



NOMBRE DE LA ALUMNA:

JUANA LORENZA VELAZQUEZ HERNANDEZ.

NOMBRE DEL PROFESOR (A) :

LIC. NANCY DOMINGUEZ TORRES.



LICENCIATURA:

ENFERMERIA.

NOMBRE DEL TRABAJO:

ENSAYO.

MATERIA:

ENFERMERIA COMUNITARIA I.

GRADO:

7 CUATRIMESTRE.

GRUPO:

“A”

Pichucalco, Chiapas a 13 de noviembre de 2020.

ENSAYO.

En este nuevo tema abarcaremos sobre la salud y la ecología en la vida del ser humano, La salud pública y el medio ambiente están estrechamente relacionados. Desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) calculan que el 23% de la carga mundial de mortalidad se debe a factores ambientales. Asimismo, atribuyen las mismas causas al 24% de la morbilidad. Las personas, como su salud, están mediatizadas, esto significa que existe un cúmulo de factores culturales, sociales y ambientales que nos rodean y que afectan de manera positiva o negativa en nuestra salud, por eso, la relación entre la salud pública y el medio ambiente requiere especial atención a nivel global y local, es decir, fomentar un contexto más saludable intensificando la prevención, así como también adoptar políticas en todos los sectores para revisar las amenazas medioambientales a la salud. Desde hace muchos años, el ser humano viene alterando el medio ambiente, debido a la explotación y destrucción masiva de bosques y selvas que ha ocasionado, y por la contaminación ambiental de ríos, mares y de la atmósfera, causada por los productos de deshecho de sus fábricas, ingenios y del empleo de los combustibles fósiles (carbón, petróleo y gas). Con ello ha provocado cambios climáticos severos y el llamado "efecto invernadero" que está causando por un lado, huracanes con inundaciones, y por otro sequías amplias que provocan destrucción del ambiente con: pérdidas de hogares, fuentes de trabajo y áreas de cultivo y dando lugar a la aparición de nuevas enfermedades y activación de viejas, causando serios problemas de salud.

La relación de los seres vivos (plantas, animales y personas) entre ellos y con su entorno es lo que se conoce como ecología. Desde que se formó el planeta hace cinco mil millones de años y hasta el presente, la Tierra ha sufrido por tiempos (años o siglos), cambios climáticos importantes, ya sea épocas de frío y glaciales, o épocas de calor y sequías, todo debido a fenómenos naturales. Ahora los científicos creen que el calor experimentado en los últimos años, aparte de la variabilidad climática natural, es mayor que en anteriores épocas como consecuencia de la acción indirecta o directa de la actividad humana que altera la composición global atmosférica. Se ha llamado efecto invernadero a la absorción en la atmósfera terrestre de las radiaciones infrarrojas emitidas por la superficie del planeta, impidiendo o atrapándolas en el espacio exterior y aumentando, por lo tanto, la temperatura media del planeta. El Sol proporciona diariamente mediante sus radiaciones, el calor que el planeta necesita, una parte de estas es absorbida por la tierra y el mar, y otra parte es devuelta a la atmósfera (por ejemplo: el hielo de los polos de color blanco, actúa como un espejo y rechaza las radiaciones); tales radiaciones infrarrojas deberían salir fuera de la atmósfera, pero los gases producidos y que están en esa región, impiden que eso suceda,

lo que provoca un efecto similar al de un invernadero y causa un calentamiento peligroso del planeta. La pérdida del equilibrio entre los seres y la naturaleza está dando lugar a catástrofes y a la aparición de nuevas enfermedades. El hombre no debe olvidar que cohabita el planeta en unión de las plantas y de los animales de todo tipo, incluyendo bacterias, parásitos, hongos y virus, y cada uno tiene un lugar en él. Incluso el ser humano está colonizado por miles de millones de bacterias y virus que viven en la piel, boca, aparato respiratorio y digestivo, sin hacer daño, estimulando los sistemas defensivos del organismo para aumentar esa actividad. Respirar el aire contaminado se está convirtiendo en un factor de riesgo para la salud, sobre todo en las grandes ciudades el esmog o niebla es el resultado de las reacciones químicas de los gases expelidos por los motores de los automóviles y camiones y el humo de las fábricas, sus residuos son liberados a la atmósfera como gases, vapores o diminutas partículas casi invisibles, pero capaces de penetrar al sistema respiratorio, provocando diferentes molestias y agravando padecimientos como la rinitis, el asma y la bronquitis crónica, entre otros.

A través del tiempo han desaparecido cientos de miles de especies animales y vegetales, debido a que no lograron adaptarse a los problemas ambientales; sin embargo, desde hace varios siglos a esta destrucción se agrega la causada por el ser humano por necesidad, por negocio y hasta por deporte. Debido a eso la desaparición de diferentes especies animales se ha acelerado, casos de los gorilas, chimpancés y orangutanes, los elefantes, tigres de bengala, los pumas, y en el mar, las ballenas, tiburones, atunes y otras especies. El agua contaminada que se ingiere produce a las personas y en especial a los niños, diarreas, deshidratación, infecciones bacterianas y parasitarias, desnutrición y muerte. Millones de personas carecen de agua en todo el mundo por falta de acueductos urbanos y rurales, y muchos más no tienen servicios de saneamiento ambiental, letrinas y alcantarillado en las ciudades o pueblos. Este es uno de los problemas más graves existentes. El mal manejo de los contaminantes industriales y de los ingenios, la minería y las papeleras, y de la basura de la población, van a dar a los ríos y los contaminan; sobre todo en los países en vías de desarrollo, cuencas, acuíferos y ecosistemas sirven de basurero o están contaminados por esos desechos, y se convierten en fuentes de mosquitos y moscas trasmisoras de enfermedades.

Los seres humanos, al igual que el resto de los seres vivos, necesitan, además del agua que es vital, una variada y equilibrada alimentación que es fundamental para la vida. Una dieta correcta debe contener cantidades adecuadas de proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales. La base de una buena nutrición reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de nuestra alimentación.

Pero la alimentación moderna urbana es muy a menudo desequilibrada, desestructurada y se suele juntar con una vida cada vez más sedentaria.

El humano es omnívoro: puede consumir alimentos de origen animal y de origen vegetal, siempre y cuando estos sean comestibles. Sin embargo, esto no fue siempre así. Los primeros ancestros de Homo sapiens probablemente se alimentaban de materia vegetal y algunos insectos. Una teoría actual sugiere la posibilidad de que el cerebro humano haya aumentado su masa cerebral como consecuencia de la inclusión de carne a su alimentación habitual, y quizá, al cocer los alimentos, pudieron obtener mayor energía. Los primeros seres humanos mantenían una dieta obtenida a partir de la caza, la recolección y la pesca. Posteriormente desarrollaron la agricultura y domesticaron animales, y sus posibilidades de alimentación se basaron en cómo organizar el alimento que tenían disponible. A través del tiempo, los habitantes de las diversas regiones del mundo construyeron gastronomías particulares en función de los recursos de la región y de sus necesidades.

Por ello es muy importante cuidar lo que nos queda de nuestro medio ambiente ya que nosotros como seres humanos representamos un gran peligro para el medio ambiente, es importante recordar que el medio ambiente nos proporciona una buena calidad de vida de igual manera nos la facilita ya que nosotros no tenemos que buscar la alimentación como antes.

Benedick, Richard. Ozone Diplomacy; New Directions in Safeguarding the Planet.
Harvard University Press, Cambridge, 1991.

WHO. Grupo de análisis de los Sistemas de Agua. Informe sobre el Desarrollo Humano.
Peter Gleick. Naciones Unidas. Nueva York, 2006.