

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PARTE: 2

MATERIA: ENFERMERIA COMUNITARIA



DOSCENTE: GABRIELA PRIEGO

ALUMNA: KATY LIZBETH ALVAREZ PEREZ

CARRERA: LIC ENFERMERIA

GRADO Y GRUPO: 7Q

3.4.1.- LA CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA.

- ◆ la presencia en la atmósfera de sustancias en una cantidad que implique molestias o riesgo para la salud de las personas y de los demás seres vivos, vienen de cualquier naturaleza, así como que puedan atacar a distintos materiales, reducir la visibilidad o producir olores desagradables
- ◆ El nombre de la contaminación atmosférica se aplica por lo general a las alteraciones que tienen efectos perniciosos en los seres vivos y los elementos materiales, y no a otras alteraciones inocuas.
- ◆ Los principales mecanismos de contaminación atmosférica son los procesos industriales que implican combustión, tanto en industrias como en automóviles y calefacciones residenciales, que generan dióxido y monóxido de carbono, óxidos de nitrógeno y azufre, entre otros contaminantes.
- ◆ La contaminación atmosférica puede tener carácter local, cuando los efectos ligados al foco se sufren en las inmediaciones del mismo, o planetario, cuando por las características del contaminante, se ve afectado el equilibrio del planeta y zonas alejadas a las que contienen los focos emisores
- ◆ Los contaminantes primarios son los que se emiten directamente a la atmósfera como el dióxido de azufre SO_2 , que daña directamente la vegetación y es irritante para los pulmones.
- ◆ Los contaminantes secundarios son aquellos que se forman mediante procesos químicos atmosféricos que actúan sobre los 68 contaminantes primarios o sobre especies no contaminantes en la atmósfera
- ◆ Contaminantes gaseosos: en ambientes exteriores e interiores los vapores y contaminantes gaseosos aparecen en diferentes concentraciones. Los contaminantes gaseosos más comunes son el dióxido de carbono, el monóxido de carbono, los hidrocarburos, los óxidos de nitrógeno, los óxidos de azufre y el ozono.
- ◆ También se produce en los procesos de la digestión y defecación de los animales herbívoros. El metano es un gas de efecto invernadero que contribuye al calentamiento global del planeta Tierra ya que aumenta la capacidad de retención del calor por la atmósfera.

3.6.- ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.

- Principios de alimentación saludable.

- ❖ Tiene que ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- ❖ Tiene que ser equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí.
- ❖ Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- ❖ Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional
- ❖ Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.
- ❖ Los alimentos se agrupan en función de su composición mayoritaria en nutrientes, reflejada en las tablas de composición de los alimentos, que son muy utilizadas para planificar la dieta.
- ❖ Otra forma de clasificarlos se basa en la utilización o rentabilidad que el organismo obtiene de cada uno de los nutrientes contenido en un alimento determinado
- ❖ Básicamente, los alimentos se agrupan en los siguientes grupos: energéticos, que incluyen los hidratos de carbono (CHO) y las grasas; plásticos (proteínas), que intervienen como constructores; y reguladores (vitaminas y minerales).

3.6.2.- LOS ALIMENTOS COMO MECANISMO DE TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES.

- ◆ Las enfermedades de transmisión alimentaria abarcan un amplio espectro de dolencias y constituyen un problema de salud pública creciente en todo el mundo.
- ◆ Se deben a la ingestión de alimentos contaminados por microorganismos o sustancias químicas.
- ◆ La contaminación de los alimentos puede producirse en cualquier etapa del proceso que va de la producción al consumo de alimentos («de la granja al tenedor») y puede deberse a la contaminación ambiental, ya sea del agua, la tierra o el aire
- ◆ La manifestación clínica más común de una enfermedad transmitida por los alimentos consiste en la aparición de síntomas gastrointestinales, pero estas enfermedades también pueden dar lugar a síntomas neurológicos, ginecológicos, inmunológicos y de otro tipo.
- ◆ La ingestión de alimentos contaminados puede provocar una insuficiencia multiorgánica, incluso cáncer, por lo que representa una carga considerable de discapacidad, así como de mortalidad.

3.6.3.- PRINCIPIOS GENERALES DE LA HIGIENE ALIMENTARIA.

Se reconoce internacionalmente que los controles descritos en este documento de Principios Generales son fundamentales para asegurar que los alimentos sean inocuos y aptos para el consumo.

- ❖ Contaminación: La introducción o presencia de un contaminante en los alimentos o en el medio ambiente alimentario.
- ❖ Contaminante: Cualquier agente biológico o químico, materia extraña u otras sustancias no añadidas intencionalmente a los alimentos y que puedan comprometer la inocuidad o la aptitud de los alimentos.
- ❖ Desinfección: La reducción del número de microorganismos presentes en el medio ambiente, por medio de agentes químicos y/o métodos físicos, a un nivel que no comprometa la inocuidad o la aptitud del alimento.
- ❖ Higiene de los alimentos: Todas las condiciones y medidas necesarias para asegurar la inocuidad y la aptitud de los alimentos en todas las fases de la cadena alimentaria.
- ❖ Idoneidad de los alimentos: La garantía de que los alimentos son aceptables para el consumo humano, de acuerdo con el uso a que se destinan.
- ❖ Inocuidad de los alimentos: La garantía de que los alimentos no causarán daño al consumidor cuando se preparen y/o consuman de acuerdo con el uso a que se destinan.
- ❖ Instalación: Cualquier edificio o zona en que se manipulan alimentos, y sus inmediaciones, que se encuentren bajo el control de una misma dirección.
- ❖ Limpieza: La eliminación de tierra, residuos de alimentos, suciedad, grasa u otras materias objetables
- ❖ Manipulador de alimentos: Toda persona que manipule directamente alimentos envasados o no envasados, equipo y utensilios utilizados para los alimentos, o superficies que entren en contacto con los alimentos y que se espera, por tanto, cumpla con los requerimientos de higiene de los alimentos.
- ❖ Peligro: Un agente biológico, químico o físico presente en el alimento, o bien la condición en que éste se halla, que puede causar un efecto adverso para la salud.
- ❖ Producción primaria: Las fases de la cadena alimentaria hasta alcanzar, por ejemplo, la cosecha, el sacrificio, el ordeño, la pesca.
- ❖ Sistema de HACCP: Un sistema que permite identificar, evaluar y controlar peligros significativos para la inocuidad de los alimentos

3.6.4.- ASPECTOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

Los alimentos no vigilados pueden ser un transporte de propagación de enfermedades, hay que considerar que desde el mismo instante de su producción hasta el de su consumo los alimentos están constantemente expuestos a las posibles contaminaciones bien sean por agentes naturales o por efecto de la intervención humana

temperaturas

enfermedades

Por regla general se debe atender a estas reglas:

- ❖ A los 5 °C los microorganismos están en periodo de aletargamiento e inhiben su crecimiento. Para la muerte de algunos microorganismos es necesario que esté a una temperatura menor de 3 °C máximo 3 días (esto elimina anisakis por ejemplo). En el caso de que se descienda a temperaturas por debajo de -18 °C los alimentos no deben estar más de 4 meses almacenados.
- ❖ Entre los 5 °C y los 60 °C (la temperatura depende del alimento) los microorganismos activan su desarrollo y se multiplican. Es este caso los alimentos no deben estar sin consumir más de 24 horas. 91
- ❖ Entre los 65 °C y los 100 °C mueren en gran parte.

desarrollan algunas enfermedades en los humanos como:

- ❖ una enfermedad infectocontagiosa producida por enterobacterias del género Salmonella.
- ❖ la shigelosis (denominada también: disentería bacilar)
- ❖ la Listeriosis,
- ❖ la gastroenteritis
- ❖ la enteritis causada por la Yersinia enterocolitica
- ❖ diarreas por Vibrio parahaemolyticus
- ❖ enteritis causadas por Campylobacter
- ❖ las intoxicaciones alimentarias agudas como el botulismo (intoxicación por los residuos de la bacteria Clostridium botulinum)
- ❖ la intoxicación estafilocócica, intoxicaciones crónicas causadas por hongos, virosis transmitidas por alimentos como la hepatitis de tipo A