales de la Universidad Santo Tomás integran grupos de apoyo que les promuevan al óptimo estado de salud desarrollando actividades que ayudan a mantener unos niveles óptimos físicos y mentales.	Cualitativa	Nominal	Casi siempre (1) A veces(2) Casi nunca (3)
Actividad física ¿Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, jardinería) o deporte durante 30 minutos cada?	La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.	Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomas realizan algún tipo de actividad física cuidando la salud.	Cualitativa	Nominal	Tres o más veces por semana.(1) 1 vez por semana.(2) No hago nada.(3)

Tabla 14.b. *Variables de estilos de vida (Fantástico)*

Yo camino al menos 30 minutos diariamente.	Caminar es una actividad física que ayuda a mantener óptimos los estados de ánimo y salud física y mental, se deben caminar como mínimo 30 minutos diariamente para prevenir patologías como infarto del miocardio.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás hacen diferentes actividades que los ayudan a mantener su salud como salir a caminar diariamente o trotar o ir al gimnasio.	Cualitativa	Nominal	Casi siempre (1) A veces(2) Casi nunca (3)
Como 2 porciones de verduras y 3 frutas.	Las frutas y las verduras son parte de la alimentación equilibrada los cuales ayudan en ocasiones a bajar de peso y llevar una vida saludable.	Determinar si los trabajadores Vigilantes y Cuidados generales de la Universidad Santo Tomás se están cuidando física y mentalmente alimentándose saludablemente y de este modo llevar una dieta baja en grasas y carbohidratos que pueden afectar su salud.	Cualitativa	Nominal	Casi siempre (1) A veces(2) Casi nunca (3)
Consumos de alimentos no saludables ¿A menudo consumo mucho azúcar o sal o comida chatarra con mucha grasa?	La ingesta de alimentos no saludables son perjudiciales para la salud y se refleja en la salud bucal	Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomas se alimentan bien aportando nutrientes que el organismo necesita.	Cualitativa	Nominal	Ninguna de estas.(1) Alguna de estas.(2) Todas estas.(3)

Tabla 14.c. *Variables de estilos de vida (Fantástico)*

Estoy pasado en mi peso ideal	El peso de una persona no siempre es el ideal puesto que este varía de acuerdo a la dieta que presente cada individuo y a las actividades físicas que este realiza a diario.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás se encuentran en un estado de equilibrio en su peso de acuerdo a sus estándares de estatura o se encuentran en sobrepeso.	Cualitativa	Nominal	O a 4 kilos de más (1) 5 a 8 kilos de más (2) Más de 8 kilos (3)
Yo fumo cigarrillos	Fumar cigarrillos es un hábito que afecta la salud, se ha encontrado que fumar es la causa de más de 200 enfermedades en el ser humano.	Determinar si los trabajadores Vigilantes y Cuidados generales de la Universidad Santo Tomás están afectando sus pulmones poniendo en riesgo su propia vida y la de los demás fumando cigarrillo.	Cualitativa	Nominal	No los últimos 5 años (1) No el último año (2) Sí, este año (3)
Consumo de cigarrillos ¿Generalmente fuma ____ cigarrillos al día?	Hábito que genera adicción que se realiza para general tranquilidad o sosiego ocasionando graves enfermedades que pueden llegar a conseguir la muerte.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás están arriesgando su estado de salud consumiendo un sin número de cigarrillos.	Cualitativa	Nominal	Ninguno(1) De 0 a 10(2) Más de 10 (3)

Tabla 14.d. *Variables de estilos de vida (Fantástico)*

Mi número promedio de tragos (Botella de cerveza, vaso de vino, copita de trago fuerte) por semana es:	Bebidas alcohólicas son bebidas que contienen etanol, estás pueden llegar a producir pérdida transitoria del estado de conciencia cuando se abusa en la ingesta.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás abusan de la ingesta de bebidas alcohólicas y quizás si lleguen a necesitar ayuda profesional que les evite problemas futuros.	Cualitativa	Nominal	0 a 7 tragos (1) 8 a 12 tragos (2) Más de 12 tragos (3)
Bebo más de 4 tragos en una misma ocasión.	Hábito de ingerir bebidas alcohólicas en exceso puesto que en una celebración bastan 2 copas de alcohol.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás saben ingerir bebidas alcohólicas en eventos como almuerzos o reuniones de trabajo sin abusar del trago.	Cualitativa	Nominal	Nunca (1) Ocasionalmente (2) A menudo (3)
Conduce embriagado Maneja el auto después de tomar alcohol	Hábito no saludable y de poca responsabilidad que realiza un individuo poniendo en riesgo su propia vida y la de los demás.	Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomas son responsables a la hora de tomar el control.	Cualitativa	Nominal	Nunca.(1) Rara vez.(2) A menudo.(3)
Uso de drogas ¿Uso drogas como marihuana, cocaína, pasta base?	Una droga es todo fármaco o principio activo de un medicamento, elemento de origen biológico natural o producto obtenido de él por diversos métodos, o sustancia producida artificialmente, que produce efectos.	Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomas hacen uso de algún estupefaciente	Cualitativa	Nominal	Nunca.(1) Ocasionalmente.(2) A menudo.(3)

Tabla 14.e. *Variables de estilos de vida (Fantástico)*

Bebo café, té, o bebidas cola que tienen cafeína.	El café o las bebidas negras son un alimento altamente estimulante debido a su alto contenido en cafeína.	Determinar si los trabajadores Vigilantes y Cuidados generales de la Universidad Santo Tomás toman bebidas altas en cafeína que les puede estar llegando a afectar su sueño y su estado de salud en general y oral.	Cualitativa	Nominal	Menos de 3 al día (1) De 3 a 6 al día (2) Más de 6 al día (3)
Duermo bien y me siento descansado (a).	Dormir bien es un estado de reposo en el que se suspende cualquier tipo de actividad para recuperar energías que se pierden por la actividad realizada durante el día.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás a la hora de tomar un descanso, lo están haciendo de una forma adecuada o necesitan asistir a una consulta médica para que se les ayude a mantener los estados de sueño.	Cualitativa	Nominal	Casi siempre (1) A veces (2) Casi nunca (3)
Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de la vida.	El estrés es un cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento en las labores que se deben desempeñar en el día vivir.	Determinar si los trabajadores Vigilantes y Cuidados generales de la Universidad Santo Tomás saben manejar las diferentes situaciones que se les puedan presentar a diario previniendo tensión y estrés que es una de las grandes causas de enfermedades.	Cualitativa	Nominal	Casi siempre (1) A veces (2) Casi nunca (3)

Tabla 14.f. *Variables de estilos de vida (Fantástico)*

Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre	El tiempo libre es un lapso que se emplea para disparador la mente dejando a un lado las labores cotidianas y de este modo descansar para retornar las labores de una manera adecuada.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás aprovechan sus tiempos libres para descansar y compartir en familia con sus seres queridos y de este modo recuperan fuerzas para continuar posteriormente con sus labores cotidianas.	Cualitativa	Nominal	Casi siempre (1) A veces (2) Casi nunca (3)
Parece que anda acelerado (a)	Estar acelerado es un estado que se debe al recargo de actividades o labores y es generado porque se está mentalizado que no va a alcanzar el tiempo.	Determinar si los trabajadores Vigilantes y Cuidados generales de la Universidad Santo Tomás se encuentran tensionados y actúan con un agite durante el día porque tal vez creen que no les va a alcanzar para cumplir con sus labores a tiempo.	Cualitativa	Nominal	Casi nunca (1) Algunas veces (2) A menudo (3)
Me siento enojado (a) o agresivo (a):	El enojo es un sentimiento desagradable que expresamos cuando nos sentimos molestos o inconformes cuando no nos gusta algo.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás tienen reacciones de agresividad, producto de sus cambios de estado anímicos.	Cualitativa	Nominal	Casi nunca (1) Algunas veces (2) A menudo (3)

Tabla 14.g. *Variables de estilos de vida (Fantástico)*

Yo me siento contento (a) con mi trabajo o mis actividades:	Estar contento es un estado de ánimo que expresa sentimientos y ayudan a mantener unas buenas relaciones con la familia y la sociedad.	Determinar si los trabajadores Vigilantes y Cuidados generales de la Universidad Santo Tomás se sienten a gusto con la labor que desempeñan en el trabajo o se sienten reprimidos porque quizás no están ejerciendo su profesión.	Cualitativa	Nominal	Casi siempre (1) A veces (2) Casi nunca (3)
Soy un pensador positivo u optimista:	El positivismo es un pensamiento que de adquiere en el diario vivir, es la ausencia el pesimismo y si es una actitud positiva ante cualquier otra situación del ser humano.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás piensan de forma positiva y son optimistas a la hora de actuar o emprender algún proyecto o tarea.	Cualitativa	Nominal	Casi siempre (1) A veces (2) Casi nunca (3)
Me siento tenso (a) o apretado (a).	Estar tenso significa tener angustia, impaciencia o tensión emocional.	Determinar si los trabajadores Vigilantes y Cuidados generales de la Universidad Santo Tomás se recargan de mucho trabajo y tareas del diario vivir y se recargan generando estrés y de este modo se sienten tensos y deprimidos.	Cualitativa	Nominal	Casi nunca (1) Algunas veces (2) A menudo (3)

Tabla 14.h. *Variables de estilos de vida (Fantástico)*

Me siento deprimido (a) o triste.	La depresión es sentirse triste o infeliz, es un estado anímico en el que los sentimientos de tristeza, ira o frustración interfieren en la vida diaria durante un periodo de algunas semanas o más.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás mantienen su estado anímico en óptimas condiciones y no entran en crisis que los afecte en las relaciones con sus familias y amigos.	Cualitativa	Nominal	Casi nunca (1) Algunas veces (2) A menudo (3)
¿Me realizo controles de salud en forma periódica?	Los controles generales de salud incluyen realizar pruebas múltiples a una persona que no se siente enferma.	Determinar si los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomás están en constante prevención asistiendo al médico periódicamente	Cualitativa	Nominal	Siempre.(1) A veces.(2) Casi nunca.(3)
Converso con mi pareja o familia temas de sexualidad.	La sexualidad es el conjunto de condiciones que caracterizan el sexo de cada persona, al hablar de sexualidad, hacemos referencia al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual.	Determinar si los trabajadores Vigilantes y Cuidados generales de la Universidad Santo Tomás hablan abiertamente de temas de sexualidad sin tabúes y actúan como personas maduras promoviendo como educación y un tema de gran interés para todas las personas de nuestro entorno.	Cualitativa	Nominal	Siempre (1) A veces (2) Casi nunca (3)

Tabla 14.i. *Variables de estilos de vida (Fantástico)*

En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y el cuidado de pareja.	El autocuidado tiene que ver con las cosas que uno hace, dice y siente para asegurar y proteger la salud física, sexual y mental, entre estas se incluye la protección contra ITS/ VIH- SIDA y la prevención del embarazo.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás se preocupan por cuidar su vida y la de su pareja implementando los diferentes métodos anticonceptivos como barreras de contracción de enfermedades.	Cualitativa	Nominal	Casi siempre (1) A veces (2) Casi nunca (3)
Como peatón, pasajero de transporte público y/o conductor, soy respetuoso(a) de las ordenanzas de tránsito.	Respetar las normas de tránsito es respetar la vida, por ende es un deber cívico que no solo es para los conductores de vehículos sino también de los peatones y de este modo se promueve la vida y la salud.	Determinar si los trabajadores Vigilantes y Cuidados generales de la Universidad Santo Tomás acatan las normas de tránsito y tienen sentido común para ayudar a promover la vida y cuidar la vida de los demás.	Cualitativa	Nominal	Siempre (1) A veces (2) Casi nunca (3)
Uso cinturón de seguridad.	El cinturón de seguridad es un arnés diseñado para sujetar a un ocupante de un vehículo si este llegase a colisionar. Es un deber de todos hacer uso de este para cuidar la vida.	Saber si los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomás hacen uso del cinturón de seguridad y de este modo cuidan su vida previniendo cualquier accidente.	Cualitativa	Nominal	Siempre (1) A veces (2) Casi nunca (3)

B. Instrumento

Conocimientos, actitudes y prácticas en Salud Oral y estilos de vida saludables de los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomas de Bucaramanga.

ENCUESTA

Conocimientos, actitudes prácticas en Salud Oral y estilos de vida saludables de los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomas de Bucaramanga.

ENCUESTA

1. Información

Ocupación laboral			
Trabajar vigilante (1)____ Servicios generales (2)____			
Edad			
Genero	M(1)	F(2)	

2. Estrato socioeconómico

¿Cuál es su estrato socioeconómico? (El que aparece en su recibo de servicios públicos)
1____ 2____ 3____ 4____ 5____ 6____

3. Educación

Indique el máximo nivel de escolaridad alcanzado por usted
____(1)Primaria
____(2)Secundaria incompleta
____(3)Secundaria completa
____(4)Técnico
____(5)Tecnología
____(6)Universitario

4.

CEPILLADO
¿Usa alguna técnica de cepillado? SI____ NO____
¿Usa cepillo dental? SI____ NO____
¿Dónde se encuentra el cepillo dental?
Lava manos(1)____ Vaso (2)____ Porta cepillo (3)____
SEDA DENTAL
¿Usa seda dental? SI____ NO____
¿Cuántas veces utiliza seda dental?
Diario (1)____
Semanal (2)____
Mensual (3)____

ENJUAGUE BUCAL
¿Usa enjuague bucal? SI___ NO___
¿Cuántas veces utiliza enjuague bucal? Diario (1)___ Semanal (2)___ Mensual (3)___
CREMA DENTAL
¿Utiliza crema dental? SI___ NO___
PRACTICAS
¿Visita al odontólogo? SI___ NO___
¿Cada cuánto visita al odontólogo? Semanal (1)___ Mensual(2)___ Anual(3)___

5. Conocimiento, actitudes y prácticas (KAP-S)

Preguntas de Conocimientos y Prácticas		A	B	C	D
K 1	¿Cuántas veces al día debemos cepillarnos?	1 vez (1)	2 veces (2)	3 veces(3)	4 veces(4)
K 2	¿Qué debemos usar para limpiar nuestros dientes?	Crema y cepillo de dientes (1)	Dedo(2)	Palo o rama (3)	Cepillo y polvo para dientes (4)
K 3	¿Cada cuánto debemos cambiar nuestro cepillo de dientes?	Cada 3 meses o menos (1)	De 3 a 4 meses (2)	De 6 a 8 meses (3)	Cuando las cerdas se deshilachen(4)
K 4	¿Por cuánto tiempo debemos cepillar los dientes?	Menos de 1minuto (1)	De 2 a 3 minutos (2)	De 3 a 5 minutos (3)	Más de 5 minutos (4)
K 5	¿Cuáles son las causas más comunes de la caries dental?	Mal cepillado de los dientes (1)	Acido producido por bacterias (2)	Ingerir alimentos con altos contenidos de azúcar (3)	Todas las anteriores (4)
P1	¿Cuántas veces te cepillas los dientes al día?	1 vez (1)	2 veces (2)	3 veces(3)	4 veces(4)
P2	¿Qué usas para limpiar tus dientes?	Cepillo de dientes (1)	El dedo (2)	Polvo para dientes (3)	Otros (4)

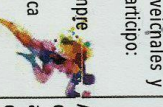
P3	¿Por cuánto tiempo te cepillas los dientes?	Menos de 1minuto (1)	2-3 minutos (2)	3-5 minutos (3)	Más de 5 minutos(4)	
P4	¿Cada cuánto comes chocolates o biscochos?	Varias veces al día (1)	Diariament e (2)	2-4 veces a la semana (3)	1 vez a la semana (4)	
P5	¿Cada cuánto tomas gaseosa o bebidas azucaradas?	Varias veces al día (1)	Diariament e (2)	2-4 veces a la semana (3)	1 vez a la semana (4)	
Preguntas de Actitud		A	B	C	D	E
A 1	Cepillar los dientes puede prevenir la caries dental y la enfermedad de las encías.	Totalmente de acuerdo (1)	De acuerdo (2)	Es incierto(3)	En desacuerdo (4)	Totalmente en desacuerdo (5)
A 2	¿Enjuagar la boca después de comer es necesario?	Totalmente de acuerdo (1)	De acuerdo (2)	Es incierto(3)	En desacuerdo (4)	Totalmente en desacuerdo (5)
A 3	Una visita regular al odontólogo es necesaria	Totalmente de acuerdo (1)	De acuerdo (2)	Es incierto(3)	En desacuerdo (4)	Totalmente en desacuerdo (5)

6. Practicas Hiroshima

No me preocupa mucho por ir al odontólogo.	SI	NO
Mis encías tienden a sangrar cuando me cepillo los dientes.	SI	NO
Me preocupa el color de mis dientes.	SI	NO
He notado depósitos blancos y pegajosos sobre mis dientes.	SI	NO
Uso un cepillo dental para niños.	SI	NO
Creo que no podre evitar usar dientes postizos cuando sea viejo.	SI	NO
Estoy preocupado por el color de mis encías.	SI	NO

Creo que mis dientes siguen empeorando a pesar de mi cepillado diario.	SI	NO
Yo cepillo cada uno de mis dientes cuidadosamente.	SI	NO
Nunca un profesional me ha enseñado como cepillar mis dientes.	SI	NO
Creo que puedo limpiar bien mis dientes sin necesidad de usar crema dental.	SI	NO
A menudo miro mis dientes al espejo después de cepillarme.	SI	NO
Me preocupa tener mal aliento.	SI	NO
Es posible prevenir enfermedades de las encías solo con el cepillado.	SI	NO
Voy al odontólogo cuando tengo dolor dental.	SI	NO
He usado productos que coloren mis dientes, con el fin de ver que tan limpios están mis dientes.	SI	NO
Uso un cepillo de dientes el cual tiene cerdas duras.	SI	NO
Siento que para que mis dientes queden bien cepillados debo hacer movimientos duros con mi cepillo.	SI	NO
Siento que a veces paso mucho tiempo cepillando mis dientes.	SI	NO
Mi odontólogo me ha dicho que yo cepillo muy bien mis dientes.	SI	NO

F A N T A S T I C O

Familia y Amigos	Asociatividad Actividad Física	Nutrición	Tabaco	Alcohol. Otras Drogas	Sueño. Estrés	Trabajo. Tipo de Personalidad	Introspección	Control de Salud Sexual. Conducta Sexual	Otras Conductas
Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí: 1. Casi siempre 2. A veces 0. Casi nunca	Soy integrante activo(a) de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida (organizaciones de autocuidado, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, veiculares y otros). Yo participo: 1. Casi siempre 2. A veces 0. Casi nunca	Como 2 porciones de verduras y 3 frutas: 1. Casi siempre 2. A veces 0. Casi nunca	Yo fumo cigarrillos: 2. No los últimos 5 años 1. No el último año 0. Si, este año	Mínimo promedio de tragos (botella de cerveza, vaso de vino, copa de trago fuerte) por semana es: 2. 0 a 7 tragos 1. 8 a 12 tragos 0. Más de 12 tragos	Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base: 2. Nunca 1. Ocasionalmente 0. A menudo	Duermo bien y me siento descansado(a): 2. Casi siempre 1. A veces 0. Casi nunca	Parece que ando acelerado(a): 2. Casi nunca 1. Algunas veces 0. A menudo	Soy un pensador positivo u optimista: 2. Casi siempre 1. A veces 0. Casi nunca	Como peatón, pasajero del transporte público y/o conductor, soy respetuoso(a) de las ordenanzas de tránsito: 2. Siempre 1. A veces 0. Casi nunca
Yo doy y recibo cariño: 2. Casi siempre 1. A veces 0. Casi nunca	Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, jardinería) o deporte durante 30 minutos cada: 2. Tres o más veces por semana 1. Una vez por semana 0. No hago nada	Generalmente fumo cigarrillos a día: 2. Ninguno 1. de 0 a 10 0. Más de 10	Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión: 2. Nunca 1. Ocasionalmente 0. A menudo	Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta: 2. Nunca 1. Ocasionalmente 0. A menudo	Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de la vida: 2. Casi siempre 1. A veces 0. Casi nunca	Me siento enojado(a) o agresivo(a): 2. Casi nunca 1. Algunas veces 0. A menudo	Me siento tenso(a) o apretado(a): 2. Casi nunca 1. Algunas veces 0. A menudo	Converso con mi pareja o mi familia temas de sexualidad: 2. Siempre 1. A veces 0. Casi nunca	Uso cinturón de seguridad: 2. Siempre 1. A veces 0. Casi nunca
									
Yo camino al menos 30 minutos diariamente: 2. Casi siempre 1. A veces 0. Casi nunca	Estoy pasado en mi peso ideal: 2. 0 a 4 kilos de más 1. 5 a 8 kilos de más 0. Más de 8 kilos	Manejo el auto después de beber alcohol: 2. Nunca 1. Solo una vez 0. A menudo	Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína: 2. Menos de 3 al día 1. De 3 a 6 al día 0. Más de 6 al día	Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre: 2. Casi siempre 1. A veces 0. Casi nunca	Yo me siento contento(a) con mi trabajo o mis actividades: 2. Casi siempre 1. A veces 0. Casi nunca	Me siento deprimido(a) o triste: 2. Casi nunca 1. Algunas veces 0. A menudo	En mi conducta sexual me preocupé del autocuidado y del cuidado de mi pareja: 2. Casi siempre 1. A veces 0. Casi nunca		

Puntaje Final

Suma todos los resultados de las columnas y multiplica tu puntaje final por dos. Mira lo que significa tu puntaje y sigue las recomendaciones.

X 2 =

103-120 Felicitaciones. Tienes un estilo de vida fantástico.
85-102 Buen trabajo. Estás en el camino correcto.
73-84 Adecuado. Estás bien.

Nota: El fantasma no significa que estás fantasma. Siempre es posible cancelar el estilo de vida emprendiendo ahora. Mira las áreas donde has tenido 0 o 1 punto y decide por donde quieras empezar a cambiar. ¡Buena suerte!

Impreso por: Fernando Pieruccini Rodríguez / Editorial Moderna Tel: 7242020. San Gil, Santander

En este cuestionario debe responderse cada pregunta considerando si usted está o no de acuerdo con el enunciado

El máximo nivel de actitud y conducta es 12 y se valora según la siguiente escala: bueno de 8-12, regular 4-7 y malo 0-3. Las preguntas correctas de acierto (sí) son 4, 9, 11, 12, 16 y 19 a las que se les asigna un punto, si la respuesta está de acuerdo. Las preguntas de desacuerdo son 2, 6, 8, 10, 14 y 15 a las que se les asigna un punto, si se responden negativamente. La suma de acuerdos y desacuerdos configura el nivel del índice.

Español (Colombia)	SI	NO
No me preocupa mucho por ir al odontólogo.	SI	NO
Mis encías tienden a sangrar cuando me cepillo los dientes.	SI	NO
Me preocupa el color de mis dientes.	SI	NO
He notado depósitos blancos y pegajosos sobre mis dientes.	SI	NO
Uso un cepillo dental para niños.	SI	NO
Creo que no podre evitar usar dientes postizos cuando sea viejo	SI	NO
Estoy preocupado por el color de mis encías.	SI	NO
Creo que mis dientes siguen empeorando a pesar de mi cepillado diario.	SI	NO
Yo cepillo cada uno de mis dientes cuidadosamente.	SI	NO
Nunca un profesional me ha enseñado como cepillar mis dientes.	SI	NO
Creo que puedo limpiar bien mis dientes sin necesidad de usar crema dental.	SI	NO
A menudo miro mis dientes al espejo después de cepillarme.	SI	NO
Me preocupa tener mal aliento.	SI	NO
Es imposible prevenir enfermedades de las encías solo con el cepillado.	SI	NO
Voy al odontólogo solo cuando tengo un dolor dental.	SI	NO
He usado productos que coloreen mis dientes, con el fin de ver que tan limpios están mis dientes.	SI	NO
Uso un cepillo de dientes el cual tiene cerdas duras.	SI	NO
Siento que para que mis dientes queden bien cepillados debo hacer movimientos duros con el cepillo.	SI	NO
Siento que a veces paso mucho tiempo cepillando mis dientes.	SI	NO
Mi odontólogo me ha dicho que yo cepillo muy bien mis dientes.	SI	NO

KAP-s						
Preguntas de Conocimientos y Prácticas.		A	B	C	D	
K1	¿Cuántas veces al día debemos cepillarnos?	Una vez	Dos veces	Tres veces	Cuatro veces	
K2	¿Qué debemos usar para limpiar nuestros dientes?	Crema de dientes y cepillo	El dedo	Un palo o rama	Cepillo y polvo para dientes	
K3	¿Cada cuánto debemos cambiar nuestro cepillo de dientes?	Cada 3 meses o menos	3-4 meses	6-8 meses	Cuando las cerdas se deshilachan	
K4	¿Por cuánto tiempo debemos cepillar nuestros dientes?	Menos de un minuto	2-3 minutos	3-5 minutos	Más de cinco minutos	
K5	¿Cuáles son las causas más comunes de caries dental?	Mal cepillado de los dientes	Ácidos producidos por bacterias	Ingerir alimentos con alto contenido de azúcar	Todas las anteriores	
P1	¿Cuántas veces te cepillas los dientes al día?	Una vez	Dos veces	Tres veces	Cuatro veces	
P2	¿Qué usas para limpiar tus dientes?	cepillo de dientes	El dedo	polvo para dientes	Otros	
P3	¿Por cuánto tiempo te cepillas los dientes?	Menos de un minuto	2-3 minutos	3-5 minutos	Más de cinco minutos	
P4	¿Cada cuánto comes chocolates o bizcochos?	varias veces al día	Diariamente	2-4 veces a la semana	Una vez a la semana	
P5	¿Cada cuánto tomas gaseosas o bebidas azucaradas?	varias veces al día	Diariamente	2-4 veces a la semana	Una vez a la semana	
Preguntas de Actitud		A	B	C	D	E
A1	Cepillar los dientes puede prevenir la caries dental y la enfermedad de las encías	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Es incierto	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
A2	Enjuagar la boca después de comer es necesario	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Es incierto	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
A3	A menudo faltó al colegio por dolor dental	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Es incierto	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
A4	Una visita regular al odontólogo es necesaria	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Es incierto	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo

C. **Plan de análisis estadístico**Tabla 15. *Plan análisis univariado*

Variable	Naturaleza	
Ocupación laboral	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Edad	Cuantitativa	Medidas de tendencia central (media, mediana y moda) o medidas de dispersión (desviación estándar, varianza, rango y coeficiente de variación)
Género ¿Femenino o masculino?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Estrato socio económico ¿A qué estrato pertenece?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Nivel educativo ¿Qué nivel de escolaridad ha alcanzado?	Cualitativo	Proporciones y distribución de frecuencia
Técnica de cepillado ¿Usa alguna técnica de cepillado?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Usa cepillo dental ¿Usa cepillo dental?	Cualitativo	Proporciones y distribución de frecuencia
Donde se encuentra el cepillo dental ¿Dónde se encuentra el cepillo dental?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Usa seda dental ¿Usa seda dental?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Frecuencia de uso de seda dental ¿Cuántas veces utiliza la seda dental?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Uso de enjuague dental ¿Usa enjuague dental?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Frecuencia de uso de enjuague dental ¿Cuántas veces utiliza enjuague dental?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Usa crema dental ¿Utiliza crema dental?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Visita al odontólogo ¿Visita al odontólogo?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia

Tabla 15.a. *Plan análisis univariado*

Frecuencia de visita al odontólogo	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
¿Cada cuánto visita al odontólogo?		
Cuántas veces al día se debe cepillar	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
¿Cuántas veces al día debemos cepillarnos?		
Implementos para cepillado dental	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
¿Qué debemos usar para limpiar nuestros dientes?		
Se debe cambiar el cepillo dental	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
¿Cada cuánto debemos cambiar nuestro cepillo de dientes?		
Tiempo de cepillado	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
¿Por cuánto tiempo debemos cepillar los dientes?		
¿Cuáles son las causas más comunes de la caries dental?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
¿Cuántas veces te cepillas los dientes al día?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
¿Qué usas para limpiar tus dientes?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
¿Por cuánto tiempo te cepillar los dientes?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
¿Cada cuánto comes chocolates o biscochos?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
¿Cada cuánto tomas gaseosa o bebidas azucaradas?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Cepillar los dientes puede prevenir la caries dental y la enfermedad de las encías.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia

Tabla 15.b. *Plan análisis univariado*

Enjuagar la boca ¿Enjuagar la boca después de comer es necesario?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Una visita regular al odontólogo es necesaria.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
No me preocupo mucho por ir al odontólogo.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Mis encías tienden a sangrar cuando me cepillo los dientes.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Me preocupa el color de mis dientes.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
He notado depósitos blancos y pegajosos sobre mis dientes.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Creo que no podre evitar usar dientes postizos cuando sea viejo.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Estoy preocupado por el color de mis encías.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Creo que mis dientes siguen empeorando a pesar de mi cepillado diario.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Cepillo cuidadosamente ¿Yo cepillo cada uno de mis dientes cuidadosamente?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Enseñanza del odontólogo ¿Nunca un profesional me ha enseñado como cepillar mis dientes?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Creo que puedo limpiar bien mis dientes sin necesidad de usar crema dental.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
A menudo miro mis dientes al espejo después de cepillarme.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Me preocupa tener mal aliento.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia

Tabla 15.c. *Plan análisis univariado*

Es posible prevenir enfermedades de las encías solo con el cepillado.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Acude al odontólogo ¿Voy al odontólogo cuando tengo dolor dental?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
He usado productos que coloren mis dientes, con el fin de ver que tan limpios están mis dientes.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Tipo de cepillo dental ¿Uso un cepillo de dientes el cual tiene cerdas duras?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Movimientos al cepillado ¿Siento que para que mis dientes queden bien cepillados debo hacer movimientos duros con mi cepillo?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
¿Siento que a veces paso mucho tiempo cepillando mis dientes?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Mi odontólogo me ha dicho que yo cepillo muy bien mis dientes.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Yo doy y recibo cariño.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Soy integrante activo (a) de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida (Organizaciones de autocuidado, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros). Yo participo.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia

Tabla 15.d. *Plan análisis univariado*

Actividad física ¿Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, jardinería) o deporte durante 30 minutos cada?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Yo camino al menos 30 minutos diariamente.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Como 2 porciones de verduras y 3 frutas.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Consumos de alimentos no saludables ¿A menudo consumo mucho azúcar o sal o comida chatarra con mucha grasa?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Estoy pasado en mi peso ideal	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Yo fumo cigarrillos	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Consumo de cigarrillos ¿Generalmente fuma ____ cigarrillos al día?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Mi numero promedio de tragos (Botella de cerveza, vaso de vino, copita de trago fuerte) por semana es:	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Bebo más de 4 tragos en una misma ocasión.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Conduce embriagado Maneja el auto después de tomar alcohol	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Uso de drogas ¿Uso drogas como marihuana, cocaína, pasta base?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Bebo café, té, o bebidas cola que tienen cafeína.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Duermo bien y me siento descansado (a).	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia

Tabla 15.e. *Plan análisis univariado*

Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de la vida.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Parece que anda acelerado (a)	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Me siento enojado (a) o agresivo (a):	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Yo me siento contento (a) con mi trabajo o mis actividades:	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Soy un pensador positivo u optimista:	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Me siento tenso (a) o apretado (a).	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Me siento deprimido (a) o triste.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Controles de salud ¿Me realizo controles de salud en forma periódica?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Converso con mi pareja o familia temas de sexualidad.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y el cuidado de pareja.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Como peatón, pasajero de transporte público y/o conductor, soy respetuoso(a) de las ordenanzas de tránsito.	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Uso cinturón de seguridad	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia

Tabla 16. *Características sociodemográficas de la población estudiada.*

Variable	Naturaleza	Prueba estadística
Ocupación laboral	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Edad	Cuantitativa	Medidas de tendencia central (media, mediana y moda) o medidas de dispersión (desviación estándar, varianza, rango y coeficiente de variación)
Género ¿Femenino o masculino?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Estrato socio económico ¿A qué estrato pertenece?	Cualitativa	Proporciones y distribución de frecuencia
Nivel educativo ¿Qué nivel de escolaridad ha alcanzado?	Cualitativo	Proporciones y distribución de frecuencia

Tabla 17. *Puntaje cualitativo de estilos de vida saludable de los trabajadores vigilantes y servicios generales.*

Variable	Naturaleza	Prueba estadística
Puntaje cualitativo de Estilos de vida saludable(Fantástico)	Cualitativo	Proporciones y distribución de frecuencia

Tabla 18. *Puntaje cuantitativo de estilos de vida saludable de los trabajadores vigilantes y servicios generales.*

Variable	Naturaleza	Prueba estadística
Puntaje cuantitativo de Estilos de vida saludable(Fantástico)	Cuantitativo	Medidas de tendencia central (media, mediana y moda) o medidas de dispersión (desviación estándar, varianza, rango y coeficiente de variación)

Tabla 19. *Plan análisis bivariado. Relación de las variables de conocimientos y prácticas (KAP-s) con el puntaje cualitativo del instrumento de estilos de vida saludable (fantástico)*

Variables de salida	Variable explicatoria	Prueba estadística
Puntaje cualitativo de Estilos de vida saludable(Fantástico)	Variables de Conocimientos y Prácticas(KAP-s)	
	K1	Chi cuadrado –test exacto de Fisher
	K2	Chi cuadrado –test exacto de Fisher
	K3	Chi cuadrado –test exacto de Fisher

Tabla 19.a. *Plan análisis bivariado. Relación de las variables de conocimientos y prácticas (KAP-s) con el puntaje cualitativo del instrumento de estilos de vida saludable (fantástico)*

K4	Chi cuadrado –test exacto de Fisher
K5	Chi cuadrado –test exacto de Fisher
P1	Chi cuadrado –test exacto de Fisher
P2	Chi cuadrado –test exacto de Fisher
P3	Chi cuadrado –test exacto de Fisher
P4	Chi cuadrado –test exacto de Fisher
P5	Chi cuadrado –test exacto de Fisher
A1	Chi cuadrado –test exacto de Fisher
A2	Chi cuadrado –test exacto de Fisher
A4	Chi cuadrado –test exacto de Fisher

Tabla 20. *Plan análisis bivariado. Relación de las variables de actitudes y prácticas (KAP-s) con el puntaje cualitativo del instrumento de estilos de vida saludable (fantástico)*

Variables de salida	Variable explicatoria	Prueba estadística
Puntaje cualitativo de Estilos de vida saludable(Fantástico)	Variables de Conocimientos y Prácticas(KAP-s)	
	P1	Chi cuadrado –test exacto de Fisher
	P2	Chi cuadrado –test exacto de Fisher
	P3	Chi cuadrado –test exacto de Fisher
	P4	Chi cuadrado –test exacto de Fisher
	P5	Chi cuadrado –test exacto de Fisher

Tabla 20.a. *Plan análisis bivariado. Relación de las variables de actitudes y prácticas (KAP-s) con el puntaje cualitativo del instrumento de estilos de vida saludable (fantástico)*

A1	Chi cuadrado –test exacto de Fisher
A2	Chi cuadrado –test exacto de Fisher
A4	Chi cuadrado –test exacto de Fisher

Tabla 21. *Relación de las variables del puntaje cualitativo del instrumento fantástico con variables sociodemográficas*

Variables de salida	Variable explicatoria	Prueba estadística
Puntaje cualitativo de Estilos de vida saludable (Fantástico)	Variables sociodemográficas	
	Ocupación laboral	Chi cuadrado –test exacto de Fisher
	Edad	Shapiro wilk – ANOVA(distribución normal), Kruskal-Wallis(distribución no normal)
	Genero	Chi cuadrado –test exacto de Fisher
	Estrato socioeconómico	Chi cuadrado –test exacto de Fisher
	Nivel educativo	Chi cuadrado –test exacto de Fisher

D. Consentimiento informado**DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Nombre del	Conocimientos, actividades y Prácticas en salud oral y Estilos de Vida Saludable de los Trabajadores Vigilantes y Servicios Generales de la Universidad Santo Tomas de Aquino de Bucaramanga.
Estudio:	
Patrocinador del	Esta investigación se realiza como requisito de trabajo de grado para obtener el título de odontólogos de la Universidad Santo Tomas y no requiere el financiamiento de terceros.
Estudio / Fuente	
Financiamiento	
Investigador	Rosangelica Chinchilla Cañizares
Responsable:	Rosangelica Chinchilla Cañizares 3108319464

El propósito de esta información es ayudarle a tomar la decisión de participar o no, en una investigación.

Tome el tiempo que requiera para decidirse, lea cuidadosamente este documento y hágale las preguntas que desee al investigador.

Este estudio está siendo financiado por Rosangelica Chinchilla Cañizares, Karen Tatiana Oliver Villa, Yeli Yuleima Rueda Pinto, Edwin Octavio Salinas Contreras.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Usted ha sido invitado/a a participar en este estudio para relacionar los conocimientos, prácticas y estilos de vida saludables en salud bucal de los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomas de Bucaramanga.

El propósito de este estudio de tipo observacional es por medio de una encuesta evaluar el conocimiento que tienen sobre salud bucal, identificar las prácticas de higiene oral y los estilos de vida saludable que tienen los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomas de Bucaramanga.

PROCEDIMIENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

Se realizara una encuesta sobre los conocimientos de salud bucal, las prácticas que realizan y los estilos de vida saludables que tienen los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomas de Bucaramanga que acepten participar en esta investigación.

BENEFICIOS

La información que se obtendrá será de utilidad para relacionar los conocimientos, prácticas y estilos de vida saludables de los trabajadores vigilantes y servicios generales de la Universidad Santo Tomas de Bucaramanga y de esta manera promover una mejor educación odontológica, espacios para realizar buenas prácticas de higiene oral y tener estilos de vida saludables.

RIESGOS

“Esta investigación no tiene riesgos para usted”

CONFIDENCIALIDAD DE LA INFORMACIÓN.

La información obtenida se mantendrá en forma confidencial. Es posible que los resultados obtenidos sean presentados en revistas y conferencias médicas, sin embargo, su información no será conocido.

VOLUNTARIEDAD

Su participación en esta investigación es completamente voluntaria. Usted tiene el derecho a no aceptar participar o a retirar su consentimiento y retirarse de esta investigación en el momento que lo estime conveniente.

PREGUNTAS

Si tiene preguntas acerca de esta investigación puede contactar o llamar al investigador Rosangelica Chinchilla Cañizares, Karen Tatiana Oliver Villa, Yeli Yuleima Rueda Pinto y Edwin Octavio Salinas responsable del estudio, al teléfono 3108319464 - 3042065318.

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

- Se me ha explicado el propósito de esta investigación, los procedimientos, los riesgos, los beneficios y los derechos que me asisten y que me puedo retirar de ella en el momento que lo desee.
- Firmo este documento voluntariamente, sin ser forzado a hacerlo.
- No estoy renunciando a ningún derecho que me asista.
- Conozco que se protegerán mis datos personales y no serán divulgados, según la ley estatutaria 1581 de 2012 (**octubre 17**) [reglamentada parcialmente por el decreto nacional 1377 de 2013](#).**por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales.**
- Al momento de la firma, se me entrega una copia firmada de este documento.

FIRMAS

Participante: Nombre:
Firma:

Fecha:

Investigador: Nombre:
Firma:

Fecha:

Director de la Institución o su Delegado:

Nombre:
Firma:

Fecha:

