



**Nombre del alumno: Velázquez Vázquez Cecilia Jhaile**

**Nombre del profesor: Romelia de León Méndez**

**Nombre del trabajo: Mapa conceptual**

**Materia: enfermería comunitaria**

**Grado: 7° cuatrimestre Grupo: escolarizado**

Frontera Comalapa Chiapas a 07 de noviembre del 2021

PASION POR EDUCAR

### 3.4.- ANÁLISIS DE LOS PRINCIPALES PROBLEMAS ECOLÓGICOS DE NUESTRO TIEMPO

#### 3.4.1.- La contaminación atmosférica

Se entiende por contaminación atmosférica a 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

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.

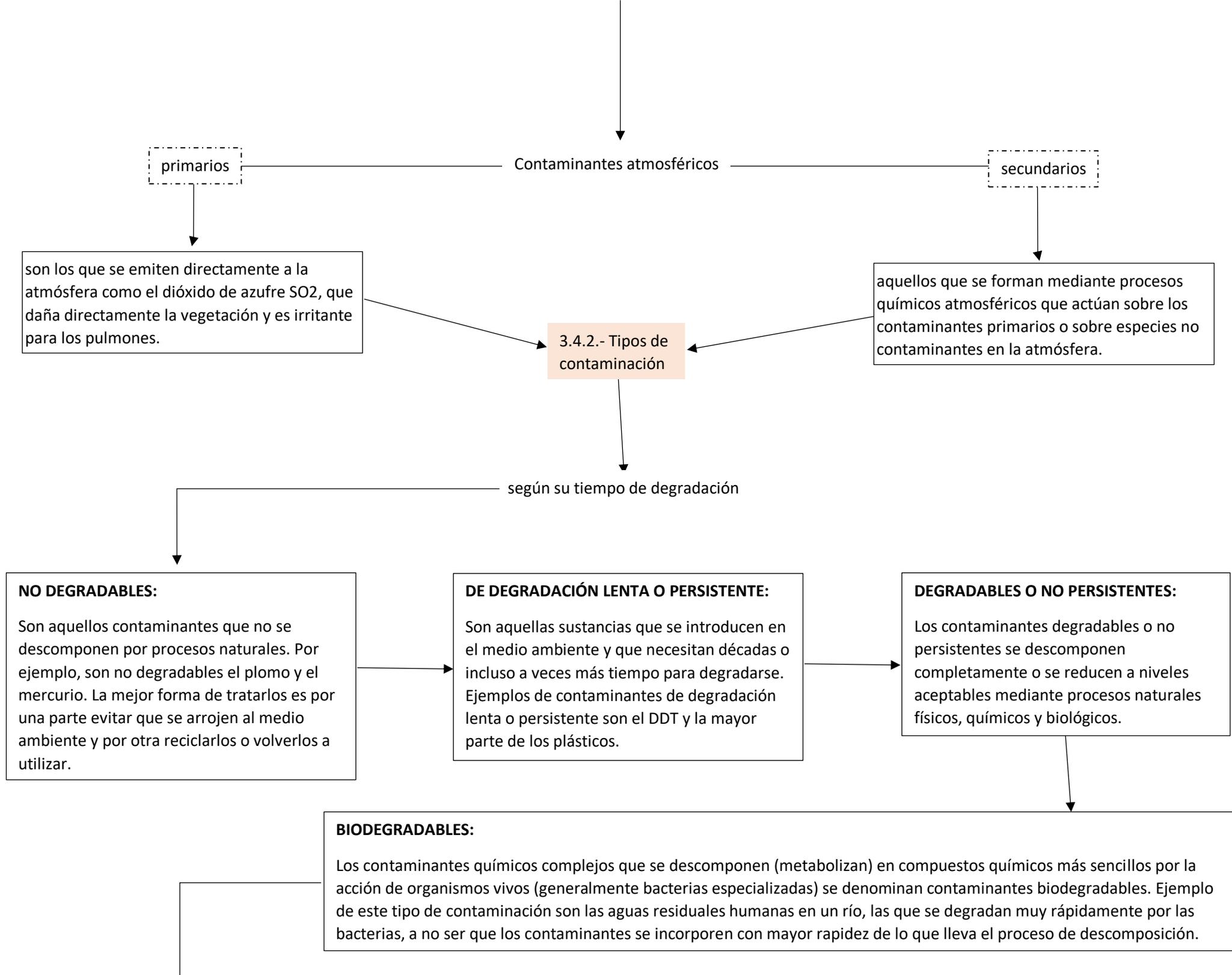
puede tener carácter

local

cuando los efectos ligados al foco se sufren en las inmediaciones del mismo

planetario

cuando por las características del contaminante, se ve afectado el equilibrio del planeta y zonas alejadas a las que contienen los focos emisores.



Tipología de la contaminación

1. Contaminación del agua.
2. Contaminación del aire.
3. Contaminación del suelo.
4. Contaminación lumínica.
5. Contaminación sonora.
6. Contaminación visual.

### 3.5.- FUNCIONES DEL AGUA EN LA NATURALEZA

- El agua cubre el 71% de la superficie de la corteza terrestre.
- Se localiza principalmente en los océanos donde se concentra el 96,5% del agua total, los glaciares y casquetes polares tiene el 1,74%, los depósitos subterráneos en (acuíferos)

#### 3.5.1.- Características y propiedades del agua

Sustancia cuyo nombre proviene del latín aqua. Molecularmente está formada por dos átomos de Hidrógeno y uno de Oxígeno (H<sub>2</sub>O). Es esencial para la supervivencia de todas las formas conocidas de vida.

puede encontrarse en la naturaleza en los tres estados

**SOLIDOS:**  
En la tierra presente en icebergs

**LIQUIDOS:**  
En la tierra presente en agua marina

**GASEOSO:**  
En la tierra presente en vapor de agua (nubes)

#### 3.5.2.- Contaminación de aguas, agentes.

### IMPUREZAS BIOLÓGICAS:

Bacterias, virus y parásitos: Hace años, las enfermedades transmitidas por el agua representaban millones de muertes. Los efectos de los microorganismos del agua pueden ser inmediatos y devastadores. Por lo tanto, los microorganismos son la primera y más importante consideración en la toma de agua potable para el consumo humano.

### Impurezas inorgánicas:

La suciedad y los sedimentos: La mayoría de las aguas contienen algunas partículas en suspensión, que puede consistir en arena fina, arcilla, tierra, sales y precipitados. La turbidez en el agua puede resultar desagradable a la vista, puede ser una fuente de alimentación y alojamiento para las bacterias, y pueden interferir con una desinfección eficaz.

## 3.6.- ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### 3.6.1.- Principios de alimentación saludable

✚ Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

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.

Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:

- ✚ 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.
- ✚ Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
- ✚ Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios

### 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.