

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION
CARRERA DE CULTURA FISICA



TEMA:

"LOS BENEFICIOS DE LA SALUD BUCAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS LESIONES DEPORTIVAS EN LOS JUGADORES DEL CLUB DEPORTIVO TECNICO UNIVERSITARIO DEL CANTON AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA".

AUTORA: Elcie Guadalupe Núñez Castro.

TUTOR: Dr. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla.

AMBATO - ECUADOR

2013

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

CERTIFICA

Yo, Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla, CC. 1802723161 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LOS BENEFICIOS DE LA SALUD BUCAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS LESIONES DEPORTIVAS EN LOS JUGADORES DEL CLUB DEPORTIVO TECNICO UNIVERSITARIO DEL CANTON AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”**. desarrollado por la egresada la señora Elcie Guadalupe Núñez Castro, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....
Lcdo. MG. Julio Alfonso Mocha Bonilla

TUTOR

TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, quien basada en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Elcie Guadalupe Núñez Castro

CC.1802416303

AUTORA
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LOS BENEFICIOS DE LA SALUD BUCAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS LESIONES DEPORTIVAS EN LOS JUGADORES DEL CLUB DEPORTIVO TÉCNICO UNIVERSITARIO DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA.”** Autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autora y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, octubre del 2013

.....
Elcie Guadalupe Núñez Castro
CC. 180241630-3

AUTORA
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
DE LA EDUCACIÓN

La Comisión de estudio y calificación del informe de Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema “**LOS BENEFICIOS DE LA SALUD BUCAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS LESIONES DEPORTIVAS EN LOS JUGADORES DEL CLUB DEPORTIVO TÉCNICO UNIVERSITARIO DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA**”, presentado por la señora Elcie Guadalupe Núñez Castro, egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción Marzo – Agosto del 2011, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

.....
Dr. Ángel Sailema

.....
Mg. Washington Castro

.....
Mg. Christian Barquín

.....
Mg. Jean Indacochea

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación previo a la obtención de mi título de Licenciada en Ciencias de la Educación mención Cultura Física, lo dedico a mis padres, quienes con su entrega y amor me guiaron por el buen camino, a mi esposo e hijos Cristina, Pablo y Samantha que son los que me dieron esa fuerza para que yo pueda culminar la meta que me he trazado con su apoyo y ayuda incondicional llegaron a ser realidad mi objetivo.

Y a mis queridos hermanos para que puedan ver en mí, un modelo de superación.

AGRADECIMIENTO

Primero quiero honrar a mi padre Dios y a mis padres Luis Núñez y Adela Castro por haberme dado la vida y su apoyo para que yo pudiera estudiar, a mi esposo Patricio Torres por ser la persona que supo reemplazarme con todas las responsabilidades mientras yo estaba dedicada a mis estudios y a mis hijos por comprenderme y apoyarme para que yo pueda llegar a ser una verdadera profesional.

También hago llegar mi más profunda admiración y respeto a todos mis maestros seminaristas, al mismo tiempo mi admiración por su labor como docentes en la elaboración de mi tesis de graduación.

Hago extensivo mi agradecimiento y gratitud a las autoridades que conforman esta prestigiosa UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO, y a todo el personal docente, administrativo y de apoyo, quienes hacen posible el funcionamiento de esta mí querida universidad.

Muchas gracias también a los directivos, cuerpo técnico y jugadores del Club Técnico Universitario quienes fueron muy colaboradores para que yo pueda realizar mi trabajo de investigación.

Agradezco de manera especial a Gabriela Eugenio Núñez por ser la persona que me guio mucho para poder hacer realidad esta investigación.

Por último un reconocimiento a todas las personas que directa o indirectamente influyeron en la elaboración de mi trabajo de investigación.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

EN LA MODALIDAD DE ESTUDIOS SEMIPRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

“LOS BENEFICIOS DE LA SALUD BUCAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS LESIONES DEPORTIVAS EN LOS JUGADORES DE CLUB DEPORTIVO TÉCNICO UNIVERSITARIO DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”.

Autora: Elcie Guadalupe Núñez Castro

Tutor: Dr. Julio Alfonso Mocha Bonilla

La presente investigación se enfoca en los jugadores del Club Técnico Universitario de la ciudad de Ambato con la finalidad de mejorar su salud bucal y evitar las lesiones que se puedan presentar por mal cuidado de piezas dentales, viendo la necesidad de aplicar un manual, donde relata los pasos para mantener el desempeño adecuado en la práctica del deporte, y a su vez mantener una buena salud bucal, de esta manera ayudaremos a que problemas como lesiones se reduzcan y las visitas al médico sean las correctas para ayudar a esta problemática.

La presente investigación nos ayudara a conocer los requerimientos que los jugadores tienen, para que puedan rendir de mejor manera y los resultados esperados sean satisfactorios.

INDICE GENERAL

PRELIMINARES

PORTADA.....	I
APROBACION DEL TUTOR.....	II
PAGINA DE AUTORIA.....	III
CESIÓN DERECHOS DE AUTOR.....	IV
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO.....	VII
RESUMEN EJECUTIVO.....	VIII
INDICE GENERAL.....	IX
INDICE DE CUADROS.....	XIII
INDICE DE GRAFICOS.....	XIV
INTRODUCCION.....	XV

CAPITULO : I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA.....	16
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	16
1.2.1 CONTEXTUALIZACION.....	16

1.2.2 ANALISIS CRITICO.....	22
1.2.3 PROGNOSIS.....	23
1.2.4 FORMULACION DEL PROBLEMA.....	23
1.2.5. PREGUNTAS DIRECTRICES.....	24
1.2.6 DELIMITACION DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	24
1.3 JUSTIFICACION.....	25
1.4 OBJETIVOS.....	26
1.4.1 OBJETIVO GENERAL.....	26
1.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	26

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	27
2.2. FUNDAMENTACION FILOSOFICA.....	33
2.3. FUNDAMENTACION LEGAL.....	34
2.4.1 DEFINICIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	40
2.4.2 DEFINICIONES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.....	48
2.5 HIPOTESIS.....	53
2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	54
2.6.1. VARIABLE INDEPENDIENTE.....	54

2.6.2. VARIABLE DEPENDIENTE.....	54
----------------------------------	----

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACION.....	55
3.2. MODALIDAD DE INVESTIGACION.....	55
3.2.1 BIBLIOGRAFÍA DOCUMENTADA.....	55
3.2.2. INVESTIGACION DE CAMPO.....	56
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	56
3.4 POBLACION Y MUESTRA.....	57
3.6. TECNICAS E INSTRUMENTOS.....	60
3.7 PLAN PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	61
3.8 PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN.....	63

CAPITULO IV

4.1 ANALISIS DE DATOS.....	64
4.2 INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	64
4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.....	85
4.3.1 PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS.....	85

4.3.2 SELECCIÓN DEL NIVEL DE SIGNIFICACIÓN.....	85
4.3.3 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN.....	86
4.3.4 ESPECIFICACIÓN DEL ESTADÍSTICO.....	85
4.3.6 RECOLECCIÓN DE DATOS Y CÁLCULOS ESTADÍSTICOS.....	87

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES.....	91
5.2 RECOMENDACIONES.....	92

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS.....	93
6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	93
6.3 JUSTIFICACIÓN.....	94
6.4 OBJETIVOS.....	95
6.4.1 OBJETIVO GENERAL.....	95
6.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	95
6.5 ANALISIS DE FACTIBILIDAD.....	95
6.6 FUNDAMENTACIÓN.....	96

MATERIALES DE REFERENCIA.....	119
BIBLIOGRAFÍA.....	119
ANEXOS.....	121
ENCUESTAS DIRIGIDAS A LOS JUGADORES.....	125
LISTA DE COTEJO DIRIGENTES.....	128
FOTOGRAFÍAS.....	129

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

3.51 Variable Independiente.....	58
----------------------------------	----

Cuadro N° 2

3.5.2 Variable Dependiente.....	59
---------------------------------	----

Cuadro N° 3

MATRIZ PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	62
---	----

Cuadro N° 4

FRECUENCIAS OBSERVADAS.....	88
-----------------------------	----

Cuadro N° 5

FRECUENCIAS ESPERADAS JUGADORES.....	89
--------------------------------------	----

Cuadro N° 6	
Cuadro de Chi ² jugadores y dirigentes.....	90
Cuadro N° 7	
Presupuesto.....	124
Cuadro N° 8	
Cronograma de Actividades.....	125

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°. 1	
ÁRBOL DE PROBLEMAS.....	21
Gráfico N°. 2	
RED DE CATEGORIAS.....	37
Gráfico N°. 3	
CONSTELACION DE IDEAS VARIABLE INDEPENDIENTE.....	38
Gráfico N°. 4	
CONSTELACION DE IDEAS VARIABLE DEPENDIENTE.....	39

INTRODUCCIÓN

En el capítulo uno se analizó el tema a investigar de manera que se pueda llegar a un planteamiento de un problema, el cual puede afectar directamente a los jugadores del Club Técnico Universitario tomando una población, con lo que se justificar a la investigación, y se podrá conocer los objetivos a cumplir.

En el capítulo dos se analiza los antecedentes investigativos, la investigación filosófica y legal, como también se otorga categorías fundamentales a las variables y se plantea una hipótesis.

En el capítulo tres se buscó la metodología a aplicarse en la investigación, enfocada en la población y muestra, operacionalizando las variables, para luego realizar la recolección de la información y procesar dicha información.

En el capítulo cuatro se interpreta y analiza toda la información que se recolecto en el capítulo anterior, y se verifica la hipótesis planteada en el capítulo dos.

En el capítulo cinco se realizó las conclusiones y recomendaciones.

En el capítulo seis se enfoca la propuesta de solución, basada en los datos de información y antecedentes de la propuesta, para luego ser justificada y dar objetivos, se analiza la factibilidad con fundamentación, metodología y administración, y por último una previsión de la evaluación.

Al finalizar se tiene los materiales de referencia que son la bibliografía y los anexos.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA:

”LOS BENEFICIOS DE LA SALUD BUCAL PARA LA PREVENCION DE LAS LESIONES DEPORTIVAS EN LOS JUGADORES DEL CLUB DEPORTIVO TECNICO UNIVERSITARIO DEL CANTON AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA. ”

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONTEXTUALIZACION

Al pasar de los años se ha creído conveniente ir de la mano con los avances tecnológicos, para lo cual se toman como base las distintas molestias que se presentan en los deportistas, por el mal cuidado en sus piezas dentales, por lo que es de gran importancia darle una solución para que los deportistas tengan un rendimiento adecuado y disminuyan las lesiones, para lo cual se ha visto muy conveniente dar a conocer la manera de cuidar las piezas dentales y la relación que tiene cada una de estas con los distintos órganos del cuerpo.

A través de los años a nivel global en algunas ocasiones, no se ha dado con un diagnóstico acertado para algunas afecciones que se presentan en los deportistas, haciendo que estos en algunos casos dejen sus rutinas a los cuales están acostumbrados.

Por lo anteriormente mencionado, lo que se quiere con esta investigación es dar una inmediata solución a las varias afecciones presentadas en los deportistas, y a su vez para dar a conocer que se debe dar una gran importancia al cuidado bucal, puesto que en distintos estudios se ha comprobado que varias afecciones tienen relación directa con las piezas dentales.

La salud bucal no sólo es algo de lo que deben preocuparse los deportistas, sino más bien la población en general tiene que tomar en cuenta que los dientes, encías, boca, etcétera deben estar siempre higienizados. Esto también es parte de la salud integral de las personas.

En el mundo actual, es común presenciar en los deportistas lesiones a las cuales no se les da mucha importancia, ahora el tema de la higiene bucal es sumamente importante, pues una caries podría cambiar el destino de una competencia. Y sí, aunque suene exagerado, muchos de estos trastornos pueden derivar en infecciones que se transmiten a través de todo el cuerpo, afectando sin duda el rendimiento a una persona dedicada a realizar ejercicios.

Frente a esto, en el caso de quienes practican deportes extremos, hay una alta incidencia, puesto que en fracturas, avulsiones dentales (salida de la pieza) y problemas a nivel de la articulación témporo mandibular (ATM), puesto que cuando la articulación recibe un golpe, lo absorbe provocando dolor.

Otro problema que provocan los golpes en los dientes y que son muy comunes en los deportes de contacto, es el trauma que puede causar, es tan fuerte que puede provocar la necrosis del nervio, por lo que, para prevenir este tipo de lesiones, lo ideal es utilizar una férula que proteja los dientes de cualquier golpe y con ello evitar el rompimiento de alguna pieza y también limitar en gran medida el movimiento de la articulación.

En el Ecuador, en la actualidad no se le ha dado mucha importancia a las lesiones en los deportistas, puesto que no hay una investigación a fondo de las causas de las mismas, pero por los estudios que se han venido realizando en el Ecuador, una de las causas principales es el mal cuidado que se le da a los dientes, ya que tiene afectación en el desarrollo de los diferentes deportes que se practican como el fútbol, el básquet, natación, atletismo entre otros.

La práctica deportiva presenta numerosas aristas, porque no sólo es importante la habilidad del atleta o jugador, sino también su tenacidad para llevar adelante los entrenamientos, prepararse para la competencia y, por supuesto, cuidar su físico y su salud.

Si bien es frecuente que los deportistas concurren al consultorio del cardiólogo, nutricionista o traumatólogo, el cuidado de la salud bucal en el ámbito deportivo suele quedar relegado y las visitas al odontólogo se producen, por lo general, en caso de presentarse una lesión específica.

El diagnóstico, tratamiento y pronóstico de los traumatismos bucales es aún un problema complejo para la profesión odontológica en la práctica diaria. El empirismo fue hasta hace poco un pobre conductor en el manejo de estas lesiones, se impone en la actualidad tener conocimientos especializados para atender al paciente que ha sufrido una lesión traumática en el área orofacial por la práctica de una actividad deportiva de riesgo, debe ser considerada una situación de emergencia y el paciente debe ser visto por un Odontólogo con los conocimientos básicos en el área de la Odontología aplicada al deporte, el cual debe ser parte fundamental en un servicio de medicina deportiva.

En cuanto a los dientes se refieren, pero en particular ha llamado mucho la atención los casos que se han presentado en los deportistas, puesto que mediante los estudios realizados y las revisiones respectivas se ha encontrado algunas piezas dentales en mal estado, lo que al practicar una rutina diaria deportiva es factor de molestias para los mismos, porque se ve necesario el estudio a profundidad de estas causas para que se puedan tomar medidas preventivas y así reducir el riesgo de lesiones.

En la Provincia se puede palpar un descuido total, tanto, en sus autoridades como también de sus organismos encargados del deporte, que poco o nada se han preocupado de la salud bucal de los deportistas en general y esto es lo que impide el desenvolvimiento de los deportistas en el ciento por ciento de su capacidad.

De lo cual, las autoridades no están al tanto, de la importancia de la salud bucal que deberían atender a sus deportistas para que estos puedan salir adelante y el futuro podrá ser más fructífero y la provincia pueda despuntar en comparación de las otras provincias a nivel deportivo.

En la Ciudad se puede apreciar que el apoyo es mínimo y el presupuesto es bajo en relación a la ciudades como Quito, Guayaquil y Cuenca por ser las más principales del país, estas tienen un mayor apoyo económico y pueden brindar una mejor atención en la salud de sus deportistas puesto que se observa las diferencias de estos, en su nivel de desempeño.

En el Club Deportivo Técnico Universitario el problema tiende a notarse puesto que en la actitud de los jugadores, es notorio al realizar el trabajo, ya que la preocupación es evidente por dolencias o afecciones dentales que estos presentan y el rendimiento queda en segundo plano.

De manera que el cuerpo directivo tiene que estar en constante observaciones para que el jugador no descuide el desenvolvimiento deportivo.

Además gran parte depende del deportista que se preocupe de su salud íntegra, puesto que debe estar en continuas visitas al odontólogo para que sus piezas estén en buen estado y no le causen problemas a futuro.

Cabe recalcar que el cuidado adecuado de las piezas dentales evita que existan lesiones de músculos, ligamentos y articulaciones en un deportista, si no hay el cuidado suficiente es más susceptible a sufrir todo tipo de dolencias inclusive de la postura por la mala mordida, el estrés es el que más rápido se deja notar en las piezas dentales, porque esa tensión que se presenta se acentúa en la forma de morder, es de ahí, que proviene el desgaste de piezas conocido como (brugsismo), estos serían los problemas que más acechan al jugador y si no se toma cartas en el asunto, la salud se verá afectada a corto plazo con consecuencias críticas.

ARBOL DE PROBLEMAS

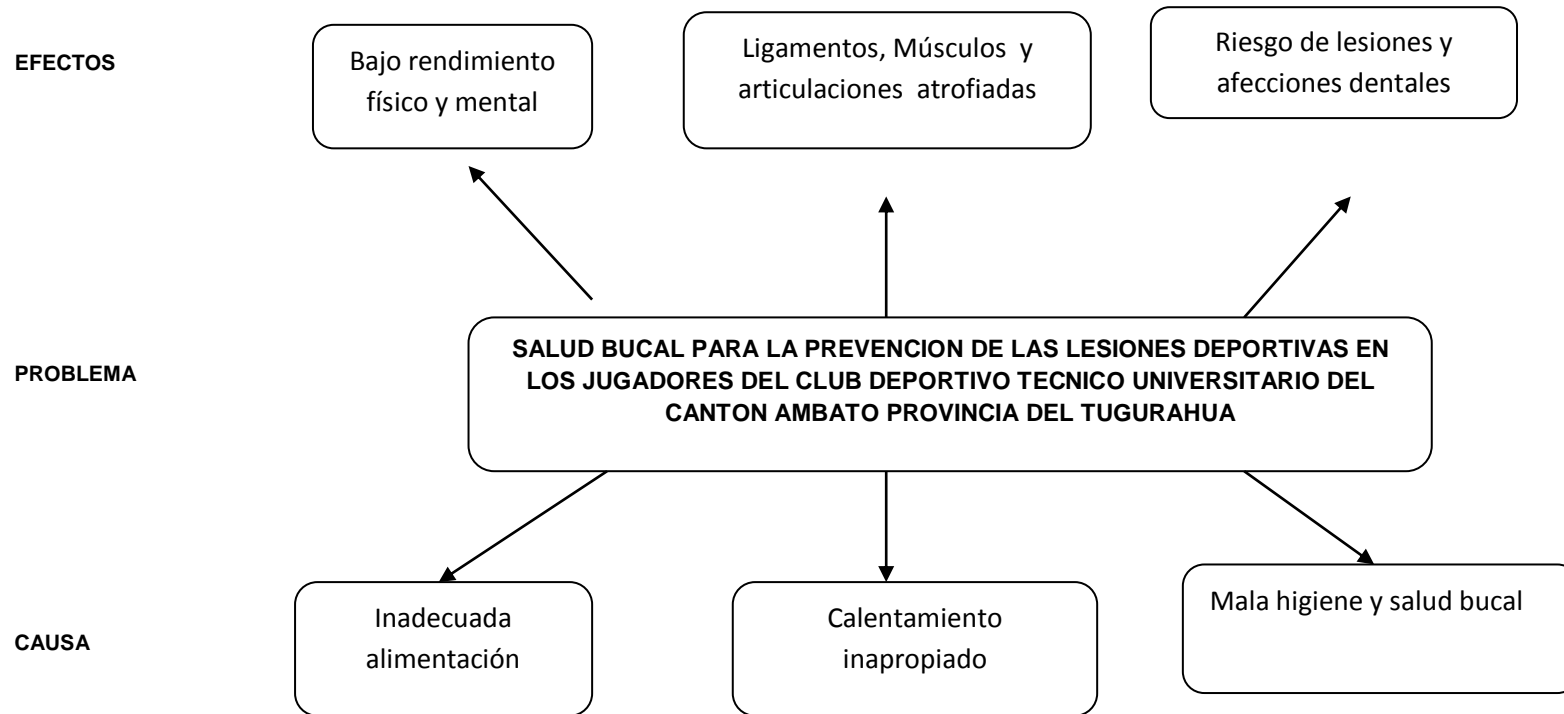


Grafico N° 1

Elaborado por: Elcie Núñez.

1.2.2. ANALISIS CRÍTICO

El presente trabajo investigativo, lo que quiere, es evitar problemas en los jugadores del Club Técnico Universitario como son, los trastorno bucales y las lesiones provocadas por estas.

Una de las causas que desencadena, es la inadecuada alimentación ya que en este tiempo llevamos una vida muy agitada y el mismo nos mantiene en constantes apuros y la forma de alimentarnos no es la correcta, lo que nos lleva a consumir la comida rápida y esta no es la forma para mantener un estado físico adecuado, por ende, el efecto será el bajo rendimiento físico y mental, lo que es perjudicial para su desenvolvimiento en su actividad física.

El calentamiento inadecuado como causa, es otro de los factores que se suma a los problemas del jugador, de manera que lo primero que se estará detectando como efecto, es que los ligamentos, músculos y articulaciones presentaran problemas de atrofiamiento, esto se da, por el apuro de empezar la práctica y al no mantener un correcto calentamiento y estiramiento, lo que estaría poniéndole en riesgo y por ende lo mantendrá fuera de las canchas por periodos indeterminados de manera que tenemos que evitar esta problemática.

La mala higiene y salud bucal será la causa principal en los jugadores para que aumente el riesgo de lesiones y afecciones dentales esto provocara que el equipo salga perjudicado en el momento de sus prácticas y más aún en el momento de estar en las canchas.

De manera que los encargados de velar por el progreso de los jugadores deberán tomar cartas sobre el asunto y de esa manera, los que tienen que salir bien librados serán los jugadores en su desarrollo, será necesario que todos pongamos mucha atención en el momento más oportuno.

De ahí la importancia de mantener una buena salud bucal correcta, solo así se podrá asegurar un futuro muy prometedor, por lo que tendríamos que poner mucho más énfasis en los hábitos de higiene, que viene a ser la mejor prevención para cualquier dolencia o molestia.

1.2.3. PROGNOSIS

El problema en los deportistas del Club Técnico Universitario con afecciones relacionadas con los dientes, al no ser resuelto puede ocasionar que el deportista termine con lesiones graves que lleven en casos extremos a dejar la práctica del deporte, que terminará con una frustración para el deportista ya que no podrá cumplir sueños que se ha trazado a través del paso del tiempo.

Los deportistas que estén iniciando los hábitos deportivos en las diferentes disciplinas, al saber de estas dolencias o problemas dejaran sus prácticas sin saber a ciencia cierta la causa de este problema, más aun si este tipo de problemas tiene solución y por el desconocimiento no se aplica.

Por lo anteriormente dicho, si no hay explicación a fondo de las soluciones para estas dolencias, será notoria la ausencia de practicantes en este deporte y el descuido de la salud bucal no será tomado como tema de importancia y los estudios hasta ahora realizados serán inválidos.

1.2.4 FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Cómo incide la salud bucal en la prevención de lesiones deportivas en los jugadores del Club Deportivo Técnico Universitario del Cantón Ambato Provincia del Tungurahua?

1.2.5. PREGUNTAS DIRECTRICES

¿Qué consecuencias tendrían los deportistas, si siguen descuidando su salud bucal?

¿Las revisiones médicas continuas, lograrán un buen desempeño deportivo adecuado?

¿El alto riesgo de lesiones en los deportistas, conllevará al abandono de la práctica del deporte?

1.2.6. DELIMITACION DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Delimitación de Contenido

Campo: Entrenamiento deportivo

Área: Fútbol

Aspecto: Salud

DELIMITACION ESPACIAL

Esta investigación se va a realizar en la Provincia de Tungurahua, en el Cantón Ambato, en el Club Deportivo Técnico Universitario, a los jugadores que han presentado afecciones o puedan presentarlas, dicho grupo cuenta con un total de 53 integrantes, a los cuales se les realizará encuestas para saber cómo está su rendimiento en la disciplina practicada.

DELIMITACION TEMPORAL

Este trabajo de investigación se desarrollará durante el periodo Abril – Junio del 2013.

Unidad de Observación

53 Integrantes del Club Deportivo Técnico Universitario del Cantón Ambato.

1.3 JUSTIFICACION

Frente a las continuas lesiones que se han venido presentando en los últimos meses, en los jugadores del Club Deportivo Técnico Universitario se cree conveniente analizar las causas, por las cuales, hay un riesgo alto de lesiones en los jugadores que practican el fútbol.

Debido a estas estadísticas, es importante la concientización de tener una buena salud bucal, para que esto no repercuta en adelante en la práctica de los jugadores, puesto que, lo que se quiere es difundir la práctica del deporte para tener jugadores con mentalidad sana y un cuerpo sano, así también, para que estos tengan más cuidado y se preocupen por su cuerpo.

La siguiente investigación es factible, porque se cuenta con el elemento humano como son los jugadores del Club Deportivo Técnico Universitario, motivo del proyecto con el cual se busca dar importancia a las visitas médicas para que el deportista cumpla con las exigencias requeridas, por el deporte que practican.

Por otro lado, sabemos que en un mundo tan cambiante se debe estar acorde con los avances que la medicina de la salud bucal tiene y así poder prevenir los riesgos de lesiones en los jugadores, haciendo que el interés por practicar deportes siga persistiendo, siendo también llamativo para más personas, puesto que se tendrán beneficios en la salud y en el desempeño diario de las actividades de los deportistas.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

Aportar beneficios sobre la salud bucal, para la prevención de las lesiones deportivas en los jugadores del Club Deportivo Técnico Universitario del Cantón Ambato Provincia del Tungurahua.

1.4.2. OBJETIVO ESPECIFICO

Analizar el alto índice de riesgo de lesiones de los jugadores del Club Deportivo Técnico Universitario del Cantón Ambato Provincia del Tungurahua.

Determinar la salud bucal y rendimiento en los jugadores del Club Deportivo Técnico Universitario del Cantón Ambato Provincia del Tungurahua.

Diseñar el manual sobre el correcto cuidado de la salud bucal y así, mejorar el rendimiento de los jugadores.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Revisados estudios anteriores en diferentes bibliotecas y Universidades de la localidad, no existe ningún otro tema relacionado con este, por lo tanto, el presente trabajo fue realizado por investigación propia, recopilado a través de libros, revistas, folletos e información tecnológica consultada por medio del Internet.

De todo esto, se ha obtenido información, como se detalla a continuación:

Carla González C. en su artículo (en red) en mayo 11 del 2011 con respecto a la salud bucal en los deportistas, menciona que no sólo es algo de lo que deben preocuparse los deportistas, sino más bien, la población en general tiene que tomar en cuenta que los dientes, encías, boca, etcétera deben estar siempre higienizados. Esto también es parte de la salud integral de las personas.

Ahora, en los deportistas el tema de la higiene bucal, es sumamente importante, pues, una caries podría cambiar el destino de una competencia. Y sí, aunque suene exagerado, muchos de estos trastornos pueden derivar en infecciones que se transmiten a través de todo el cuerpo, afectando sin duda el rendimiento de una persona dedicada a la realización de ejercicios, ya que puede verse afectado por posibles infecciones bucales, que la persona pudiera presentar". Ejemplo de ello, es la periodontitis, enfermedad

que genera infecciones e inflamaciones localizadas “a nivel del diente y de los tejidos periorales”, pero si pasan al hueso, puede existir la posibilidad de que la infección provocada por estas bacterias se disemine por vía sanguínea, pudiendo pasar a otro órgano, es así como, el especialista manifiesta que esta diseminación puede afectar directamente a la región muscular, provocando daños que en este tipo de personas, resulta relevante para su desarrollo profesional.

Por otra parte, el doctor Suárez noviembre del 2009, menciona en su columna publicada en su página de internet, que este tipo de infecciones también pueden afectar al sistema tónico postural de los deportistas, lo que traerá como consecuencia problemas como contracciones musculares y por ende una postura errónea y tendencia a producir fatiga, esto último debido a la acción de “los mediadores de la inflamación”.

Otra de las secuelas que podría traer un mal cuidado bucal y que también va de la mano con la acción de las infecciones, es la tardía recuperación muscular.

En este contexto, el profesional dice, que: “cuando se produce el rompimiento de fibras musculares en aquellos pacientes que hacen ejercicios para desarrollar la misma, la reparación del músculo puede ser más lenta”.

RELACIONES DE LOS DIENTES Y DE LOS ORGANOS

Los caninos tienen una relación privilegiada con el músculo deltoides para el superior y el glúteo mayor para el inferior. Los incisivos superiores, están también relacionados con el meridiano curioso o maravilloso, el vaso gobernador y sus malos contactos, se relacionan a menudo con tensiones de cuello y espalda. Hay una relación estrecha entre los premolares y los codos, las rodillas, con los movimientos de apertura y cierre de los miembros superiores. El 1er molar superior, está en conexión con el músculo dorsal

ancho y el inferior, lo que se puede traducir por una capacidad en estabilizar el brazo y la rodilla. El cordal superior se relaciona con el músculo trapecio medio y el inferior con el músculo Psoas.

El estado dental es un reflejo de la situación orgánica del cuerpo; puesto que, los dientes están al descubierto, ofrecen un buen punto de referencia con sólo echar un vistazo y, en caso necesario, con una radiografía. En realidad, es bastante frecuente que el diente enfermo sea el primer portador de síntomas, incluso antes de que uno de los órganos pertinentes también llame la atención. Siempre "le toca" al eslabón más débil de la cadena y éste suele ser un diente. Por otro lado, esto permite una detección precoz en el mejor sentido – sin efectos secundarios.

Un diente enfermo amenaza todo el organismo – Dr. Vicente López Martín.

Es de gran importancia tener los dientes y las encías sanas. No somos conscientes de las consecuencias que pueden tener las complicaciones infecciosas de la caries y la enfermedad periodontal. Solo nos acordamos cuando nos duelen los dientes o las muelas o sangramos por las encías. Una vez que nos dejan de doler o dejamos de sangrar nos despreocuparnos sin saber que sin ser tratados las complicaciones son mayores.

La presencia de flemones, fístulas o úlceras siempre son motivo para acudir al especialista, que debe diagnosticar de donde proceden y tratar ese foco e impedir que se puedan afectar otros órganos.

Si tenemos dolores articulares y musculares sin encontrar la causa y sospechamos que algún diente o nuestras encías no están bien, debemos hacernos un chequeo bucal, incluida una radiografía.

En fin, sabemos que el corazón, los pulmones y el aparato genitourinario pueden afectarse, por tener un foco de infección dental o gingival.

La Organización Mundial de la Salud advierte de las complicaciones de un diente enfermo y advierte de su relación con otras enfermedades. Este es un tema, al que no se le da la importancia que se merece, tanto desde el punto médico como odontológico. Las dos enfermedades más importantes de los dientes son la CARIES y la ENFERMEDAD PERIODONTAL (ambas de etiología bacteriana). Si no se tratan adecuadamente se complican y pueden ser focos de infección primaria o focal. La infección focal se caracteriza por la presencia de un foco séptico primario, que puede localizarse en la región dental e irradiarse a otras partes dístales o sistémicas, lo cual impone diagnosticarla adecuada y oportunamente para poder tratarla y suprimirla.

De esta manera, un proceso infeccioso crónico, frecuentemente localizado en la región dental, produciría una manifestación metafocal, lo cual es un auténtico cuadro patológico a distancia. Estos síntomas y signos suelen observarse con mayor frecuencia en las regiones ocular, articular (reumatismos articulares) y cardíaca (endocarditis sub agudas).

Las manifestaciones a distancia de un foco primario de origen odontógeno pueden ser:

Endocarditis bacteriana: las bacterias pasan al torrente circulatorio y pueden producir una endocarditis bacteriana, el corazón es el primero en absorber los gérmenes patógenos bucales.

CONCLUSIÓN: Ante la sospecha de una enfermedad focal de origen dentario, se procederá, primero al diagnóstico correcto (ortopantomografía, Rxperiapicales, TAC, biopsia...) y posteriormente al tratamiento del foco odontógeno primario para solucionar el problema al momento, después se requerirá una terapéutica específica (consistente en eliminar dicho foco sin afectar el diente; pero si esto no es posible se procederá a la extracción la pieza dentaria causante del proceso séptico).Dr. Vicente R. López Martín

ENFERMEDADES BUCALES QUE PUEDEN CAUSAR LESIONES

MALOCLUSIÓN

A. Definición.- Se define como un grado de contacto inadecuado entre los dientes del maxilar superior e inferior o mandíbula.

B. Problemas derivados.- Puede generar problemas con la mordida, el tejido gingival, la articulación mandibular, la fonación y la estética. Puede provocar desequilibrios a nivel de la articulación témpora mandibular y esta se relaciona directamente con la columna vertebral. Derivando asimismo en problemas, no sólo en la citada estructura sino en las asociadas a los miembros inferiores. Aumentando el riesgo de sufrir esguinces o patologías provocadas por dicho desequilibrio superior.

Según la opinión de expertos en odontología, las personas que no tienen una dentadura armoniosa y alineada, pueden sufrir varias dolencias como problemas de espalda, migrañas, entre otras.

Para determinar el mal, el especialista evalúa la pisada del paciente y detecta la sobrecarga muscular, luego ésta será corregida gracias a la alineación de los dientes.

Distintas personas que consultaron al médico afirmaron, que gracias a la corrección de su dentadura, han disminuido el dolor en ciertas partes del cuerpo y su rendimiento muscular ha mejorado.

Por ello es importante identificar a tiempo, la postura dental y prevenir así las lesiones que producirían una mala alineación de los dientes.

La odontología deportiva, es una disciplina médica que estudia la influencia de cada deporte en la salud bucodental y cómo han de cuidar de esta los deportistas para prevenir lesiones.

Aunque la boca no es una parte del cuerpo directamente implicada en el esfuerzo físico deportivo, hoy en día varios estudios de biología molecular han demostrado que muchas lesiones articulares y musculares son consecuencia de focos infecciosos dentarios y/o paradentarios (de los tejidos que rodean al diente).

Ello se debe a que, de las millones de bacterias que se acumulan en la boca, más de 500 producen unos mediadores inflamatorios llamados prostaglandinas e interleucinas, que se distribuyen por todo el organismo a través del flujo sanguíneo, lo que hace posible que una infección localizada en la boca pueda trasladarse a cualquier parte del organismo.

En las articulaciones produce en la persona afectada, fatiga muscular, cansancio, pérdida de tono fibrilar e incluso una ralentización de la contracción-relajación muscular.

Estos efectos son especialmente perjudiciales para los deportistas, ya que, al someter los músculos a un mayor desgaste, estos se someten a una tardía recuperación.

Por esa razón, hoy en día los equipos y entrenadores profesionales tienen muy en cuenta el cuidado de la boca de los deportistas, ya que es posible que problemas bucodentales, conduzcan a periodos de malos resultados deportivos. **Los deportistas, un colectivo más expuesto a sufrir caries.**

A pesar de todo lo expuesto, resulta que la salud bucal de muchos deportistas es inferior a la del nivel medio de la población general. Esto en parte es debido a que los deportistas son un colectivo más expuesto a sufrir caries como consecuencia del alto consumo de hidratos de carbono y bebidas azucaradas para rehidratarse.

Esto, que puede parecer exagerado, no lo es en absoluto, incluso se han realizado estudios científicos para comprobar la influencia de las bebidas isotónicas en la salud bucodental de los deportistas, teniendo en cuenta su porcentaje de azúcares.

Además, las afecciones cráneo mandibulares también son frecuentes entre los deportistas profesionales, en esta ocasión a causa de apretamiento dental (desde siempre hemos apretado los dientes a la hora de hacer un esfuerzo). Este fenómeno, que se conoce como bruxismo, no sólo afecta a las piezas dentales, sino que también provoca dolores musculares, de cabeza, cuello y espalda.

2.2 FUNDAMENTACION FILOSOFICA

La presente investigación tendrá un paradigma crítico propositivo, ya que la investigación tiene múltiples realidades socialmente construidas, puesto que existen varios criterios entre los deportistas por su diferente manera de ver las cosas e interpretar las diferentes realidades, además contiene una interacción transformadora, puesto que se da varias opciones para que sean escogidas y practicadas con influencia de valores que al ser practicados con periodicidad tendrán buenos resultados.

ONTOLOGICA

La presente investigación está sujeta a continuos cambios, porque los avances en la ciencia con respecto a la salud son notorios a diario, puesto

que el ser humano debe adaptarse a cambios que en el desarrollo del deporte necesitan para un buen desempeño.

AXIOLOGICA

El ser humano basa su desarrollo integral en la práctica de valores morales y deportivos que ayudan en el bienestar del deportista.

Así también, ayudan a que su autoestima este bien y pueda desarrollarse en los diferentes ámbitos que requiere el deporte que practique.

SOCIOLOGICA

Actualmente en la sociedad atraviesa diferentes cambios y transformaciones en el desarrollo, logrando un cambio de las condiciones de tiempo y lugar, siendo el aspecto económico un factor determinante.

Por lo cual, se quiere concientizar sobre los cambios para que sean tomados en cuenta para que este tipo de enfermedades, que pueden presentarse y detectadas a tiempo dando una solución casi inmediata para que el desarrollo del deportista sea el óptimo.

2.3 FUNDAMENTACION LEGAL

La presente investigación tendrá como fundamentación legal lo siguiente:

- **Constitución de la República del Ecuador**
Sección sexta
- **Cultura física y tiempo libre**

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas;

impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

LEY ORGANICA DE SALUD

TITULO PRELIMINAR

CAPITULO I

Del derecho a la salud y su protección

Art. 1.- La presente Ley tiene como finalidad regular las acciones que permitan efectivizar el derecho universal a la salud, consagrado en la Constitución Política de la República y la ley. Se rige por los principios de equidad, integralidad, solidaridad, universalidad, irrenunciabilidad,

participación, pluralidad, calidad y eficiencia; con enfoque de derechos, intercultural, de género, generacional y bioética.

Art. 2.- Todos los integrantes del Sistema Nacional de Salud para la ejecución de las actividades relacionadas con la salud, se sujetarán a las disposiciones de esta Ley, sus reglamentos y las normas establecidas por la autoridad sanitaria nacional.

Art. 3.- La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Es un derecho humano inalienable, indivisible, irrenunciable e intransigiere, cuya protección y garantía es responsabilidad primordial del Estado; y, el resultado de un proceso colectivo de interacción donde Estado, sociedad, familia e individuos convergen para la construcción de ambientes, entornos y estilos de vida saludables.

2.4. RED DE CATEGORIAS

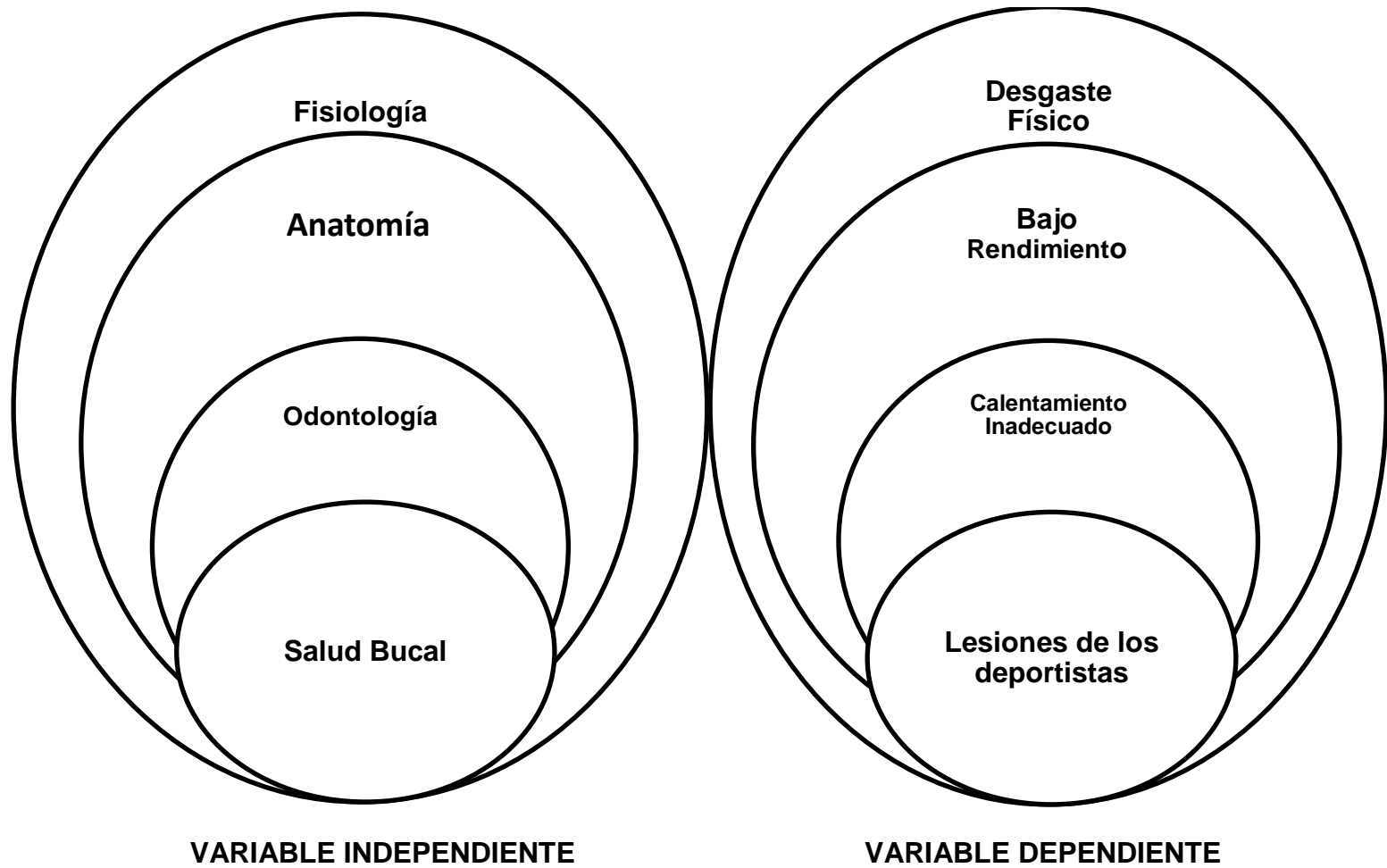


Grafico N° 2

Elaborado por: Elcie Núñez



INCIDE



CONSTELACION DE IDEAS: VARIABLE INDEPENDIENTE

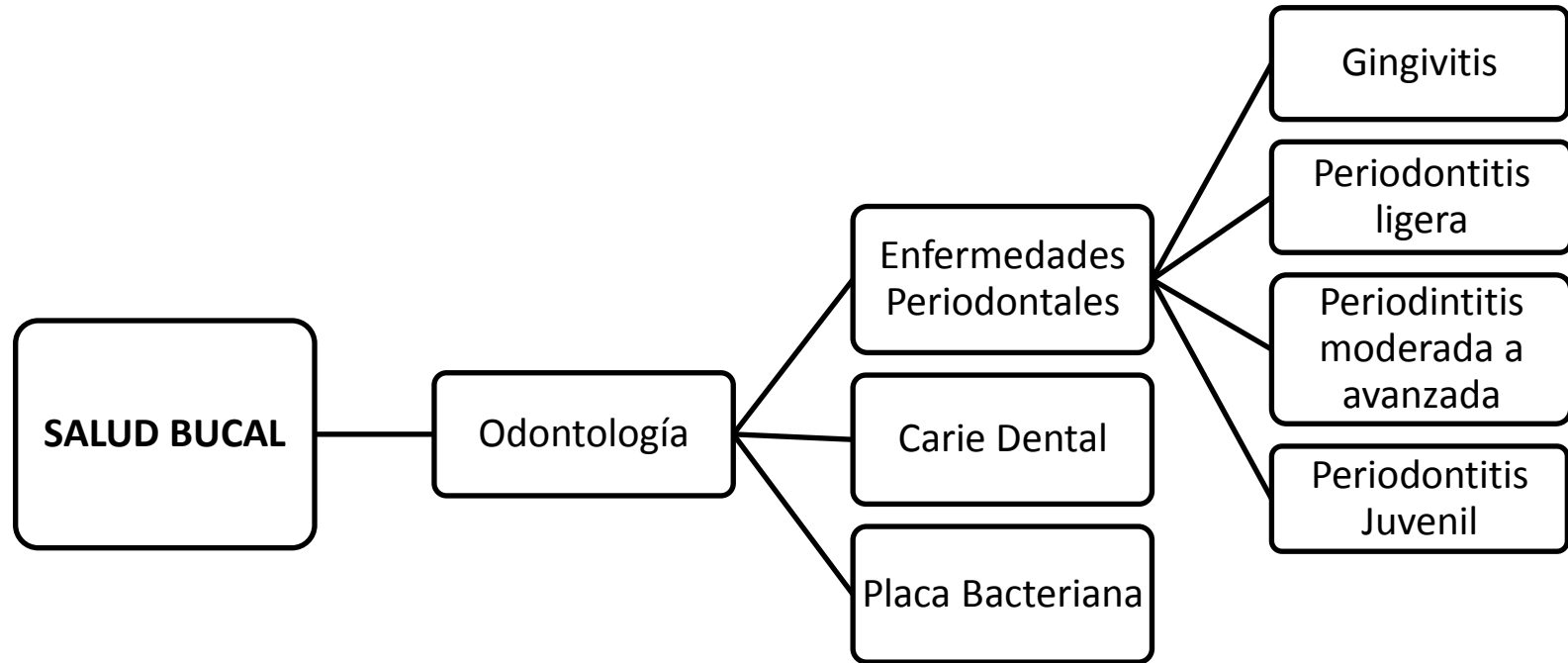


Grafico N° 3

Elaborado por: Elcie Núñez.

CONSTELACION DE IDEAS: VARIABLE DEPENDIENTE

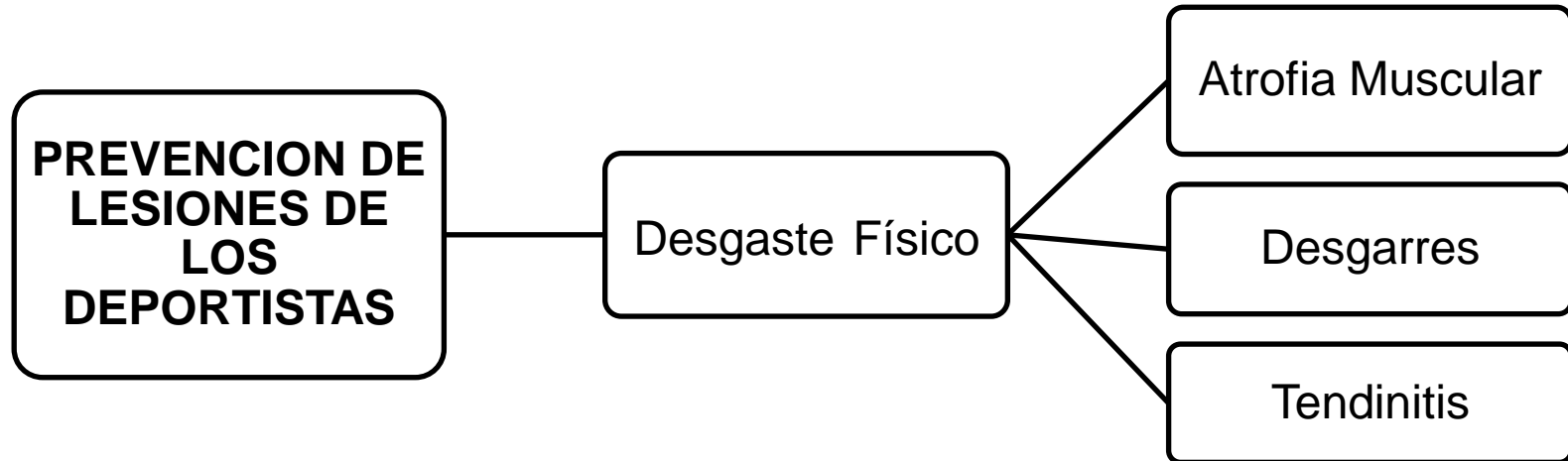


Grafico N° 4

Elaborado por: Elcie Núñez

2.4.1 DEFINICION DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

Salud Bucal.- La salud bucodental puede definirse como la ausencia de dolor oro facial crónico, cáncer de boca o garganta, llagas bucales, defectos congénitos como labio leporino o paladar hendido, enfermedades periodontales (de las encías), caries dental y pérdida de dientes y otras enfermedades y trastornos que afectan a la boca y la cavidad bucal. Ya que una buena salud bucal, no significa solamente tener unos dientes brillantes y sin caries. Obviamente el estado y aspecto de nuestra boca afecta a nuestra forma de comer, de hablar y de relacionarlos con los demás. Pero esto, no es todo. Los expertos han llegado a la conclusión de que la boca, incluyendo las encías, los dientes y la mandíbula, es un reflejo de nuestro estado de salud y bienestar general.

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs318/es/index.html>

Mala higiene oral.- La mala higiene oral puede ser, en la mayoría de los casos, debido al bajo interés o a la mala instrucción del paciente para el cepillado. En ciertas ocasiones esta mala higiene puede ser motivada por una supra estructura que impida el acceso a la higiene por parte del paciente, debido a un diseño que sacrifica la higiene en áreas de una mayor estética. De igual manera una mala higiene oral puede ser la causa de una gran cantidad de enfermedades, no solo a nivel de la boca, sino también en diferentes áreas del cuerpo.

http://www.periimplantitis.com/mala_higiene_oral.html

Odontología.- La odontología es la especialidad médica que se dedica al estudio de los dientes y las encías y al tratamiento de sus dolencias. Esta disciplina se encarga de todo lo referente al aparato estomatognático, formado por el conjunto de órganos y tejidos que se encuentran en la cavidad oral y en parte del cráneo, la cara y el cuello.

El origen de la odontología se remonta miles de años atrás. La primera práctica odontológica documentada tuvo lugar en Egipto hace más de 5.000 años. Más cerca en el tiempo, los barberos se encargaban de la extracción de piezas dentales hasta que la odontología se institucionalizó.
<http://definicion.de/odontologia/>

Medicina.- La medicina (del latín medicina, derivado a su vez de mederi, que significa 'curar', 'medicar'; originalmente ars medicina, que quiere decir, el 'arte de la medicina')¹, es la ciencia dedicada al estudio de la vida, la salud, las enfermedades y la muerte del ser humano e implica el arte de ejercer tal conocimiento técnico para el mantenimiento y recuperación de la salud, aplicándolo al diagnóstico, tratamiento y prevención de las enfermedades. La medicina forma parte de las denominadas ciencias de la salud.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Medicina>

Anatomía.- Es la ciencia que estudia las estructuras macroscópicas del cuerpo humano, su técnica se basa principalmente en la disección que significa cortar, disecar, seccionar, o individualizar los elementos anatómicos. La anatomía estudia e investiga la estructura externa y la conformación interna del cuerpo. Exento de enfermedades.

Anatomía Dental.- Estudio de las piezas dentarias y las estructuras anatómicas que se relacionan con ellas.

Anatomía Descriptiva o Sistemática.- describe individualmente todas las estructuras que constituye un sistema como el sistema óseo, articular, muscular, nervios, etc.

Anatomía humana fisiología e higiene generalidades tomo 1 editora panorama cuarta edición abril 2008

Fisiología.- El estudio de la naturaleza a partir de cuestiones fisiológicas es sumamente antiguo, sin embargo esta ciencia como tal, no se ha constituido sino hasta hace pocos siglos.

A lo largo de los años e investigaciones, fueron descubriéndose cosas como la gran diferencia que existía entre músculos y tendones (que en la época de Aristóteles se confundían) que colaboró con el enriquecimiento de la ciencia, hasta llevar a su formación, con todas las leyes que derivaran del estudio de los seres vivos.

Es importante señalar, sin embargo, que la fisiología es una ciencia pura por lo que no debe tomarse tan sólo como una materia para las aplicaciones inmediatas, sino que sirva para elaborar tratados y estudios a largo plazo sobre los principios generales de la vida de los seres vivos. El concepto actual de fisiología es en parte similar expresado por C. Bernard hace más de un siglo. En general y para la mayoría de los autores la fisiología es una ciencia que estudia los procesos fisicoquímicos, que ocurren en los seres vivos entre estos y en su entorno.

Los procesos fisiológicos se mantienen a todo lo largo de la vida del individuo.

Mala Oclusión.- Parece que la mala oclusión: que es un contacto inadecuado entre los dientes de ambos maxilares y la mandíbula, pueden llegar en casos más avanzados, a crear disfunciones temporomandibular (ATM) con repercusiones sobre la columna cervical. Otro problema dental como la caries que son provocadas por bacterias puede producir desajuste químico por la reacción ácida, extenderse al resto del organismo, afectar el nivel de la contracción muscular y aumentar el riesgo de lesiones musculares, tendinosas, ligamentosas, etc.

Así que ya sabéis, cuidado con los productos azucarados, como los dulces, refrescos, extremad vuestra higiene bucal lavándose los dientes tras cada comida y aumentad la ingesta de Vitamina A para favorecer la formación de los huesos, Vitamina D para mejorar la absorción del calcio por parte del organismo y calcio para tener unas dientes fuertes y sanos. No os olvidéis de una revisión dental con limpieza bucal para obtener una evaluación de la salud de sus dientes y boca.

Enfermedad Periodontal.- La enfermedad periodontal es una enfermedad que afecta a las encías y a la estructura de soporte de los dientes. La bacteria presente en la placa causa la enfermedad periodontal. Si no se retira, cuidadosamente, todos los días con el cepillo y el hilo dental, la placa se endurece y se convierte en una sustancia dura y porosa llamada cálculo (también conocida como el sarro o la placa bacteriana).

Las toxinas que se producen por la bacteria en la placa, irritan las encías. Al permanecer en su lugar, las toxinas provocan que las encías se desprendan de los dientes y se forman bolsas periodontales, las cuales se llenan de más toxinas y bacterias.

Conforme la enfermedad avanza, las bolsas se extienden y la placa penetra más y más, hasta que el hueso que sostiene al diente se destruye. Eventualmente, el diente se caerá o necesitará ser extraído.

Gingivitis.- La forma menos severa de la enfermedad periodontal provoca que las encías se pongan rojas, inflamadas y que sangren fácilmente. Normalmente hay poca o ninguna, incomodidad en esta etapa. La gingivitis es reversible si es tratada profesionalmente y con un buen cuidado oral en casa.

Periodontitis ligera.- Si la gingivitis no es tratada, puede progresar hacia una periodontitis. En esta etapa ligera del mal, la enfermedad periodontal empieza a destruir el hueso y el tejido que sostienen a los dientes.

Periodontitis moderada a avanzada.- La periodontitis moderada a avanzada se desarrolla, si las primeras etapas de la enfermedad pasan desatendidas. Esta es la forma más avanzada de la enfermedad en donde, ocurre una extensa pérdida de hueso y tejido.

Periodontitis juvenil.- La periodontitis juvenil localizada (P JL) ocurre en adolescentes y se caracteriza por la rápida pérdida del hueso alrededor de los dientes permanentes. De manera irónica, los jóvenes con P JL forman muy poca placa dental o sarro. La periodontitis juvenil generalizada es considerada, por lo general, una enfermedad de adultos jóvenes, aunque puede iniciarse cerca de la pubertad. Se caracteriza por inflamación marcada y fuerte acumulación de placa y sarro. Las bolsas se pueden formar alrededor de los dientes afectados, llenándose de infección. Si no es tratada oportunamente, la infección puede conducir a la pérdida de hueso, lo que hace que los dientes se aflojen.

http://geosalud.com/saluddental/enfermedad_periodontal2.htm

Carie Dental.- La caries dental es una de las enfermedades infecciosas de mayor prevalencia en el hombre y aunque algunos estudios, en la pasada década han indicado reducción en la prevalencia de la caries dental en algunos países del mundo, esta enfermedad continua manteniéndose como uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial.

La caries dental ha sido definida como la destrucción localizada de los tejidos duros del diente, por la acción bacteriana, donde dichos tejidos son modificados y eventualmente disueltos.

Otros autores lo definen como la descomposición molecular de los tejidos duros del diente, que involucra un proceso histoquímica bacteriano, el cual termina con la descalcificación y disolución progresiva de los materiales inorgánicos y desintegración de su matriz orgánica.

Aquellas áreas de los dientes que no estén protegidas por el auto limpieza, tales como fosa, fisuras y puntos de contacto, son más susceptibles a presentar caries dental que aquellas expuestas al auto limpieza, tales como superficies bucales y linguales.

La formación de cavidades cariosas comienza como pequeñas áreas de desmineralización en la superficie del esmalte, pudiendo progresar a través de la dentina y llegar hasta la pulpa dental. La desmineralización es provocada por ácidos, en particular ácido láctico, producido por la fermentación de los carbohidratos de la dieta por los microorganismos bucales. La formación de la lesión involucra la disolución del esmalte y la remoción de los iones de calcio y fosfato, así como el transporte hacia el medio ambiente circundante. Esta etapa inicial es reversible y la remineralización puede ocurrir particularmente con la presencia de fluoruros.

La caries aparece en los dientes como manchas blancas, depósitos de placa o sarro morroñoso, y puede llegar a causar pequeñas fracturas o cavidades. La destrucción del diente se extiende, propagándose al diente definitivo que aún se encuentra escondido. Una vez que empieza, es cuestión de tiempo para que se extienda y ataque a toda la dentadura.

<http://www.monografias.com/trabajos47/caries-dental/caries-dental.shtml>

Placa Bacteriana.- Es una película incolora, pegajosa compuesta por bacterias y azúcares que se forma y adhiere constantemente sobre nuestros dientes.

Es la principal causa de las caries y de la enfermedad de las encías. Si no se retira diariamente puede endurecerse y convertirse en sarro. Todos tenemos placa, porque en nuestra boca se forman bacterias. Para crecer y desarrollarse, las bacterias utilizan residuos provenientes de nuestra dieta y saliva.

La placa provoca caries, cuando los ácidos atacan a los dientes después de comer. Los ataques ácidos repetidos destruyen el esmalte dental y originan caries. Además, si la placa no se elimina correctamente irrita las encías alrededor de los dientes y da origen a una gingivitis (encías sangrantes, inflamadas y enrojecidas), a enfermedades periodontales (enfermedad en los tejidos de soporte del diente) e incluso a pérdida de piezas dentales.

<http://medicina.esPOCH.edu.ec/InfyServ/placa.htm>

HALITOSIS.-La Halitosis es el mal aliento de la boca, es una condición desagradable que causa vergüenza. Algunas personas con mal aliento ni se han dado cuenta del problema. Es un problema que se intensifica con el estrés, las llagas bucales, caries, infecciones de encías y por el tabaco. En la mayoría de casos, las culpables son las millones de bacterias que viven en la boca, las mismas que crecen con la presencia de carbohidratos y proteínas que proceden de la dieta que si no son removidos con el cepillado y el uso de la seda dental, inducen a la formación de la placa bacteriana, una película de material pegajoso que se forma alrededor del diente lo que conlleva a la presencia de la enfermedad de las encías o gingivitis que también produce mal aliento.

http://www.esPOCH.edu.ec/Descargas/serviciopub/160516_halitosis.pdf

Como dice en el libro DOLOR OROFACIAL 2^{DA}Edición página 73 Carlos García Fajardo Palacios.

ESTADO DE SALUD DENTAL, en dolor orofacial, es muy relevante observar el desgaste de los dientes, ya que ello implica un atrapamiento anormal de la mandíbula, que supone una sobre carga de las estructuras provocando una disfunción tempero mandibular y dolor.

Lo que se quiere concientizar es que los deportistas deben tener un hábito de cuidado en su salud bucal para que las enfermedades anteriormente mencionadas, no sean un impedimento para que el deportista demuestre su capacidad en el deporte que ha escogido desarrollar.

Como se menciona en el libro ANATOMIA FISILOGIA e HIGIENE DE JORGE VIDAL.34^aEDICION, “Los dientes son los órganos principales de la masticación; son cuerpos duros colocados en los alveolos o cavidades de los maxilares cada uno ofrece tres partes: la raíz, que es la parte oculta en el alveolo; la corona, que es la parte visible, y el cuello, que es la parte estrecha, situada a nivel de la encía, separa la raíz de la corona.

Por lo anteriormente dicho, hay que darle importancia a las lesiones que se pueden presentar, porque aunque parezcan pequeñas pueden ser causantes de grandes lesiones que impidan el desenvolvimiento del deportista.

SUPER SALUD GUIA LAROUSE PARA ESTAR BIEN Y SENTIRSE BIEN nos menciona que, la nuca es uno de los puntos más sensibles de la columna vertebral, una tonificación de los músculos del cuello con frecuencia permite evitar diversos dolores, jaquecas u otras neuralgias.

Recalcando que este tipo de molestias se presentan por un descuido en la salud bucal por parte del deportista, lo que se quiere es concientizar sobre la importancia de la salud bucal ante la práctica de cualquier deporte, ya que primero debe estar el bienestar total del deportista para que el rendimiento

sea óptimo y este acorde con las exigencias que se necesitan para la práctica del deporte.

2.4.2. DEFINICIONES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

LESIONES MUSCULARES

Una anomalía dolorosa que se produce a nivel muscular es llamada “lesión muscular”, siendo sus causas, debido por lo general a un exceso de esfuerzo o golpe externo.

Este tipo de lesiones son en mayor medida las llamadas lesiones deportivas, siendo los atletas quienes las padecen constantemente, en todos los ámbitos del deporte, ya que estadísticamente ocupan el primer lugar como causa de enfermedad generada en estos profesionales, por los excesos de esfuerzo.

La variedad de estas lesiones deportivas es muy amplia, basándose en la estructura se pueden clasificar como lesiones musculares, ligamentosa, músculo articular, así como sus combinaciones como músculo-ligamentosa o ligamento-articular.

<http://demedicina.com/lesiones-musculares/>

La formación de conceptos en ciencias y humanidades editado por Pablo González Casanova, Marcos, Roitman, Rosenmann primera edición 2006

Lesiones de los Deportistas.- La mayoría de las lesiones que son atribuidas a la práctica deportiva, son en realidad la consecuencia de la repetición de prácticas inadecuadas. Con el desarrollo que han adquirido las ciencias del deporte, estos problemas son absolutamente previsibles y evitables. La lesión deportiva puede resultar de dos circunstancias:

En la primera, hay un hecho traumático, ya sea un objeto o el mismo cuerpo humano que hace de objeto por la velocidad que desarrolla, chocando con otro cuerpo, con el suelo o con otro objeto. Esa es la llamada lesión aguda, accidental, donde la colisión o el choque vencen la resistencia de los tejidos. A pesar de que los tejidos estén adaptados a ese esfuerzo, la lesión es mucho mayor por la velocidad desarrollada hasta el impacto.

En la segunda, la lesión deportiva crónica es la que tiene lugar por la repetición de actividad deportiva que, sumada en el tiempo, va produciendo en un organismo un micro traumatismo, que llega a vencer la resistencia del tejido como si fuera el gran impacto del choque de la lesión aguda. La correcta denominación de este daño es "lesión por sobrecarga", porque la carga de trabajo fue mayor a la que es capaz de soportar un tejido determinado, llámese tendón, ligamento o músculo, componentes todos ellos del aparato locomotor.

[http://www.uaemex.mx/universiada2005/ notas / Lesiones más comunes en los deportistas290405.pdf](http://www.uaemex.mx/universiada2005/notas/Lesiones%20m%C3%A1s%20comunes%20en%20los%20deportistas290405.pdf)

Calentamiento Inadecuado.- Entendemos el calentamiento como medida metodológica esencial, tanto en el entrenamiento como en la competición. Su eficacia se explica por el cambio de las propiedades visco elásticas de los tejidos con el aumento de temperatura o la mejora de las condiciones metabólicas que provoca. Contenidos como la movilidad articular, la carrera progresiva, los estiramientos y el entrenamiento propioceptivo, previo a la actividad principal proporcionan una garantía preventiva importante. En nuestra práctica clínica diaria hemos observado la importancia que los deportistas dan a la carrera progresiva, la movilidad articular y los estiramientos y todos olvidan el trabajo propioceptivo. Podríamos definir el trabajo articular propioceptivo como: “el conjunto de ejercicios que tienen como objetivo la adaptación de la articulación al terreno”.

CALENTAMIENTO INADECUADO for Guía Ft y Podo Para deportistas

Beatriz Sánchez Baltanás

Podóloga col. nº283

Amaia AbrisketaEtxebarria

Fisioterapeuta col. nº884

Ugao, 23 de noviembre de 2010

Mal Estado Físico.- Cuando las personas con mal estado físico intentan hacer ejercicio, se cansan más rápido y sienten mareos y otras molestias, por lo que dejan de intentarlo y descubren que el problema empeora en lugar de mejorar. La inactividad física es la raíz de muchos de los problemas comunes que actualmente enfrentamos.

Investigaciones realizadas en el Hospital Presbiteriano de Salud de Texas en Dallas y del Centro Médico Suroccidental de la Universidad of Texas descubrieron que el entrenamiento físico durante tres meses es capaz de revertir muchos síntomas de algunas enfermedades.

<http://thehappening.com/9150/las-consecuencias-de-la-inactividad-fisica>

Sedentarismo.- Es la carencia de actividad física de moderada a intensa como la que se realiza en el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardíacas. El sedentarismo físico se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales. Paralelo al sedentarismo físico viene el problema

de la obesidad que es un problema preocupante en los países industrializados.

http://es.wikipedia.org/wiki/Sedentarismo_f%C3%ADsico

Atrofia Muscular.- Es un término médico que se refiere a la disminución del tamaño del músculo esquelético, perdiendo así fuerza muscular por razón de que la fuerza del músculo se relaciona con su masa. Puede ser parcial o completa. Cuando un músculo se atrofia, conlleva una debilidad muscular, dado que la habilidad de ejercer fuerza está relacionada con la masa. La atrofia muscular es resultado de una co-morbilidad de varias enfermedades comunes, incluyendo cáncer, SIDA, insuficiencia cardíaca, EPOC, fallo renal y quemaduras graves; los pacientes que tienen caquexia en esas enfermedades tienen un mal pronóstico. Por otra parte, el hambre finalmente lleva a la atrofia muscular. La falta de uso de los músculos también lleva a la atrofia.

http://es.wikipedia.org/wiki/Atrofia_muscular

Desgarre.- Es la lesión del tejido muscular (generalmente de las fibras interiores del mismo), que va acompañada de hemorragia provocada por la rotura de los vasos sanguíneos que recorren el músculo afectado, provocando un dolor muy intenso (descrito como una "clavada de aguja"), que impide contraerlo.

Sucede por una súper elongación (exceder al músculo más allá de su capacidad de estiramiento), por una contracción brusca (veloz), o por realizar un esfuerzo superior a la capacidad biológica de resistencia a la tensión.

No debe confundirse con "esguince" o torcedura, que es la lesión de los ligamentos (tejido elástico que mantiene juntos los extremos óseos en una articulación).

http://es.wikipedia.org/wiki/Desgarro_muscular

Tendinitis.- (informalmente llamada tendinitis) es la inflamación de un tendón (banda de tejido conectivo denso que normalmente conecta el músculo con el hueso). Es sobre todo frecuente en el tendón de Aquiles y el tendón bicipital. La tendinitis aquilea produce dolor en el talón y a menudo el tendón aumenta de calibre y la piel supra yacente se inflama.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Tendinitis>

La Flexibilidad.- No solo aumenta la fuerza y el rendimiento al reducir la tensión muscular. También ayuda a evitar las lesiones, al absorber y disipar la fuerza y el trauma que tiene lugar en las articulaciones.

La musculatura que existe en la parte superior de la espalda - deltoides, trapecio y cuello – dicta la postura, la fuerza de la parte superior del cuerpo, la flexibilidad y la movilidad de los brazos.

La debilidad de los músculos del cuello lleva a una postura incorrecta de la cabeza, que pudiera resultar en hombros redondeados y caminar encorvado.

A mayores niveles cardiovasculares, más resistentes serán tus músculos y las articulaciones retendrán más su integridad.

Formas para que mantengas tus articulaciones Fuertes y Saludables

Esto es un caso aislado. "Mientras más funcionen las articulaciones, mayores serán las posibilidades de lesiones, al margen de la buena forma física que se tenga", asegura el Dr. Russell Windsor, cirujano ortopédico en el hospital de cirugía especial de New York. Las lesiones en las rodillas, los hombros y los tobillos forman la mayor parte de los problemas ortopédicos relacionados con el deporte.

Para comprender mejor las lesiones en las articulaciones (y lo que se puede hacer para prevenirlas), es importante tener conocimientos básicos de lo que es una coyuntura. En pocas palabras, es la estructura que se forma cuando dos huesos se conectan por cuerdas fibrosas (más conocidas como

ligamentos), y son luego reforzados por los músculos que le rodean, los cuales, a su vez, están unidos por tendones.

En una articulación saludable, una bolsa llena de fluido (conocida como la “bursa”) actúa como colchón entre los músculos y los huesos o los tendones. Una membrana que contiene también un líquido llamado sinovial, cubre la superficie ósea y facilita la suavidad de los movimientos, mientras que el cartílago absorbe el choque en los extremos de los huesos que se encuentran para conformar la articulación. Los problemas en las coyunturas importantes pueden ser producto de muchos factores, desde un trauma de fuerza hasta la simple erosión de los materiales de acolchado por el exceso de uso o movimientos repetitivos. Pero el hecho, de que seas una persona activa no quiere decir necesariamente que te espera un futuro de lesiones, muletas y ejercicios de rehabilitación.

Siguiendo los consejos adecuados aseguramos la salida de los deportistas por sus propios pies y no por medio de una camilla y rumbo al hospital.

Revista: Men`sFitness Anatomía: lesiones y lecciones – Sep. 2011

2.5. HIPÓTESIS

Ho: LA SALUD BUCAL NO INCIDE EN LAS LESIONES EN LOS JUGADORES DEL CLUB DEPORTIVO TÉCNICO UNIVERSITARIO DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”

Hi: LA SALUD BUCAL SI INCIDE EN LAS LESIONES EN LOS JUGADORES DEL CLUB DEPORTIVO TECNICO UNIVERSITARIO DEL CANTON AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”

2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

2.6.1. Variable Independiente

Salud Bucal.

2.6.2. Variable Dependiente

Lesiones Deportivas.

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Este proyecto de investigación tendrá un enfoque critico propositivo, puesto que se utilizara técnicas cualitativas en la recolección de la información de carácter cuanti-cualitativa, buscando la comprensión de los hechos orientado a realizar énfasis en la realidad en la que nos desenvolvemos.

La presente investigación es de carácter cuantitativo y cualitativo porque relaciona directamente a la salud bucal y sus lesiones con los deportistas. El investigador se convierte en actor de estudio y en ente de cambio.

Cuantitativo

Es cuantitativo debido a que se utilizarán procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos de las muestras realizadas.

Cualitativo

Es cualitativo porque se va a determinar la salud bucal y rendimiento en los jugadores del Club Deportivo Técnico Universitario

3.2 MODALIDAD DE INVESTIGACION

3.2.1 Bibliográfica-Documentada

Porque el trabajo de grado tendrá información secundaria sobre el tema de investigación obtenida a través de libros, textos, modulo, periódicos, revistas, internet, así como de documentos válidos y confiables a manera de información primaria.

3.2.2 Investigación De Campo

En el presente trabajo se ha utilizado la investigación aplicada para recopilar y conocer información útil, permitiendo dar solución al problema de la salud bucal para la prevención de las lesiones deportivas en los jugadores del Club Deportivo Técnico Universitario del Cantón Ambato, Provincia del Tungurahua.

Además mediante la observación de campo que se ha realizado en el Departamento Médico del Club, así también apoyada en la investigación que se realizó en la biblioteca, con respecto a los antecedentes del marco teórico, a la red de categorías, se ha obtenido información relevante que permitió cerciorarse de las verdaderas condiciones que presentan los jugadores.

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACION

La investigación ha desarrollarse inicia con el nivel de investigación exploratorio, el cual con la recopilación de datos permitió receptor información para determinar el problema de la salud bucal para la prevención de las lesiones deportivas, el cual debido a la falta de revisiones periódicas no ha sido detectado en años anteriores.

Consecutivamente se puede decir que, se emplea el nivel descriptivo ya que permitió conocer la información de carácter primario permitiendo descubrir varios aspectos relevantes a los cuales se les puede proporcionar una solución que sea de beneficio para los jugadores, que es donde se acentúa el problema.

De la misma forma con una asociación de variables, se dará una solución concreta, se propondrá acciones para un correcto cuidado bucal y así mejorar el rendimiento de los jugadores del Club Técnico Universitario.

Con la finalidad de dar una solución concreta, se aplicara un programa de revisiones continuas, en cuanto se refiere a la salud bucal para que al ser planteado ante los jugadores este sea recibido de la mejor manera y a su vez sea de fácil comprensión.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

El presente trabajo de investigación se realizara con 47 jugadores y 6 dirigentes del Club Deportivo Técnico Universitario del Cantón Ambato de la Provincia del Tungurahua.

Jugadores	47
Dirigentes	6
Total	53

3.5. OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

3.5.1. Variable Independiente: Salud Bucal

CONCEPTUALIZACION	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BASICOS	TECNICAS DE INSTRUMENTOS
<p>La Salud Bucal</p> <p>La salud bucodental puede definirse como la ausencia de dolor orofacial crónico, cáncer de boca o garganta, llagas bucales, defectos congénitos como labio leporino o paladar hendido, enfermedades periodontales (de las encías), caries dental y pérdida de dientes, y otras enfermedades y trastornos que afectan a la boca y la cavidad bucal.</p>	<p>Defectos Congénitos</p> <p>Trastornos Cavity Bucal</p> <p>Enfermedades Periodontales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mala Oclusión • Presencia de Lesiones – Caries • Deficiente Cepillado 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Piensa Ud. que la mala salud bucal puede ocasionar lesiones en los deportistas? ➤ ¿Cree Ud. que el deportista debe darle atención a los trastornos bucales? ➤ ¿Cree Ud. que la presencia de lesiones puede influir en el Rendimiento? 	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario Estructurado</p>

Cuadro N° 1

Elaborado por: Elcie Núñez

3.5.2. Variable Dependiente: Lesiones Deportivas

CONCEPTUALIZACION	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BASICOS	TECNICAS DE INSTRUMENTOS
<p>Lesiones de los Deportistas.</p> <p>La mayoría de las lesiones que son atribuidas a la práctica deportiva, son en realidad la consecuencia de la repetición de prácticas inadecuadas. Con el desarrollo que han adquirido las ciencias del deporte, estos problemas son absolutamente previsibles y evitables.</p>	<p>Vida inactiva sedentaria</p> <p>Desarrollo de Prácticas Inadecuadas</p> <p>Problemas previsibles y evitables</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esfuerzo físicos limitados • Inmovilidad Corporal • Atrofia Muscular 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Piensa que una persona con molestias es un buen deportista? ➤ ¿Piensa que si un deportista visita con más frecuencia al odontólogo reducirá sus riesgos de lesiones? ➤ ¿Cree Ud. que si se implementan charlas y normas sobre lesiones de los deportistas estas sean practicadas? 	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario Estructurado</p>

Cuadro N° 2

Elaborado por: Elcie Núñez

3.6 TECNICAS E INSTRUMENTOS

Encuesta.- Dirigida a los jugadores del Club Deportivo Técnico Universitario, cuyo instrumento es el cuestionario, elaborado con preguntas cerradas que permitan recolectar información sobre las variables de estudio.

Lista de Cotejo.- Consiste en un listado de aspectos relevante para comprobar, si tales aspectos se manifiestan o no en mi objetivo de observación o cual es la frecuencia con que se presenta cada uno dentro de un periodo de estudio.

Este instrumento es útil para la evaluación de destrezas y de actividades de tipo manual, social o intelectual.

LISTA DE COTEJO

Lugar de Observación: Club Deportivo Técnico Universitario		
Población Observada: Jugadores en Entrenamiento		
Objetivo: Evaluar el comportamiento y rendimiento en la práctica deportiva		
Instructivo: A la derecha de cada aspecto trace una X en la columna que corresponda, para indicar si se cumple o no los requerimientos establecidos.		
Aspectos a Observar	Si	No
1.- Se realiza un cotejo de asistencia previo al entrenamiento	X	
2.- Hay indicaciones por parte de los entrenadores	X	
3.- La comunicación entre jugador entrenador es la adecuada		X
4.- La falta de comunicación es evidente en los entrenamientos	X	
5.- Hay charlas sobre los cuidados bucales y lesiones		X

3.7 PLAN PARA LA RECOLECCION DE INFORMACION

La recolección de la información se la efectuara, mediante instrumentos para la encuesta y la entrevista, con el objeto de viabilizar la investigación de campo, la cual se pasara por dos fases:

Plan para la recolección de información.

Plan para el procesamiento de la información.

MATRIZ DE RECOLECCION DE LA INFORMACION

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACION
1. ¿Para qué?	Aportar beneficios sobre la salud bucal para la prevención de las lesiones deportivas en los jugadores del Club Deportivo Técnico Universitario del Cantón Ambato Provincia del Tungurahua.
2. ¿De qué personas u objetos?	Jugadores 47 Cuerpo Técnico } Dirigentes } 6 Asistentes }
3. ¿Sobre qué aspectos?	Buena higiene bucal, adecuado cepillado, carie, mala Oclusión, presencia de lesiones, Esfuerzo físicos limitados, inmovilidad Corporal, atrofia muscular
4. ¿quién?	Elcie Núñez
5. ¿Cuándo?	Enero 2013
6. ¿Dónde?	Club Deportivo Técnico Universitario
7. ¿Frecuencia?	Se aplicara las veces necesarias
8. ¿Qué Técnica?	Encuesta – Lista de Cotejo
9. ¿Qué Instrumento?	Video, carpetas, esferos.

Cuadro N° 3

Elaborado por: Elcie Núñez

3.8 PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACION

- ❖ **Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa; contradictoria, incompleta, no pertinente etc.**

En la presente investigación, se efectuara una revisión exhaustiva de la información recogida por medio de la aplicación de técnicas de investigación, como son: Encuesta para la parte de personal, mientras que la técnica de observación con la Lista de Cotejo para los documentos.

- ❖ **Repetición de la recolección de ser necesario y si la mayoría de la información no es correcta o tiene errores deberá repetirse la aplicación del instrumento.**

Se procederá a retirar la información incoherente que no es clara, ya que no ayudara a resolver el problema en cuestión.

- ❖ **Estudio estadístico de datos para la presentación de resultado.**

Se realizara una tabulación o cuadros, según cada variable, luego de un manejo previo de la información y un estudio estadístico de datos para la presentación de resultados.

- ❖ **Representaciones Graficas**

Para la presente investigación se utilizaran diagramas de pastel, los cuales reflejaran con precisión los resultados.

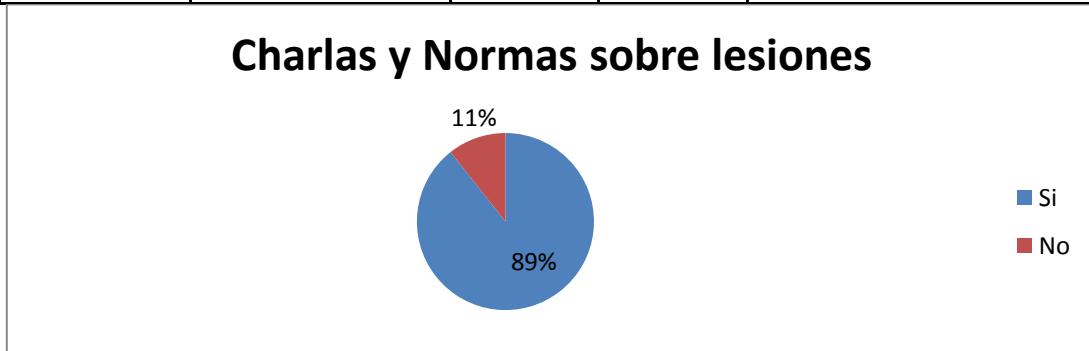
CAPITULO IV

4.1 ANALISIS DE DATOS

4.2 INTERPRETACION DE RESULTADOS

1. ¿Cree usted que si se implementan charlas y normas sobre lesiones de los deportistas estas sean practicadas?

Charlas y Normas sobre lesiones en deportistas				
Opción	Jugadores	SI %	NO %	Porcentaje Total
Si	42	89,36		89,36
No	5		10,64	10,64
Total	47	89,36	10,64	100



ANALISIS

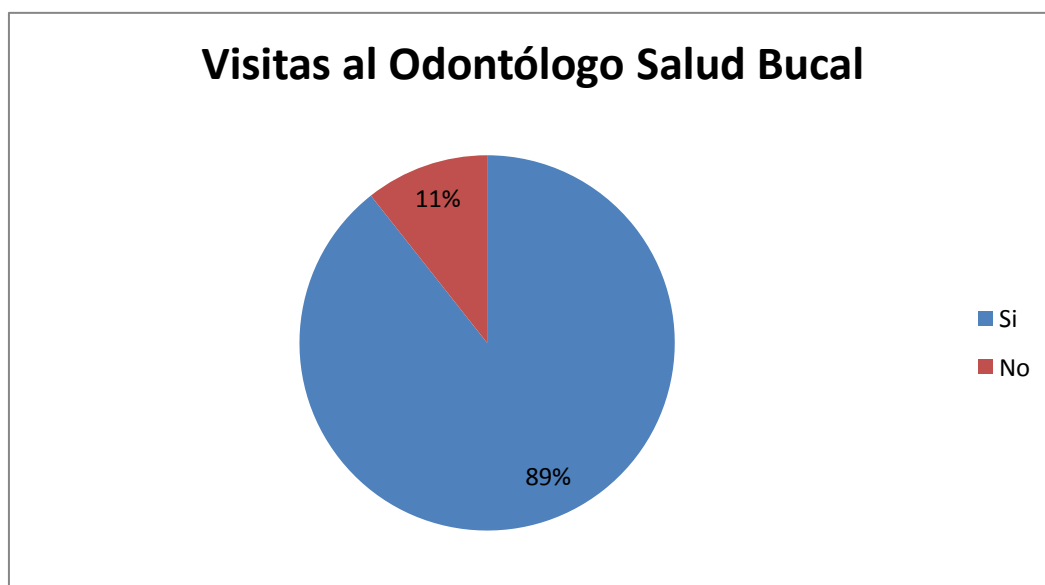
En el análisis realizado, se puede observar que 42 jugadores que representan el 89,36 % por aplicar nuevos conocimientos para evitar lesiones y mantener una adecuada salud bucal, mientras que a 5 jugadores que representan el 10,64% no dan un interés adecuado para mantener su salud y a su vez prevenir las lesiones.

INTERPRETACION

La gran mayoría de jugadores presentan un gran interés, por la aplicación e implementación de las charlas para prevenir lesiones y mantener una adecuada salud bucal en los jugadores, puesto que, con esto se tendrá un personal totalmente activo y con un buen estado de salud.

2.-¿Piensa que si un deportista visita con más frecuencia al odontólogo para cuidar su salud bucal, reducirá sus lesiones?

Reducen las lesiones visitando al odontólogo				
Opción	Jugadores	SI %	NO %	Porcentaje Total
Si	42	89,36		89,36
No	5		10,64	10,64
Total	47	89,36	10,64	100



ANALISIS

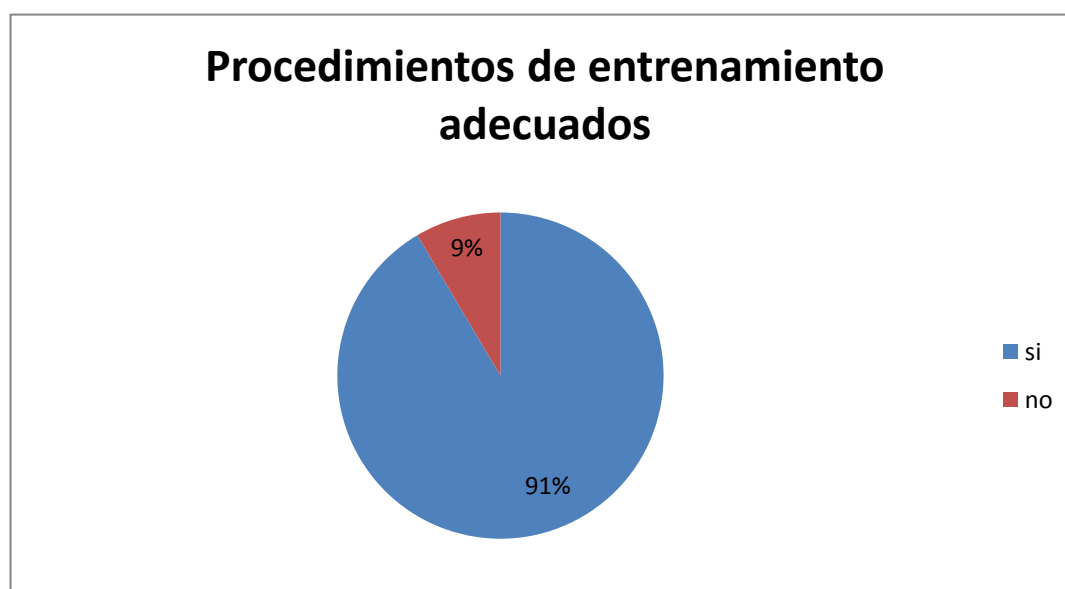
En el análisis realizado, se puede observar que 42 jugadores que representan el 89,36 % están de acuerdo con la pregunta Si, mientras que apenas 5 encuestados que representan el 10,64 respondieron con una negación (No).

INTERPRETACION

La pregunta tuvo una aceptación mayoritaria, por lo que están convencidos de que la visita al odontólogo previene las lesiones en los jugadores y paralelamente los mantienen en mejores condiciones físicas.

3.-¿Los procedimientos previos al entrenamiento de los jugadores son los adecuados?

Procedimientos de entrenamientos adecuados				
Opción	Jugadores	SI %	NO %	Porcentaje Total
Si	43	91,49		91,49
No	4		8,51	8,51
Total	47	91,49	8,51	100



ANALISIS

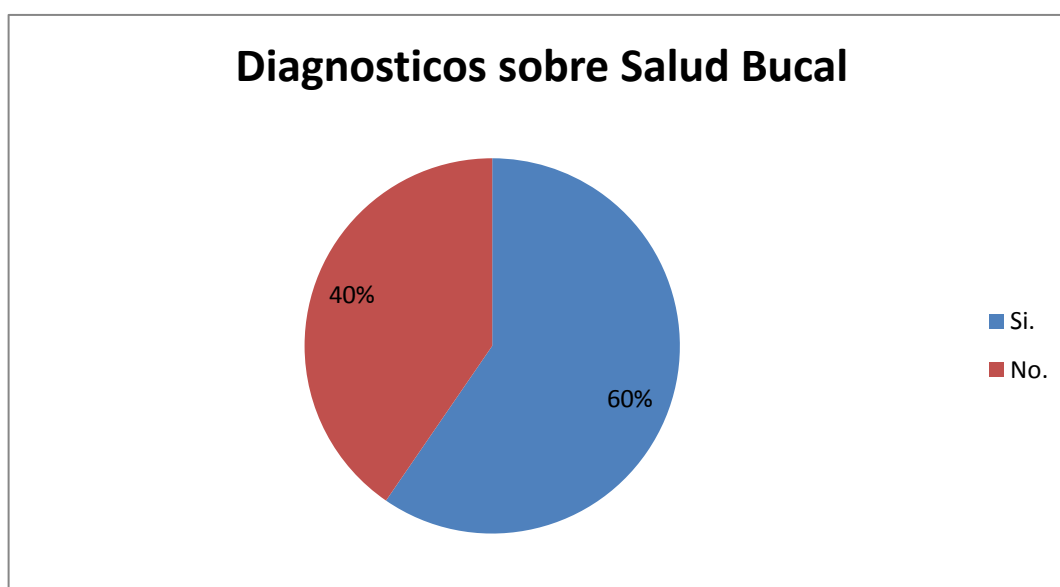
El análisis realizado, presenta que 43 jugadores encuestados y que representan el 91,49% respondieron por el Sí y mientras que 4 jugadores que representan el 8,51 % encuestados respondieron por el No.

INTERPRETACION

Un gran porcentaje de los jugadores (43) encuestados están de acuerdo con los procedimientos previos aplicados por el equipo para sus entrenamientos, lo que indica que en este punto el Cuerpo Técnico está bien preparado.

4.-¿Se lleva a cabo las visitas constantes al odontólogo para recibir diagnósticos sobre su salud bucal?

Diagnóstico sobre Salud Bucal				
Opción	Jugadores	SI %	NO %	Porcentaje Total
Sí.	28	59,57		59,57
No.	19		40,43	40,43
Total	47	59,57	40,43	100



ANALISIS

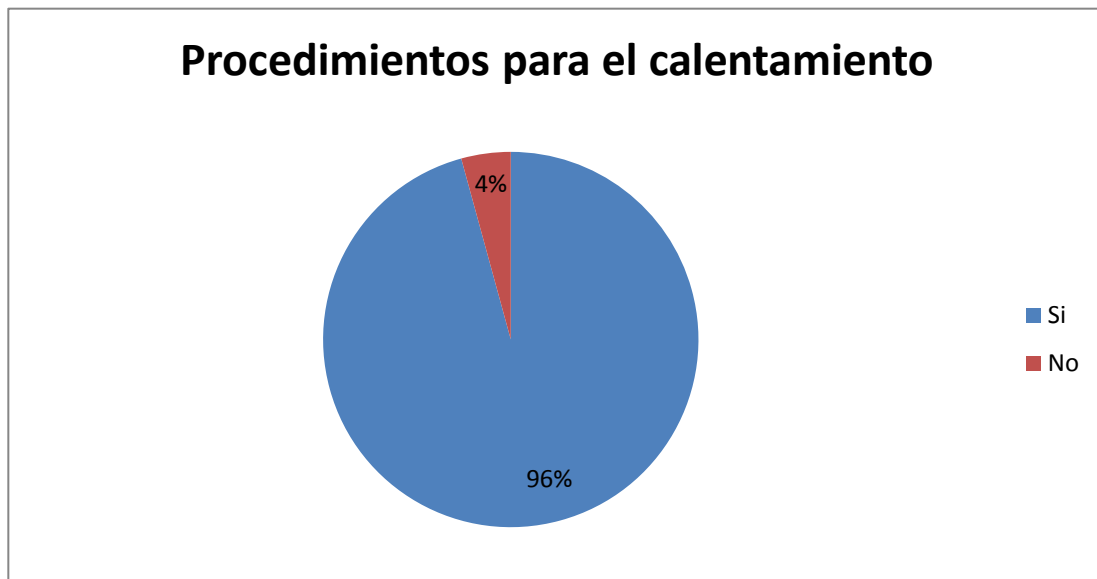
En el análisis realizado, se puede observar que 28 jugadores encuestados que representan el 59,57 % respondieron positivamente (Si), mientras que 19 jugadores encuestados que representan el 40,43% respondieron negativamente a la pregunta (No).

INTERPRETACION

El análisis arroja muy poca diferencia entre los jugadores que frecuentan visitas periódicas al odontólogo y aquellas que no lo hacen, por lo que se debe comenzar a preparar un plan de visitas obligatorio de manera periódica, esto va a llevar a mejores rendimientos y resultados.

5.-¿Se cuenta con procedimientos adecuados para el calentamiento previo al entrenamiento?

Procedimientos adecuados previo al calentamiento				
Opción	Jugadores	SI %	NO %	Porcentaje Total
Si	45	95,74		95,74
No	2		4,26	4,26
Total	47	95,74	4,26	100



ANÁLISIS

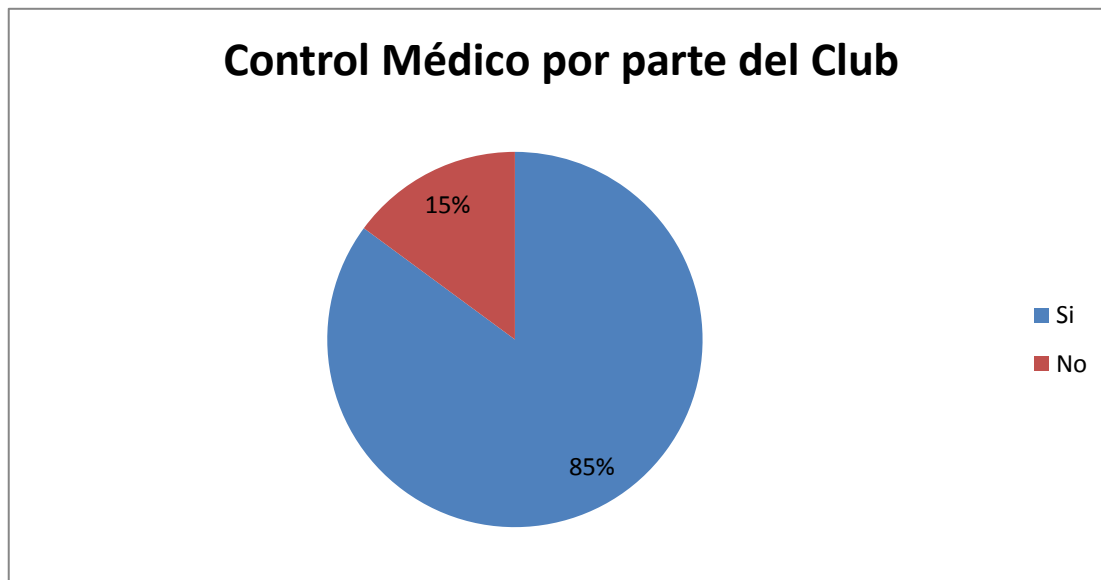
En el análisis realizado, se puede observar que 45 jugadores encuestados que representan el 95,74 % respondieron a la misma de manera positiva (Si), mientras que 2 jugadores encuestados que representan el 4,26% respondieron que No.

INTERPRETACION

El 95,74 % de los encuestados indican que si se está aplicando un buen procedimiento de calistenia, lo que indica que si se está precautelando la salud física del jugador lo que con lleva a un mejor rendimiento que favorece el jugador y al equipo.

6.-¿Cuenta con un control médico constante por parte del Club para el jugador?

Control Médico por parte del Club				
Opción	Jugadores	SI %	NO %	Porcentaje Total
Si	40	85,11		85,11
No	7		14,89	14,89
Total	47	85,11	14,89	100



ANALISIS

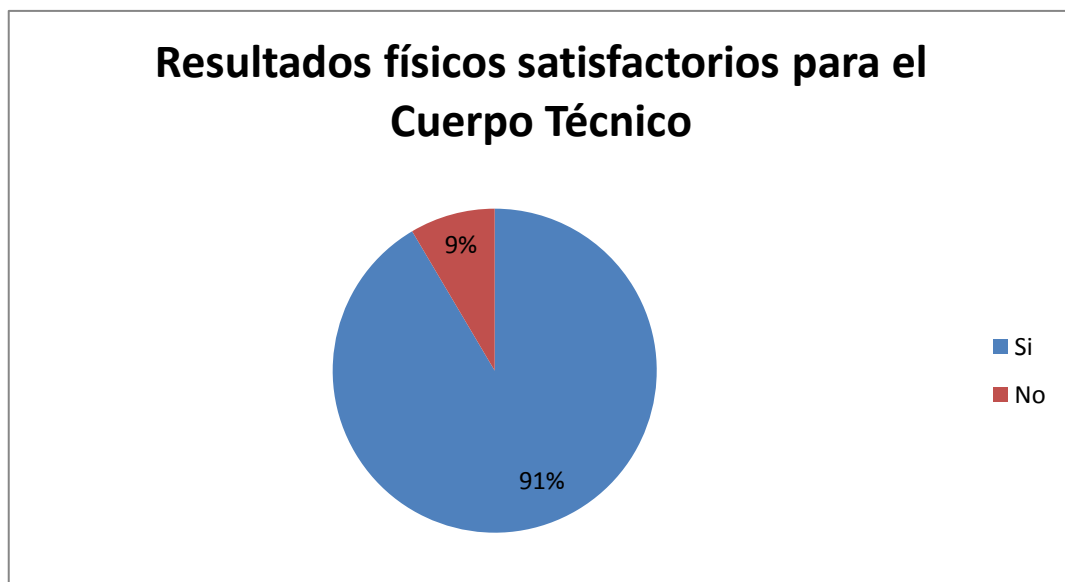
En el análisis realizado se puede observar que 40 jugadores encuestados que representan el 85,11 % respondieron que Si, mientras que 7 jugadores encuestados que representan el 14,89% respondieron que No.

INTERPRETACION

Existe un 14,89% de jugadores que indican no tener un control médico constante, por lo que el Club deberá preocuparse en atender estos requerimientos para poder llegar al 100% de atención y satisfacción.

7.-¿Frecuentemente los resultados físicos son satisfactorios para el cuerpo técnico?

Resultados físicos satisfactorios para el Cuerpo Técnico				
Opción	Jugadores	SI %	NO %	Porcentaje Total
Si	43	91,49		91,49
No	4		8,51	8,51
Total	47	91,49	8,51	100



ANALISIS

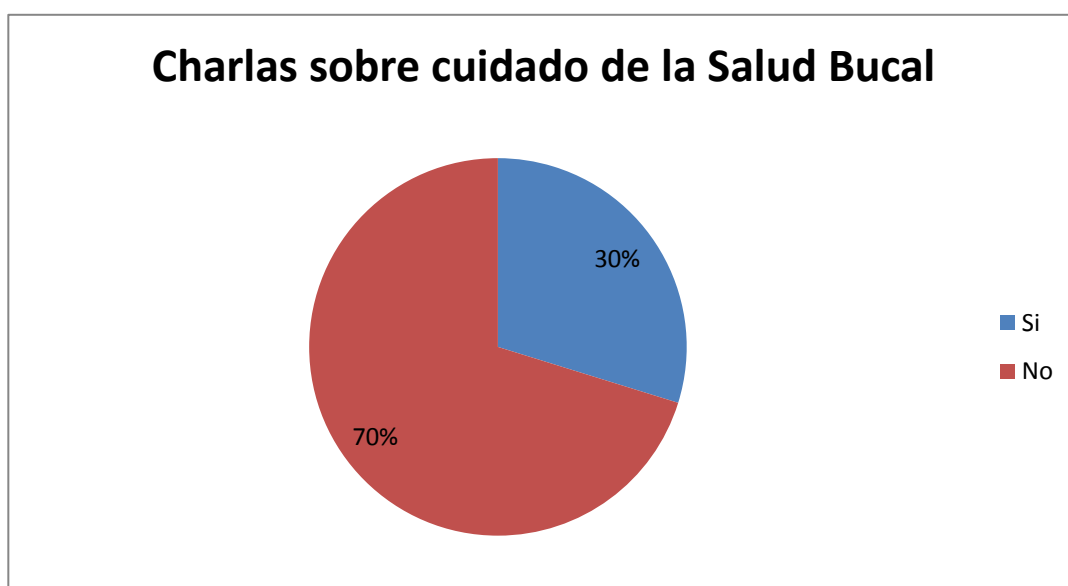
En el análisis realizado se puede observar que 43 jugadores encuestados que representan el 91,49 % han respondido que Si, mientras que 4 jugadores encuestados que representan el 8,51% respondieron que No.

INTERPRETACION

Se puede decir que de cada 10 jugadores 9 opinan que su cuerpo técnico se siente satisfecho con el resultados físicos lo que va a derivar en un buen buenos desempeño de los jugadores.

8.-¿Existen charlas constantes sobre cuidados de la salud bucal?

Charlas constantes sobre el cuidado de la Salud Bucal				
Opción	Jugadores	SI %	NO %	Porcentaje Total
Si	14	29,79		29,79
No	33		70,21	70,21
Total	47	29,79	70,21	100



ANALISIS

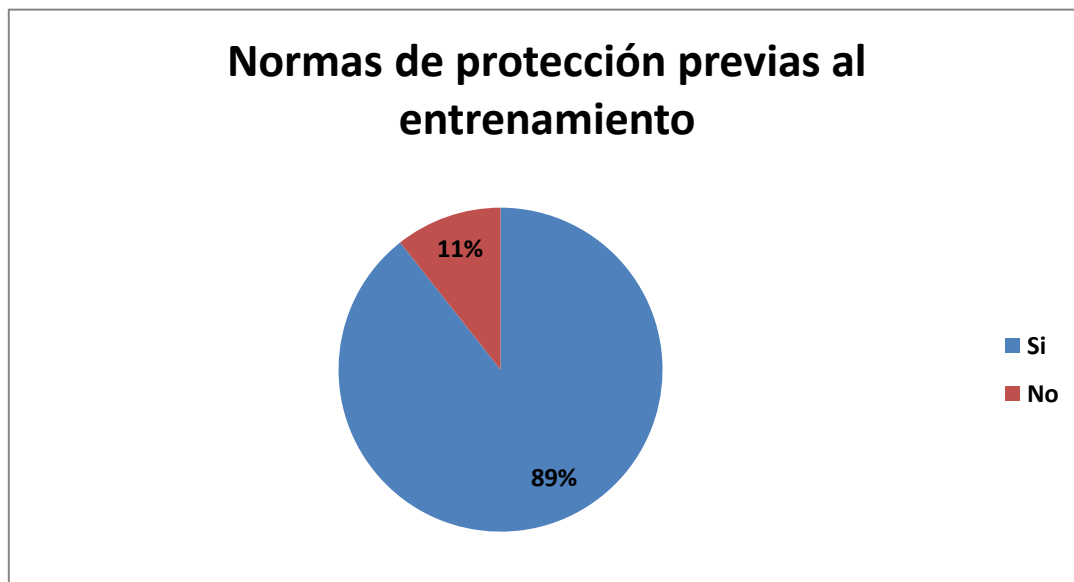
En el análisis realizado se puede observar que 14 jugadores encuestados que representan el 29,79 % respondieron que Si, y un claro 70,21% de los encuestados, ósea, 33 jugadores respondieron que No.

INTERPRETACION

No se está tomando en cuenta el cuidado de la Salud Bucal en los jugadores y esto se determina porque de cada 10 jugadores 7 jugadores indican no haber recibido este tipo de información, por lo tanto, el Club deberá implementar dentro de su cronograma anual una charla o conferencia sobre Salud Bucal.

9.-¿Los jugadores cumplen a cabalidad con normas de protección previas al entrenamiento?

Cumplen con normas de protección para el entrenamiento				
Opción	Jugadores	SI %	NO %	Porcentaje Total
Si	42	89,36		89,36
No	5		10,64	10,64
Total	47	89,36	10,64	100



ANALISIS

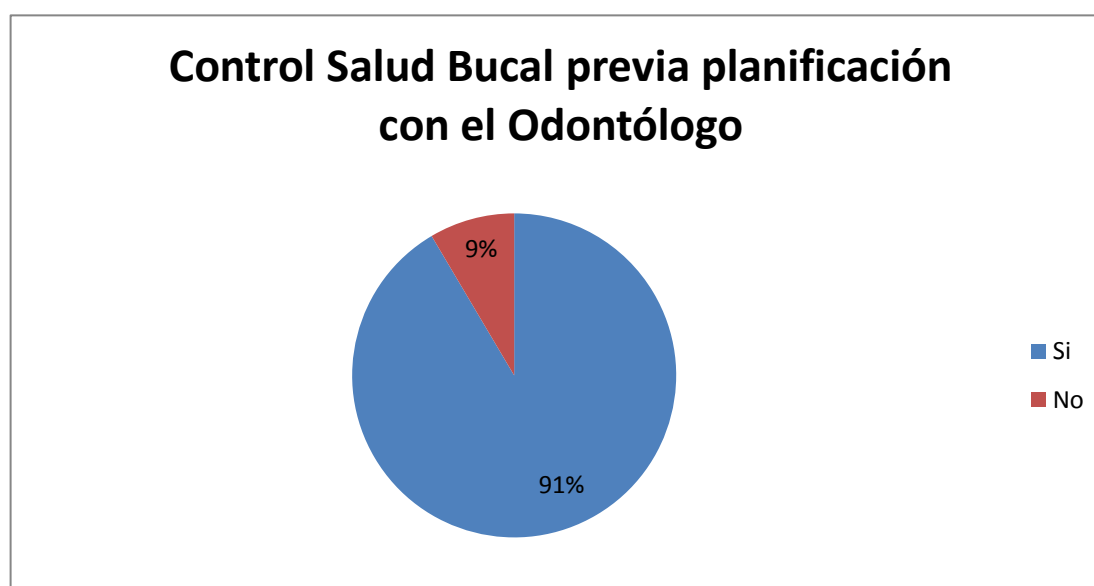
En el análisis realizado se puede observar que 42 jugadores encuestados que representan el 89,36 % respondieron afirmativamente (Si), mientras que 5 jugadores encuestados y que representan el 10,64% respondieron que No.

INTERPRETACION

El gráfico indica que la gran mayoría de jugadores cumplen a cabalidad con las normas de protección previas al entrenamiento (42 jugadores), mientras que apenas (5 jugadores) respondieron negativamente, lo que indica que el cuerpo técnico deberá identificar este 10,64% de jugadores que no cumplen con las normas establecidas y aplicar su pronta corrección.

10.-¿Usted como deportista piensa que el control de la salud bucal podría realizarse previo a una planificación con el odontólogo?

Control Salud Bucal previa planificación con Odontólogo				
Opción	Jugadores	SI %	NO %	Porcentaje Total
Si	43	91,49		91,49
No	4		8,51	8,51
Total	47	91,49	8,51	100



ANALISIS

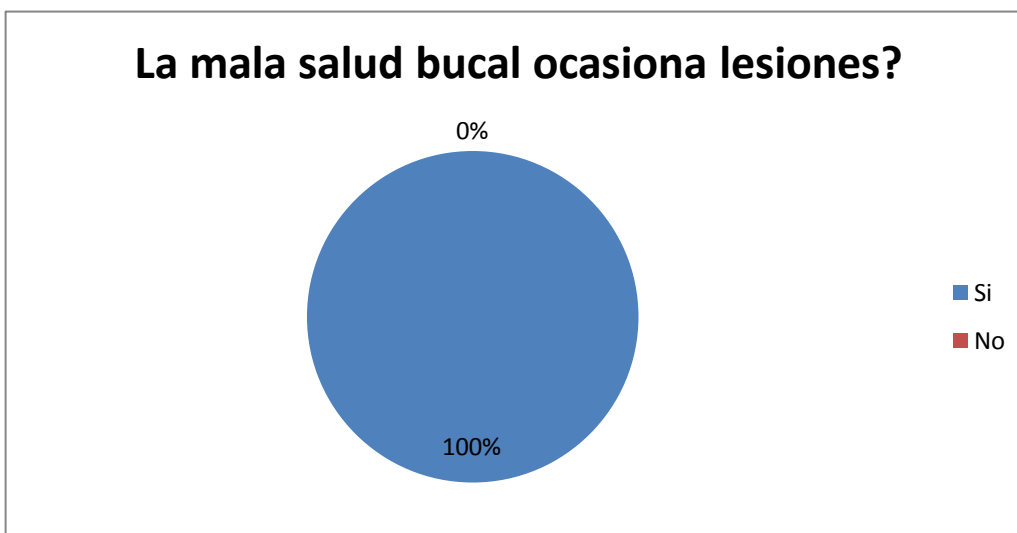
En el análisis realizado se puede observar que 43 jugadores encuestados y que representan el 91,49 % respondieron que Si, mientras que 4 jugadores encuestados y que representan el 8,51% respondieron a la encuesta que No.

INTERPRETACION

El 91% de los jugadores encuestados están totalmente de acuerdo sobre una planificación del control de la salud bucal, que debe realizar el Club para ser coordinada con el Odontólogo.

1.- ¿Piensa Ud. Que la mala salud bucal puede ocasionar lesiones en los deportistas?

La mala salud bucal puede ocasionar lesiones				
Opción	Dirigentes	SI %	NO %	Porcentaje Total
Si	6	100,00		100,00
No	0		0,00	-
Total	6	100,00	0,00	100,00



ANALISIS

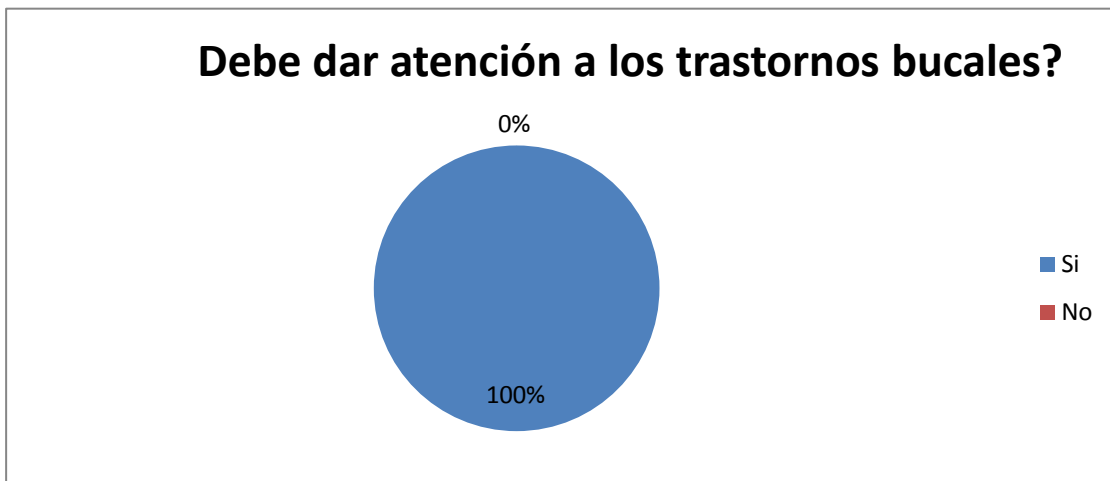
En el análisis realizado se puede observar que 6 dirigentes responden que Si y 0 dirigentes responden que No. a la pregunta formulada.

INTERPRETACION

La pregunta tuvo una aceptación total en los dirigentes que coinciden en que, la mala salud bucal ocasiona lesiones en los deportistas.

2.- ¿Cree Ud. Que el deportista debe darle atención a los trastornos bucales?

El deportista debe dar atención a los trastornos bucales				
Opción	Dirigentes	SI %	NO %	Porcentaje Total
Si	6	100,00		100,00
No	0		0,00	0,00
Total	6	100,00	0,00	100



ANALISIS

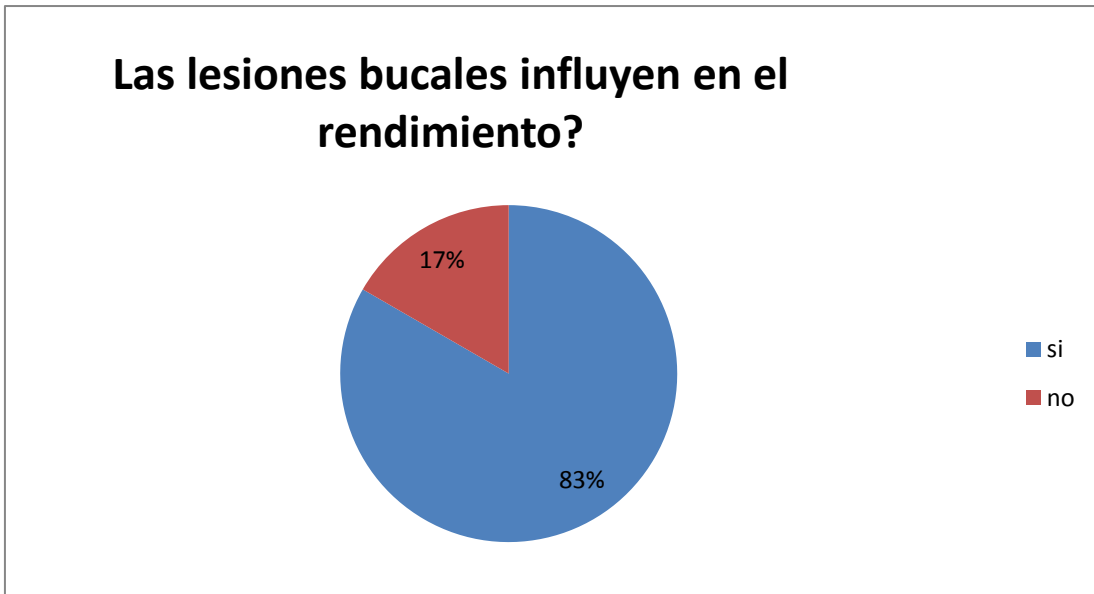
En el análisis realizado se puede observar que 6 dirigentes responden que Si y 0 dirigentes responden que No. a la pregunta formulada.

INTERPRETACION

La pregunta tuvo una aceptación total en los dirigentes que coinciden que cada uno de los deportistas debe darle mucha importancia a los trastornos bucales.

3.- ¿Cree Ud. Que la presencia de lesiones bucales puede influir en el rendimiento?

La presencia de lesiones bucales influyen en el rendimiento				
Opción	Dirigentes	SI %	NO %	Porcentaje Total
si	5	83,33		83,33
no	1		16,67	16,67
Total	6	83,33	16,67	100



ANÁLISIS

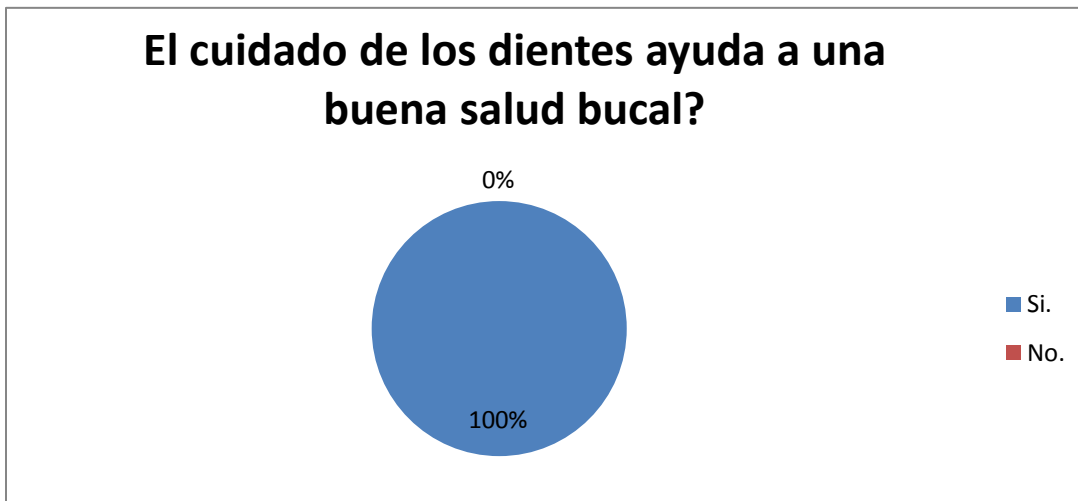
El análisis realizado presenta que 5 dirigentes encuestados y que representan el 83,33% respondieron por el Si y mientras que 1 dirigente que representa el 16,67 % de los encuestados respondió por el No.

INTERPRETACION

La mayor cantidad de dirigentes encuestados (5) están de acuerdo con que las lesiones bucales influyen en el rendimiento de los jugadores. Mientras que tan solo un dirigente opina lo contrario.

4.- Como dirigente cree Ud. Que el cuidado periódico de los dientes puede ayudar a mantener una salud bucal en perfectas condiciones?

El cuidado periódico de los dientes ayuda a una buena salud bucal				
Opción	Dirigentes	SI %	NO %	Porcentaje Total
Si.	6	100,00		100,00
No.	0		0,00	0,00
Total	6	100,00	0,00	100



ANALISIS

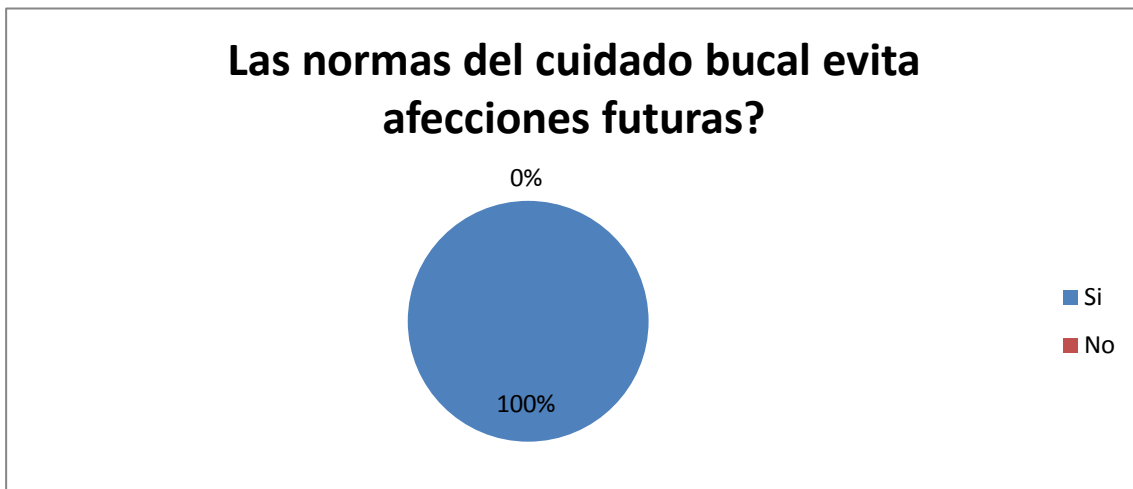
En el análisis realizado se puede observar que 6 dirigentes encuestados y que representan el 100,00 % respondieron positivamente (Si), mientras que 0 dirigentes encuestados que representan el 0,00% respondieron negativamente a la pregunta (No).

INTERPRETACION

El análisis indica que el total de los dirigentes están de acuerdo en que el cuidado periódico de los dientes ayuda a mantener una salud bucal en perfectas condiciones.

5.- ¿Piensa Ud. Como dirigente que si se aplican normas de cuidado bucal en los deportistas, evitara afecciones futuras?

Si se aplica normas del cuidado bucal se evita afecciones futuras				
Opción	Dirigentes	SI %	NO %	Porcentaje Total
Si	6	100,00		100,00
No	0		0,00	0,00
Total	6	100,00	0,00	100



ANALISIS

En el análisis realizado se puede observar que 45 jugadores encuestados que representan el 95,74 % respondieron a la misma de manera positiva (Si), mientras que 2 jugadores encuestados que representan el 4,26% respondieron que No.

INTERPRETACION

El 95,74 % de los encuestados indican que si se está aplicando un buen procedimiento de calistenia, lo que indica que si se está precautelando la salud física del jugador lo que con lleva a un mejor rendimiento que favorece el jugador y al equipo.

6.- ¿La salud bucal es un tema de interés en reuniones organizadas por los directivos?

La salud bucal es un tema en reuniones				
Opción	Dirigentes	SI %	NO %	Porcentaje Total
Si	2	33,33		33,33
No	4		66,67	66,67
Total	6	33,33	66,67	100



ANALISIS

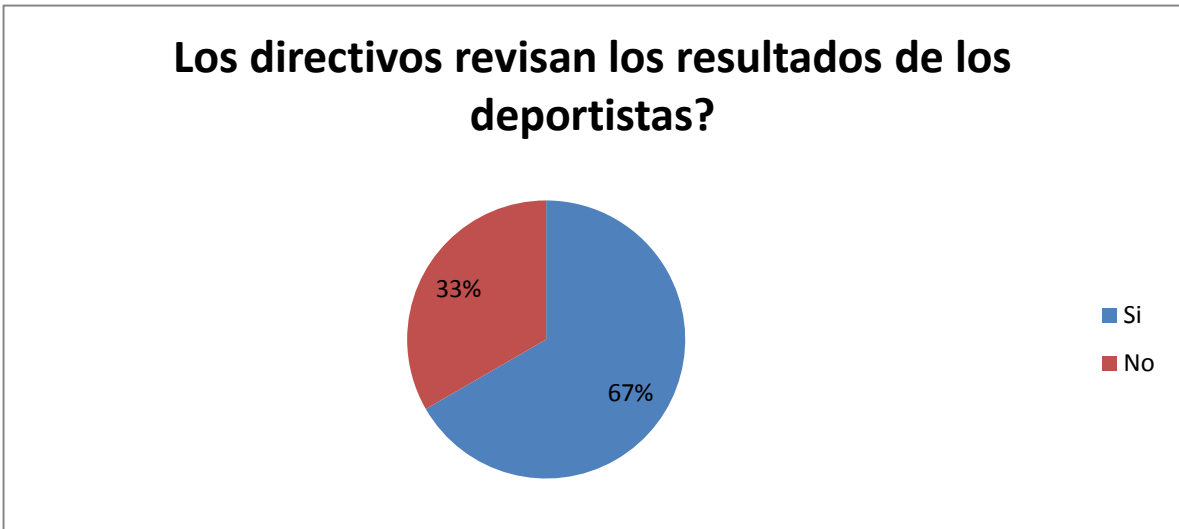
En el análisis realizado se puede observar que 2 dirigentes encuestados que representan el 33,33 % respondieron que Si, mientras que 4 dirigentes encuestados que representan el 66,67% respondieron que No.

INTERPRETACION

Existe un 33,33% de dirigentes que indican que este tipo de conversas Si se aplican en las reuniones organizadas por ellos, en tanto, que el 66,67% de dirigentes no topan el tema de la salud bucal, restando importancia a este punto tan vital para el jugador.

7.- ¿Los directivos revisan los resultados de los deportistas en las prácticas?

Los directivos revisan los resultados de los deportistas				
Opción	Dirigentes	SI %	NO %	Porcentaje Total
Si	4	66,67		66,67
No	2		33,33	33,33
Total	6	66,67	33,33	100



ANÁLISIS

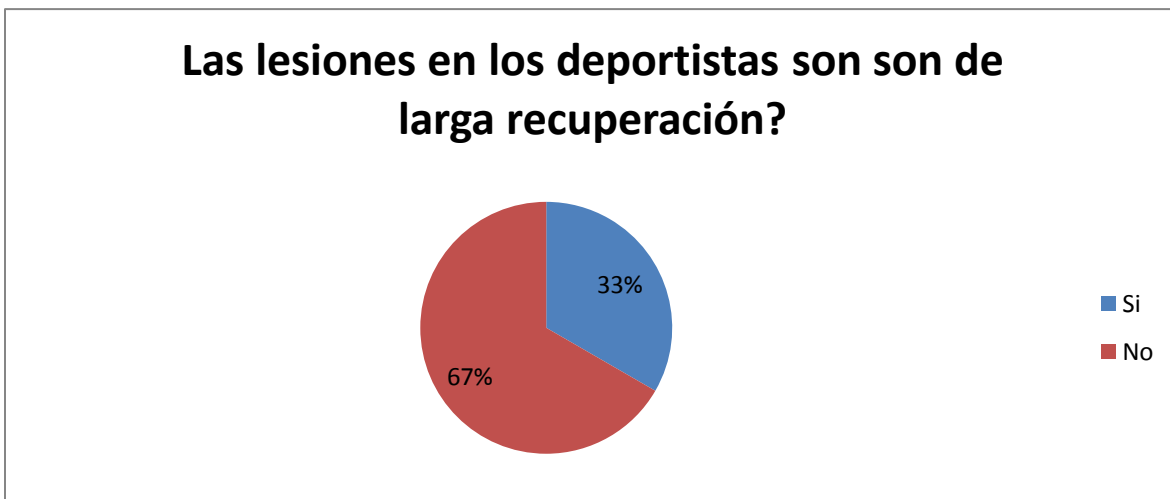
En el análisis realizado se puede observar que 4 dirigentes encuestados que representan el 66,67 % han respondido que Si, mientras que 2 dirigentes encuestados que representan el 33,33% respondieron que No.

INTERPRETACION

Se puede decir que de cada 6 dirigentes encuestados 4 opinan que si revisan los resultados de sus jugadores en las prácticas.

8.- ¿Las lesiones en los deportistas son de larga recuperación según los estudios médicos?

Las lesiones en los deportistas son de larga recuperación				
Opción	Dirigentes	SI %	NO %	Porcentaje Total
Si	2	33,33		33,33
No	4		66,67	66,67
Total	6	33,33	66,67	100



ANALISIS

En el análisis realizado se puede observar que 2 dirigentes encuestados que representan el 33,33 % respondieron que Si, y un 66,67% de los encuestados, ósea, 4 dirigentes respondieron que No.

INTERPRETACION

Existe una discrepancia entre los dirigentes que indican que las lesiones no son de larga recuperación un 66,67% frente a un 33,33% que si cree que las lesiones en los jugadores son de larga recuperación, todo esto dependiendo de la gravedad de la misma.

9.- ¿A los directivos se les presenta un informe de cada práctica o evaluación del deportista en caso de presentarse lesiones?

Presentan a los directivos un informe de las lesiones de los deportistas				
Opción	Dirigentes	SI %	NO %	Porcentaje Total
Si	4	66,67		66,67
No	2		33,33	33,33
Total	6	66,67	33,33	100

A los dirigentes les presentan un informe de las lesiones de los jugadores?



ANALISIS

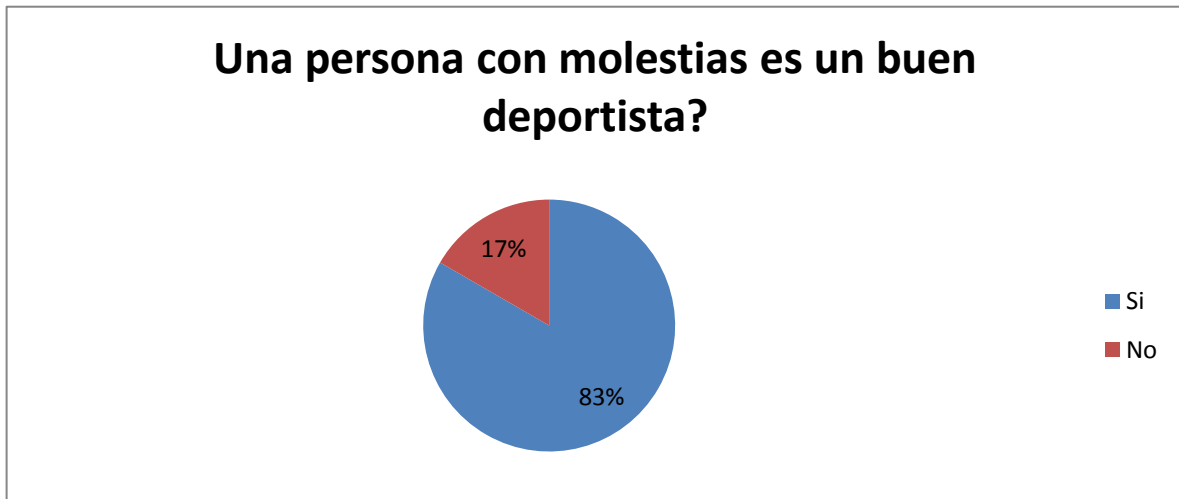
En el análisis realizado se puede observar que 4 dirigentes encuestados que representan el 66,67 % respondieron afirmativamente (Si), mientras que 2 dirigentes encuestados y que representan el 33,33% respondieron que No.

INTERPRETACION

El gráfico indica que a la mayoría de dirigentes si se les presenta un informe de las lesiones de los jugadores representando un 66,67% lo que indica que si hay una preocupación por el elemento humano, mientras que un 33,33% indica que no se les presenta informe alguno de las lesiones.

10.- ¿Piensa que una persona con molestias es un buen deportista?

Una persona con molestias es un buen deportista				
Opción	Dirigentes	SI %	NO %	Porcentaje Total
Si	5	83,33		83,33
No	1		16,67	16,67
Total	6	83,33	16,67	100



ANÁLISIS

En el análisis realizado se puede observar que 5 dirigentes encuestados y que representan el 83,33 % respondieron que Si, mientras que 1 dirigente encuestado y que representa el 16,67% respondieron a la encuesta que No.

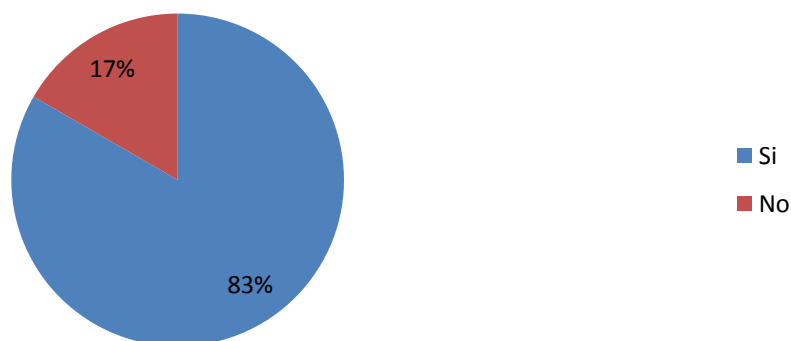
INTERPRETACION

El 83,33% de dirigentes encuestados afirman que una persona con molestias no es un buen deportista y por ende no cumplirá los objetivos del equipo el 16,67% que representa 1 dirigente indica lo contrario (No).

11.- ¿Cree Ud. Como miembro del cuerpo directivo que si se realiza un manual para prevención de lesiones con respecto a la salud bucal sea aplicado?

Un manual de prevención será aplicado?				
Opción	Dirigentes	SI %	NO %	Porcentaje Total
Si	5	83,33		83,33
No	1		16,67	16,67
Total	6	83,33	16,67	100

Un manual para evitar lesiones sobre salud bucal será aplicado?



ANALISIS

En el análisis realizado se puede observar que 5 dirigentes encuestados y que representan el 83,33 % respondieron que Si, mientras que 1 dirigente encuestado y que representa el 16,67% respondieron a la encuesta que No.

INTERPRETACION

El 83,33% de los dirigentes encuestados están de acuerdo sobre la aplicación del manual de prevención de lesiones sobre la salud bucal mientras que el 16,67% presenta un desacuerdo con esta aplicación.

4.3 VERIFICACION DE HIPOTESIS

La salud bucal y su incidencia en las lesiones de los jugadores del Club Deportivo Técnico Universitario del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

Variable independiente

La salud bucal.

Variable dependiente.

Lesiones en los jugadores

4.3.1 Planteamiento de la hipótesis.

La salud bucal y su incidencia en las lesiones de los jugadores del Club Deportivo Técnico Universitario del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

H₀ La salud bucal no incide en las lesiones de los jugadores del Club Deportivo Técnico Universitario del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

H₁ La salud bucal si incide en las lesiones de los jugadores del Club Deportivo Técnico Universitario del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

4.3.2 Selección del nivel de significación.

Para la verificación hipotética se utilizara el nivel de $\alpha = 0.05$

4.3.3 Descripción de la Población

Tomamos en cuenta como población de 47 jugadores y 6 dirigentes del Club Deportivo Técnico Universitario de la ciudad de Ambato.

4.3.4 Especificación del Estadístico.

Se trata de un cuadro de contingencia de 4 filas por 2 columnas con la aplicación de la siguiente fórmula:

$$\chi^2 = \frac{\sum(O-E)^2}{E}$$

4.3.5 Especificación de las regiones de aceptación y rechazo.

Se procede a determinar los grados de libertad, considerando que el cuadro tiene 4 filas y 2 columnas por lo tanto serán.

$$gl = (f - 1)(c - 1)$$

$$gl = (4 - 1)(2 - 1)$$

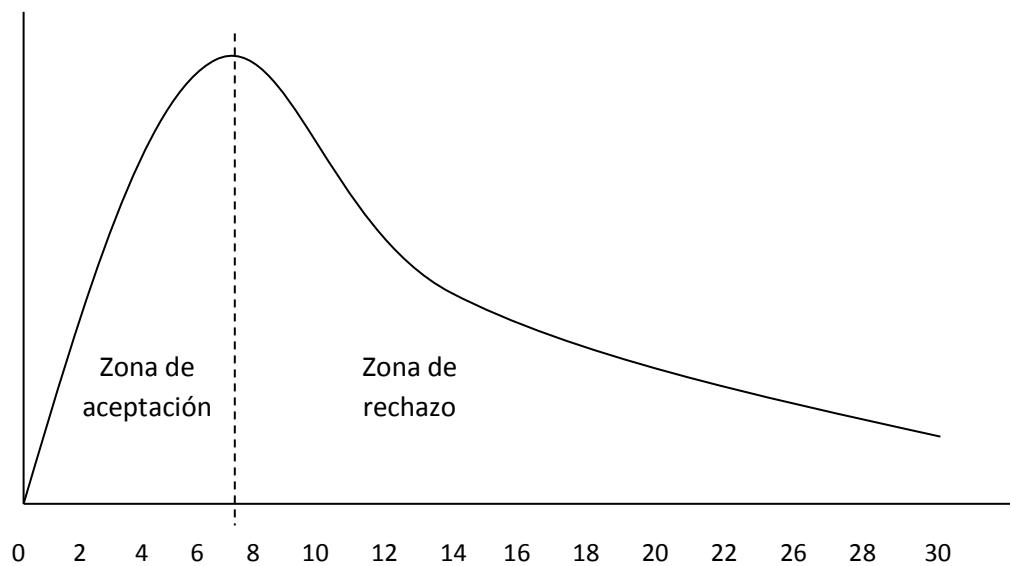
$$gl = 3 \times 1$$

$$gl = 3.$$

Por tanto, con 3 grados de libertad y un nivel de 0.05 la tabla del $\chi^2_t = 7.82$

Entonces; si $\chi^2_t \leq \chi^2_c$ se aceptara la H_0 caso contrario se la rechazara.

$\chi^2_t = 7.82$ la podemos graficar de la siguiente manera.



4.3.6 Recolección de datos y cálculos estadísticos

4.3.6.1 Análisis de Variables.

JUGADORES Y DIRIGENTES

FRECUENCIAS OBSERVADAS

CATEGORIAS

	PREGUNTAS	SI	NO	SUB TOTAL
4	¿Se lleva a cabo las visitas constantes al odontólogo para recibir diagnósticos sobre su salud bucal?	28	19	47
6	¿Cuenta con un control médico constante por parte del Club para el jugador?	40	7	47
1	¿Piensa Ud. Que la mala salud bucal puede ocasionar lesiones en los deportistas?	6	0	6
3	¿Cree Ud. Que la presencia de lesiones bucales puede influir en el rendimiento deportivo?	5	1	6
	TOTAL	79	27	106

Cuadro N° 4

Elaborado por: Elcie Núñez

FRECUENCIAS ESPERADAS JUGADORES

CATEGORIAS

	PREGUNTAS	SI	NO	SUB TOTAL
4	¿Se lleva a cabo las visitas constantes al odontólogo para recibir diagnósticos sobre su salud bucal?	35.03	11.97	47
6	¿Cuenta con un control médico constante por parte del Club para el jugador?	35.03	11.97	47
1	¿Piensa Ud. Que la mala salud bucal puede ocasionar lesiones en los deportistas?	4.47	1.53	6
3	¿Cree Ud. Que la presencia de lesiones bucales puede influir en el rendimiento deportivo?	4.47	1.53	6
	TOTAL	79	27	106

Cuadro N° 5

Elaborado por: Elcie Núñez

Cuadro de χ^2 Jugadores y Dirigentes

O	E	O-E	O-E ²	O-E ² /E
28	35.03	-7.03	49.42	1.411
40	35.03	4.97	24.70	0.705
6	4.47	1.53	2.34	0.524
5	4.47	0.53	0.28	0.062
19	11.97	7.03	49.42	4.129
7	11.97	-4.97	24.70	2.064
0	1.53	-1.53	2.34	1.530
1	1.53	-0.53	0.28	0.062
				10.487

Cuadro N° 6

Elaborado por: Elcie Núñez

Decisión

Con 3 grados de libertad, con un nivel de significación de 0.05, $X^2_t = 7.82$ y $X^2_c = 10.487$ en el caso de los jugadores y dirigentes; de acuerdo a las regiones planteadas el último valores mayor que el primero que se hallan por lo tanto en la región de rechazo, por esta razón se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que dice:

La salud bucal si incide en las lesiones de los jugadores del Club Deportivo Técnico Universitario del Cantón Ambato.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- De acuerdo a los resultados obtenidos sobre la encuesta realizada, se puede concluir que al no darle la debida atención a la salud bucal el jugador no podrá rendir bien, porque al no tener su cuerpo en buenas condiciones físicas por más que el ponga todos los esfuerzos será inútil y no habrá un cambio positivo en el campo deportivo y si su carrera estará en continuo riesgo.
- Cabe resaltar que si no se le da cuidados mesurados a los chequeos médicos en general, las practicas del juego se verán afectadas, con el cuidado odontológico las lesiones disminuirán por ser que la dentadura de los seres humanos tiene conexión directa con todos los órganos del cuerpo de modo que debemos darle la importancia adecuada a la salud bucodental, solo así se podrá mantener una salud en buenas condiciones, así podrá mantener su autoestima y sus ganas de estar saludables.
- Se puede mencionar que sin salud, no hay desenvolvimiento favorable y productivo.
- Por último, estos resultados motivan para que los jugadores no descuiden los controles periódicos al odontólogo, solo así, podrá obtener buenos resultados ya que en la práctica del juego él se podrá sentir total mente seguro y su condición física será acorde a lo esperado.

5.2 RECOMENDACIONES

- Los jugadores antes de comenzar con un programa de ejercicios rutinarios, deben obtener la autorización del médico deportólogo, el cual dará las indicaciones pertinentes para que cada uno de los jugadores estén en buenas condiciones de salud.
- Es necesario que dentro de la planificación de cada clase, se realice ejercicios para tener un buen movimiento articular y muscular, acompañado de una correcta respiración para que este pueda dar todo lo esperado.
- Los ejercicios que el jugador realice los hará con más tranquilidad, al saber que la temprana atención a su salud, esta le favorecerá en su vida diaria y se puede analizar, solo luego de una adecuada evaluación.
- Los cuidados a tiempo que un jugador preste mucha atención le salvará la vida.
- Manteniendo las piezas dentales en perfecto estado será favorable, porque el jugador rendirá más de lo esperado, ya que las piezas dentales influye hasta en la postura, cuidado de nuestro cuerpo y para evitar en ocasionar lesiones o provocar también un desafecto en la actividad física.
- Elaborar un manual de cuidados de salud bucal, en la que conste consejos y series sugerencias para que el jugador mantenga un estado físico y más aún goce de buena salud y se sienta satisfecho de lo que está haciendo.

CAPITULO VI

PROPUESTA

MANUAL SOBRE UN CORRECTO CUIDADO BUCAL PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN LOS JUGADORES DEL CLUB DEPORTIVO TÉCNICO UNIVERSITARIO.

6.1 DATOS INFORMATIVOS

- a) **TITULO:** Manual sobre un correcto cuidado bucal para la prevención de lesiones en los jugadores del Club Deportivo Técnico Universitario.
- b) **PROVINCIA:** Tungurahua
- c) **CANTON :** Ambato
- d) **PARROQUIA:** Izamba
- e) **BARRIO O SECTOR:** Quillan Loma
- f) **AUTOR:** Elcie Guadalupe Núñez Castro

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Una vez realizada las encuestas respectivas se ha obtenido como resultados, que es necesaria la aplicación de un manual que contenga acciones para un correcto cuidado bucal para la prevención de lesiones en los jugadores del Club Deportivo Técnico Universitario, consiguiendo que los resultados se obtengan de acuerdo a las necesidades que se requieren por parte de los directivos.

Con este manual se pretende que el Club Deportivo en mención tenga un buen rendimiento, que sus jugadores estén con un buen estado de salud, y a su vez este ejemplo pueda ser tomado por otros Clubes Deportivos para lograr el bienestar de los jugadores y así conseguir la meta que cada uno de los directivos se ha propuesto, eso si tomando en cuenta el bienestar de las dos partes.

6.3 JUSTIFICACION

La solución que se propone para un mejor cuidado de la salud bucal, que a su vez va de la mano con las lesiones que el jugador presenta, es de gran importancia ya que al tener un jugador con un buen estado de salud su rendimiento será el adecuado y se mantendrá, si se aplica con más regularidad para que los Directivos observen una mejoría con el desarrollo del trabajo de los jugadores.

Por lo anteriormente dicho los beneficiarios son directamente los jugadores, ya que estarán con un excelente estado físico sin tener que emplear muchos recursos, por otro lado los Directivos son también beneficiados, ya que con un buen desarrollo de los jugadores los objetivos que se han propuesto están más cerca a ser conseguidos, puesto que el espectáculo que brinden a los espectadores los dejara satisfechos y con más ganas de apoyar al Club.

El empleo de este manual es innovador ya que solamente se han realizado estudios, pero no se han terminado de aplicar por lo que con el desarrollo de este manual se quiere concientizar, de que el cuidado de salud bucal tiene que ver directamente con lesiones que afectan el rendimiento físico puesto que si hay alguna anomalía el rendimiento del jugador no es el correcto y se convierte en un retraso para la consecución de los objetivos establecidos.

La realización de este manual es factible, ya que el apoyo de las partes involucradas es total, como lo son los jugadores, directivos, cuerpo médico, puesto que son directamente los beneficiados.

Así con la aplicación de este manual tendremos jugadores con un buen estado de salud, directivos contentos porque sus objetivos se están cumpliendo y los espectadores por tener un buen espectáculo.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 OBJETIVO GENERAL

Elaborar un manual sobre un correcto cuidado bucal para la prevención de lesiones en los jugadores del Club Deportivo Técnico Universitario.

6.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Analizar el procedimiento que tienen los jugadores con su salud bucal.
- Examinar cómo se realizan la rutina de entrenamiento de los jugadores.
- Diseñar un cronograma de actividades que ayude en el cuidado bucal, para la prevención de lesiones en los jugadores.

6.5 ANALISIS DE FACTIBILIDAD

Una vez analizada la propuesta, se puede decir, que es totalmente viable puesto que se cuenta con el personal que a su vez brindaran todo apoyo que se requiera para la misma.

Lo que se quiere es incentivar a que los directivos del club tomen en cuenta aspectos de la salud, que a la final resultan siendo los principales causantes de lesiones en los jugadores y a su vez transmitir esta información para que sea aplicada en todo el Ecuador.

6.6 FUNDAMENTACION

Según el paradigma crítico propositivo al proponer alternativas sobre el cuidado de la salud bucal, para así prevenir lesiones en los jugadores, que no es más que plantear condiciones para que el cuidado de los dientes sea el óptimo, puesto que varias personas no creen que esto tenga relación con las lesiones que se presentan en los deportistas, ya sea en el entrenamiento o en el juego propio.

Los deportistas que regularmente practican el deporte del fútbol de manera muy seguida, presentan algún tipo de lesión causada por su mal cuidado en sus dientes, pero al aplicar un manual donde se detalle cómo debe ser el debido cuidado de los dientes y las revisiones constantes al odontólogo para dar seguimiento y así las lesiones bajen su porcentaje o a su vez desaparezcan por completo del jugador, haciendo que este mejore su rendimiento.

6.7 METODOLOGIA MODELO OPERATIVO

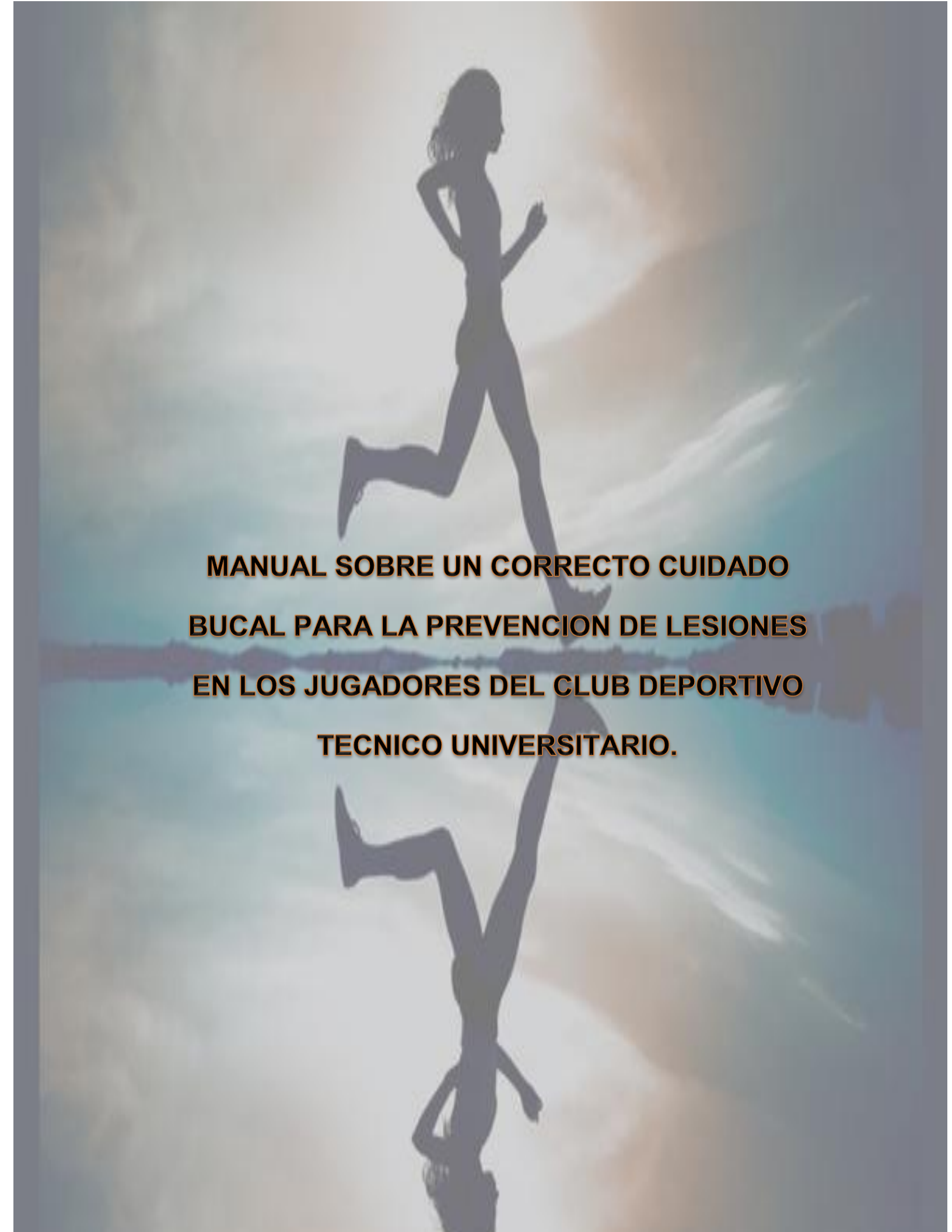
Personal para estudio:	Jugadores de futbol
Lugar de la Investigación:	Club Deportivo Técnico Universitario.
Necesidades a Resolver:	Disminuir el porcentaje de lesiones en los jugadores para poder tener un buen nivel de desempeño.
Propuesta de Valor:	Cultivar la cultura de mantener una buena salud bucal para que de esta manera el jugador goce de un buen ambiente al momento de realizar su práctica.

Propuesta de Solución

Al conocer sobre las lesiones en los jugadores por el mal cuidado de su salud bucal, lo que se quiere es que, se siga los pasos correctos para que el cuidado bucal sea el adecuado y de esta manera reducir las lesiones ya que al estar en buen estado el desempeño es óptimo.

Para desarrollar de mejor manera esta propuesta, se la divide en las siguientes fases:

- Primera Fase
- Segunda Fase
- Tercera Fase
- Cuarta Fase

The image features a dark silhouette of a person running, positioned centrally against a soft, hazy background of a sunset or sunrise. The colors are muted, with shades of light blue, grey, and pale orange. The runner's form is mirrored in the water below, creating a symmetrical effect. The text is centered over the image in a bold, black, sans-serif font.

**MANUAL SOBRE UN CORRECTO CUIDADO
BUCAL PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES
EN LOS JUGADORES DEL CLUB DEPORTIVO
TECNICO UNIVERSITARIO.**

INDICE

PRIMERA FASE

Observación del proceso de entrenamiento.....104

SEGUNDA FASE

Inicio de la elaboración del Manual sobre el correcto cuidado de la salud bucal para la prevención de lesiones.....105

TERCERA FASE

Revisión de la continuidad de los tratamientos de cada jugador.....111

CUARTA FASE

Desarrollo de las afectaciones por una mala salud bucal con relación a las lesiones.....113

PROLOGO

El presente manual se basa sobre una metodología, basada en estudios e investigaciones que se deberá aplicar a los jugadores del Club Técnico Universitario que es el grupo involucrado en este proceso.

Para dar así, cumplimiento a los objetivos del presente trabajo el cual está encaminado con una metodología que se pueda aplicar, en el cuidado de la salud bucal y lograr que las lesiones de los deportistas disminuyan.

Por lo que a continuación expongo las actividades a realizar con el respectivo manual.

INTRODUCCION

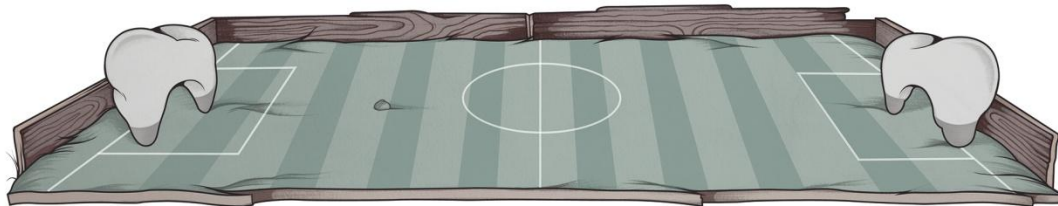
El cuidado de la salud bucal debería ser de gran importancia, ya que de ello depende el buen estado de salud del jugador y por ende, el buen desarrollo del mismo, para de esta manera poder obtener buenos resultados, que es lo esperado.

EL CONTROL

Se llevara a cabo a través del médico deportólogo, el mismo que evaluará todo el proceso de aplicación, en el cuidado de la salud bucal del jugador y por el desarrollo físico personal.

APLICACIÓN

MANUAL SOBRE UN CORRECTO CUIDADO BUCAL PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN LOS JUGADORES DEL CLUB DEPORTIVO TÉCNICO UNIVERSITARIO.



Primera Fase.- Observación del proceso de entrenamiento.

Como primer paso se trata sobre la observación de como los jugadores inician su rutina de entrenamiento, para lo cual se procederá a tomar apuntes de acuerdo con la necesidad de la información.

DETALLE	SI	NO
Se analiza al jugador al ingreso de la practica		x
Se realiza un pre calentamiento antes del ejercicio físico	x	
Se comprueba que el jugador realice adecuadamente el ejercicio		x
Está presente en los entrenamientos el departamento médico	x	
Los jugadores utilizan la vestimenta adecuada para los ejercicios		X
Se realizan visitas constantes al odontólogo		X



Segunda Fase.-Inicio de la elaboración del Manual sobre el correcto cuidado de la salud bucal para la prevención de lesiones.

Ingreso de un nuevo jugador

Al momento que el jugador ingresa, se debe realizar la rutina del chequeo médico correspondiente, añadiendo la visita al odontólogo con revisión de cada una de las piezas dentales para saber que están en perfectas condiciones.

CUIDADOS QUE SE DEBE PONER EN PRACTICA PARA MANTENER UNA BUENA SALUD BUCAL

MANTENER VISITAS PERIODICAS AL ODONTOLOGO

Esto es lo más importante que el jugador debe realizarse un chequeo por lo menos cada seis meses de modo que se pueda detectar cualquier problema en su salud.



Realizar una buena profilaxis o limpieza dental

Esto será el primer paso para detectar si existe placa dental o también caries dental.



Revisar se las piezas dentales si se encuentran con caries

Lo primero sería quitar o limpiar la carie luego realizar la obturación de pieza



Reemplazo de piezas dentales

Si se no contamos con piezas dentales, lo mejor será reemplazar, porque si no, éstas nos provocaran problemas de postura y aparecerán ya los problemas musculares.



Figura 1.

Uso correcto del hilo dental

El punto más principal es el paso del hilo dental, con el cual se quitará un setenta por ciento de la placa bacteriana de manera que los espacios interdientales se mantendrán limpios.



Un correcto uso del cepillado de los dientes

La mejor forma de mantener los dientes limpios es saber utilizar bien el cepillo, el odontólogo será el que haga una demostración de la manera correcta y adecuada.

ASPECTOS COPLEMENTARIOS

Revisión del jugador.

- ✓ Visita con el médico general
- ✓ Realización de exámenes
- ✓ Análisis de exámenes con el médico
- ✓ Pruebas físicas previo calentamiento
- ✓ Pruebas psicológicas
- ✓ Revisión odontológica completa

Presentación del jugador con el Grupo

Al momento de la presentación ante el grupo debe ser de manera formal, poniendo en claro las condiciones que debe cumplir ya que pasa a ser un miembro más del plantel.



Programación de visitas médicas

Una vez que el jugador se adapte al ritmo de entrenamiento deberá tomar muy en cuenta las programaciones, para que asistan periódicamente a las visitas médicas.

En el transcurso de la semana se deberá cumplir con el cronograma, para que al pedir el informe al médico, si en caso hubiere lesiones descartar que sea por problema de salud.

Cronograma de visitas médicas.



CLUB DEPORTIVO TECNICO UNIVERSITARIO

NOMINA DE JUGADORES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1.-	ODONTOLOGO	PSICOLOGO	PRUEBA RENDIMIENTO	MEDICO GENERAL	TRAUMATOLOGO
2.-	PSICOLOGO	ODONTOLOGO	MEDICO GENERAL	PRUEBA RENDIMIENTO	TRAUMATOLOGO
3.-	ODONTOLOGO	MEDICO GENERAL	PSICOLOGO	TRAUMATOLOGO	PRUEBA RENDIMIENTO
4.-	MEDICO GENERAL	PRUEBA RENDIMIENTO	TRAUMATOLOGO	PSICOLOGO	ODONTOLOGO

La figura anteriormente descrita se pondrá en práctica a una hora determinada para que después de la revisión correspondiente, los jugadores realicen sus prácticas diarias normales.

Tercera Fase.- Revisión de la continuidad de los tratamientos de cada jugador.

En esta fase se procederá a revisar las fichas médicas, en donde constará la visita a cada médico con el correspondiente diagnóstico y descripción del tratamiento, en caso de que el jugador así lo necesitare, en ese caso revisar si el jugador cumple al pie de la letra con el tratamiento y con los resultados médicos, saber qué tipo de ejercicios debe aplicar para cada caso o si el jugador debe y puede hacer ejercicio normal.

Para eso se debe llevar una ficha de control, en donde repose los datos del jugador y se pueda dar el seguimiento correspondiente e individual.



CLUB DEPORTIVO TECNICO UNIVERSITARIO

Nº	NOMINA	RESULTADOS MEDICOS	TRATAMIENTO		OBSERVACIONES
			CUMPLE	NO CUMPLE	
1					
2					
3					
4					

Cuarta Fase.- Desarrollo de las afectaciones por una mala salud bucal con relación a las lesiones.

Una de las enfermedades más comunes son las caries dentales, las cuales dan muchas molestias no solo a los deportistas, sino también a todos los que padecen esta afección, una carie puede causar un malestar, que no le deje a un jugador desenvolverse en toda su capacidad y su rendimiento sea bajo.



Cuando esta progresa y llega a un estado que provoca una gran afección, el primer síntoma es dolor de cabeza, dolor facial y de las piezas dentarias, irritabilidad y un gran dolor, que solo el odontólogo podrá darle solución.



Dándole atención oportuna existe probabilidad de que la pieza dentaria involucrada pueda salvarse, según el diagnóstico esta podrá llevar días con un alivio temporal hasta que cumpla con todo el tratamiento reglamentario para estos casos.

Las enfermedades periodontales, también causan problemas que afectan a las encías produciendo bacterias en las mismas, esto nos puede causar que los huesos y músculos sufran problemas muy serios, el órgano que se puede ver también afectado es el corazón.



Al avanzar la infección, esta causará una endocarditis bacteriana que puede llegar al gran músculo como es el corazón, y puede causarle la muerte.

Las afecciones de los músculos en el deportista, provoca que comience a perder el interés y no pone su máximo esfuerzo, luego le causa atrofia muscular ya sea en el cuello, hombro e incluso a los músculos de la espalda, los desgarres son otros de los problemas que podrían soportar los jugadores al esforzar los músculos, estos podrían lesionarse o sufrir roturas de las fibras musculares al no darle la atención adecuada.



De manera que deberíamos darle una importante atención a la salud bucal para que no afecte al desenvolvimiento del jugador.

La gingivitis provoca que las encías se pongan muy rojas y podrían causar un sangrado casi permanente, esta afección se le puede combatir con un buen tratamiento muy riguroso bajo la dirección del odontólogo.



La pérdida o ausencia de piezas dentales, también es otra de las causas del bajo rendimiento esto implica la postura que va adquiriendo el jugador y puede provocar que la estabilidad al momento de correr, se pueda notar una ligera desviación, que si no nos damos cuenta, esto se podrá ir agudizando y a la larga se podrá ver la afectación que va adquiriendo, de modo que deberíamos prestarle mucha atención.



Para la mayor parte de personas, esto pasa por desapercibido ya que, las piezas dentales están en contacto directo con los demás órganos del cuerpo, que si no se le da, la atención oportuna estos problemas se presentaran a corto plazo.

De modo que los síntomas se presentarán repentinamente y solo al vernos ya con la molestia, es cuando acudimos con tal desesperación al odontólogo.



CONCLUSIONES

Consideramos que la salud bucal es muy necesaria e importante en el rendimiento de los jugadores.

Con ella llegaremos a obtener buenos resultados en el desenvolvimiento de las actividades en el campo de juego y por supuesto, el jugador se sentirá seguro del trabajo que está realizando.

Una buena salud bucal dará mucha seguridad al jugador, ya que su permanencia en las canchas serán de largos periodos.

MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFIA

- Anatomía humana fisiología e higiene generalidades tomo 1 editora panorama cuarta edición abril 2008.
- DOLOR OROFACIAL 2^{DA} Edición, página 73 Carlos García Fajardo Palacios.
- ANATOMIA FISILOGIA e HIGIENE DE JORGE VIDAL.34^aEDICION
- La formación de conceptos en ciencias y humanidades editado por Pablo González Casanova, Marcos RoitmanRosenmann primera edición 2006.
- CALENTAMIENTO INADECUADO for Guía Ft y Podo Para Deportistas Beatriz Sánchez Baltanás. Podóloga col. nº 283

Amaia AbrisketaEtxebarria

Fisioterapeuta col. nº 884

Ugao, 23 de noviembre de 2010

- <http://definicion.de/odontologia/>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Medicina>
- http://www.uaemex.mx/universiada2005/notas/Lesiones_mas_comunes_en_los_deportistas290405.pdf
- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs318/es/index.html>
- <http://thehappening.com/9150/las-consecuencias-de-la-inactividad-fisica>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Sedentarismo_f%C3%ADsico

- http://geosalud.com/saluddental/enfermedad_periodontal2.htm
- <http://medicina.esPOCH.edu.ec/InfyServ/placa.htm>
- <http://www.monografias.com/trabajos47/caries-dental/caries-dental.shtml>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Atrofia_muscular
- http://es.wikipedia.org/wiki/Desgarro_muscular
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Tendinitis>
- <http://www.restauracionbioenergetica.es/relaciones-de-los-dientes-y-los-organos.html>
- <http://www.centrodental31deagosto.com/2012/02/un-diente-enfermo-amenaza-todo-el-sistema-dr-vicente-lopez-martin/>

ANEXOS

1 RECURSOS

1.1 Recursos Humanos

- Investigador: Sra. Elcie Guadalupe Núñez Castro.
- Medico: Dr. Mario Velastegui.
- Tutor: Dr. Julio Alfonso Mocha Bonilla.

1.2 Recursos Institucionales

- El Club Deportivo Técnico Universitario aportara dando la información necesaria que se requiera, conforme la investigación siga su curso.

1.3 Recursos Físicos:

- Sede Social del Club
- Campo de Entrenamiento
- Libreta de Apuntes
- Computador
- Encuestas

PRESUPUESTO

Recursos Humanos	Cantidad	Valor
Investigador	1	
Tutor	1	
Subtotal		
R. Institucionales		
UTA		
Subtotal		\$250.00
R: Físicos		
Materiales Fungibles	50	\$40.00
Materiales Bibliografía		\$20.00
Computador	1	\$50.00
Internet		
Subtotal		\$110.00
MATERIALES		
Papel Bond de 75gr	100	\$2.00
Anillados	1	\$2.00
Varios		\$100.00
Subtotal		\$104.00
TOTAL		\$464.00

Cuadro N° 7

Elaborado por: Elcie Núñez

3. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO			
	1 S	2 S	3 S	4 S	1 S	2 S	3 S	4 S	1 S	2 S	3 S	4 S	1 S	2 S	3 S	4 S
Elección del Tema	X															
Selección de la Bibliografía	X															
Capítulo 1																
El Problema	X															
Análisis Crítico		X														
Prognosis		X														
Formulación del Problema		X														
Interrogantes de la Investigación		X														
Delimitación del Problema			X													
Justificación			X													
Objetivo General				X												
Objetivo Específico				X												
Capítulo II																
Antecedentes Investigativos					X											
Fundamentación Filosófica					X											
Fundamentación Legal						X										
Red de Categorías							X									
Hipótesis							X									
Capítulo III																
Señalamiento de variables								X								
Enfoque de la Investigación									X							
Modalidad de la Investigación										X	X					
Bibliografía											X					
Investigación de Campo												X				
Población y Muestra													X			
Capítulo IV																
Recursos Humanos														X		
Recursos Institucionales															X	
Recursos Físicos															X	

Cuadro N° 8



**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS CC.HH. EE
CARRERA DE CULTURA FISICA**

Encuesta

**OBJETIVO: RECABAR INFORMACIÓN EN CUANTO A LA SALUD BUCAL
EN CLUB DEPORTIVOTECNICO UNIVERSITARIO.**

INSTRUCCIONES:

- Lea detenidamente y responda con la mayor veracidad posible.
- Antes de escoger una opción revise nuevamente la pregunta.
- Escoja solo una alternativa.
- No se aceptaran borriones, tachones y enmendaduras

Datos Informativos:

Lugar:

Fecha:

Cargo:

1-¿Cree Ud. que si se implementan charlas y normas sobre lesiones de los Deportistas estas sean practicadas?

SI_____

NO_____

2.- ¿Piensa que si un deportista visita con más frecuencia al odontólogo para cuidar su salud bucal, reducirá sus lesiones?

SI ____ NO ____

3.- ¿Los procedimientos previos al entrenamiento de los jugadores son los adecuados?

SI ____ NO ____

4.- ¿Se lleva a cabo las visitas constantes al odontólogo para recibir diagnóstico sobre su salud bucal?

SI ____ NO ____

5.- ¿Se cuenta con procedimientos adecuados para el calentamiento previo al entrenamiento?

SI ____ NO ____

6.- ¿Cuenta con un control médico constante por parte del Club para el jugador?

SI ____ NO ____

7.- ¿Frecuentemente los resultados físicos son satisfactorios para el Cuerpo Técnico?

SI ____ NO ____

8.- ¿Existen charlas constantes sobre cuidados de la salud bucal?

SI ____ NO ____

9.- ¿Los jugadores cumplen a cabalidad con normas de protección previa al entrenamiento?

SI ____ NO ____

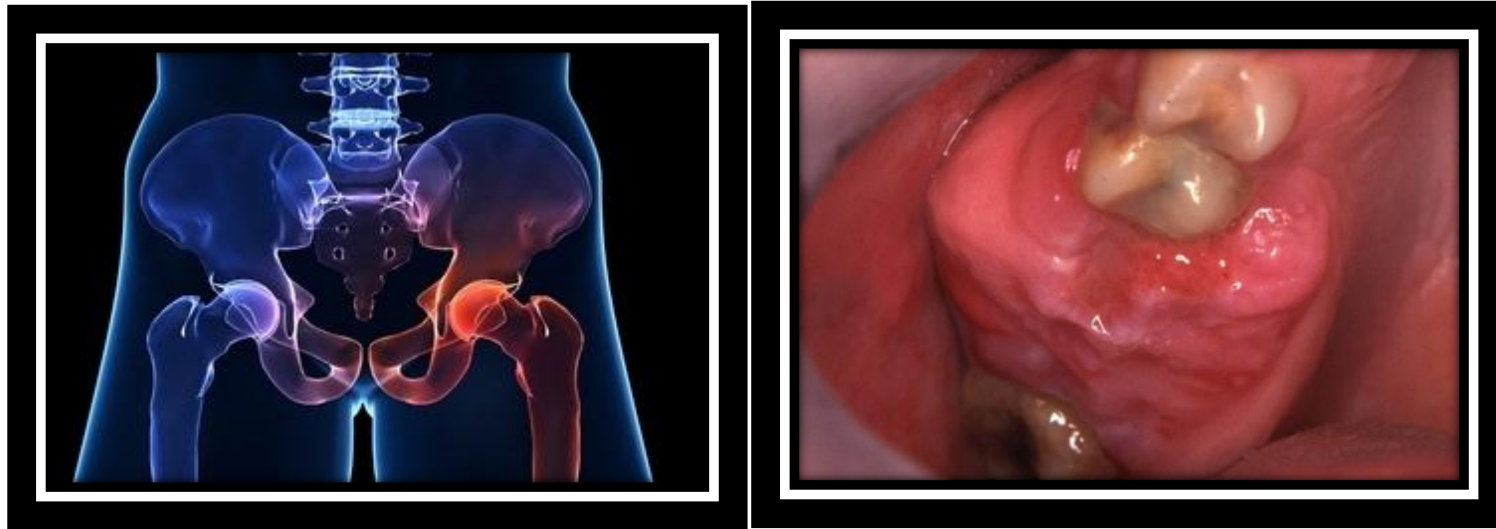
10.- ¿Usted como deportista piensa que el control de la salud bucal podría realizarse previo a una planificación con el odontólogo?

SI ____ NO ____

LISTA DE COTEJOS

	SI	NO
1.- ¿Piensa Ud. que la mala salud bucal puede ocasionar lesiones en los deportistas?		
2.-¿Cree Ud. que el deportista debe darle atención a los trastornos bucales?		
3.- ¿Cree Ud. que la presencia de lesiones bucales puede influir en el Rendimiento?		
4.- ¿Cómo dirigente cree Ud. que el cuidado periódico de los dientes puede ayudar a mantener una salud bucal en perfectas condiciones?		
5. ¿Piensa usted como dirigente que si se aplican normas de cuidado bucal en los deportistas evitara afecciones futuras?		
6.- ¿La Salud bucal es un tema de interés en reuniones organizadas por los directivos?		
7.- ¿Los directivos revisan los resultados de los deportistas en las prácticas?		
8.- ¿Las lesiones en los deportistas son de larga recuperación según los estudios médicos?		
9.- ¿A los directivos se les presenta un informe después de cada práctica o evaluación del deportista en caso de presentarse lesiones?		
10.- ¿Piensa que una persona con molestias es un buen deportista?		
11.- ¿Cree Ud. Como miembro del cuerpo directivo que si realiza un manual para prevención de lesiones con respecto a la salud bucal sea aplicado?		

LAS PIEZAS Y ENCIAS DAÑADAS AFECTAN A LA SALUD Y RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS



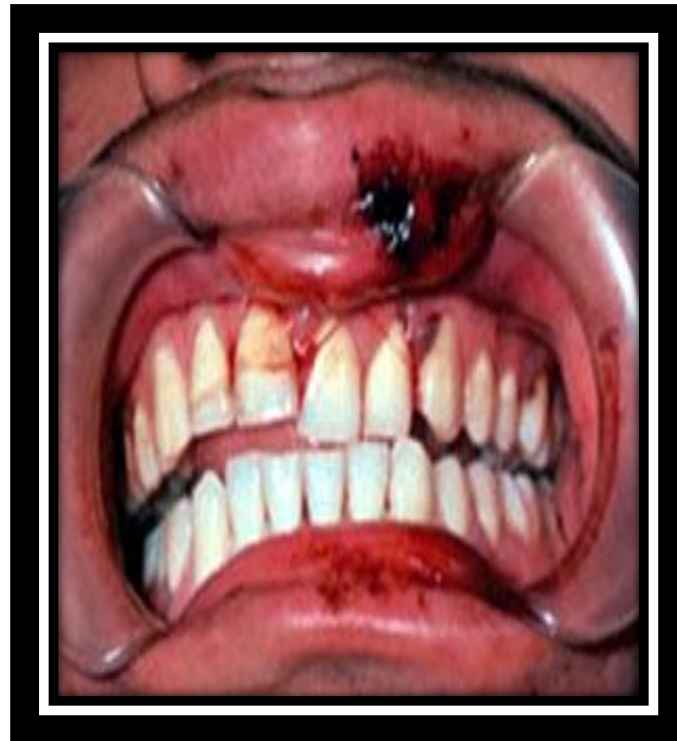
LOS MOLARES SUPERIORES AFECTAN A CADERA Y TEMPORO MANDIBULAR

LAS PIEZAS DENTALES MAL CUIDADAS O DAÑADAS AFECTAN A LOS DEPORTISTAS



LAS LESIONES DE HOMBRO SE VEN AFECTADAS POR LOS PREMOLARES EN MAL ESTADO

LESIONES DE PIEZAS DENTALES POR EL NO USO DE LOS PROTECTORES BUCALES EN LOS DEPORTISTAS



PIEZAS DENTALES EN MAL ESTADO CAUSAN LESIONES A DEPORTISTAS



LOS DIENTES CENTRALES Y LATERALES DAÑADOS CAUSAN LESIONES DE RODILLA



**CHEQUEO ODONTOLÓGICO AL SR. FRANCISCO PORTERO
JUGADOR DEL CLUB TÉCNICO UNIVERSITARIO**



**CHEQUEO ODONTOLÓGICO AL SR. PABLO VILLACIS
JUGADOR DEL CLUB TÉCNICO UNIVERSITARIO**



AUTORA DEL TRABAJO CON LOS JUGADORES DEL TECNICO EN CONSULTORIO DENTAL





INTEGRANTES DEL CLUB DEPORTIVO TECNICO UNIVERSITARIO



ENTRENAMIENTO DEL EQUIPO











