

## **MAPA CONCEPTUAL**

**NOMBRE DEL ALUMNO: POLET BERENICE RECINOS  
GORDILLO**

**TEMA: 3.4.- Análisis de los principales problemas ecológicos de  
nuestro tiempo.**

**3.5.- Funciones del agua en la naturaleza.**

**3.6.- Alimentación saludable.**

**3.7.- Problemas relacionados con la alimentación humana.**

**PARCIAL:3**

**MATERIA: ENFERMERIA COMUNITATIA**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. ROMELIA DE LEON.  
LICENCIATURA: ENFERMERIA.**

**CUATRIMESTRE: 7TO.**

**8 NOVIEMBRE 2021**

### 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.

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.

Contaminantes atmosféricos primarios y secundarios.  
Contaminantes gaseosos.

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.

#### 3.4.2.- Tipos de contaminación.

Clasificación de los contaminantes no degradables: Son aquellos contaminantes que no se descomponen por procesos naturales.

Contaminantes de degradación lenta o persistente.

Contaminantes biodegradables.

1. Contaminación del agua.
2. Contaminación del aire.

3. Contaminación del suelo.
4. Contaminación lumínica.

5. Contaminación sonora.
6. Contaminación visual.

#### 3.4.3.- Efectos sobre la salud.

Efectos nocivos para la salud Muchos estudios han demostrado enlaces entre la contaminación y los efectos para la salud.

- La cantidad de contaminación en el aire,
- La cantidad de aire que respiramos en un momento dado,
- La salud general.

Otras maneras menos directas en que las personas están expuestas a los contaminantes del aire son:

- El consumo de productos alimenticios contaminados con sustancias tóxicas del aire que se han depositado donde crecen,
- Consumo de agua contaminada con sustancias del aire

- Contacto con suelo, polvo o agua contaminados.

Son muchos los efectos a corto y a largo plazo que la contaminación atmosférica puede.

### 3.4.- Análisis de los principales problemas ecológicos de nuestro tiempo.

#### 3.4.4.- Estrategias de intervención.

Existen un gran número de padecimientos que son provocados por el medio ambiente, cada uno de ellos con su tratamiento específico.

Este tipo de estrategias contemplan acciones como la eliminación gradual de la gasolina con plomo y uso de gasolina ultra baja en azufre.

De hecho, tanto la OMS como la ONU señalan que la reducción de la mortandad debido a los riesgos ambientales sería un paso para lograr el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio. COMO:

- Erradicar la pobreza extrema y el hambre.
- Lograr la enseñanza primaria universal.
- Promover la igualdad de género y potenciación de la mujer.
- Reducir la mortalidad de la niñez; mejorar la salud materna. ETC.

#### 3.4.5.- Contaminación por ruido, conceptos y aspectos básicos.

El sentido auditivo: el oído El oído es, después de la visión, el órgano sensorial más importante del ser humano.

El oído es un órgano altamente complejo y muy sensible. A diferencia de la visión, que se apaga por las noches, el oído es un sentido de alarma, que siempre está activo para detectar.

El término "contaminación acústica" hace referencia al ruido (entendido como sonido excesivo y molesto), provocado por las actividades humanas.

Un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), considera los 70 dB (a), como el límite superior deseable.

#### 3.4.6.- El problema de los residuos.

Residuos radiactivos:  
Elementos radiactivos de distinto tipo se emplean en muy variadas actividades.

Dos características hacen especiales a los residuos radiactivos:

Su gran peligrosidad. Cantidades muy pequeñas pueden originar dosis de radiación peligrosas. para la salud humana

Su duración. Algunos de estos isótopos permanecerán emitiendo radiaciones miles y decenas de miles de años

##### Tipos de residuos radiactivos

Hay dos grandes grupos de residuos radiactivos:

- a) Residuos de alta actividad.
- b) Residuos de media o baja actividad.

### 3.5.- Funciones del agua en la naturaleza.

#### 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).

El agua cubre el 71% de la superficie de la corteza terrestre.

El agua puede encontrarse en la naturaleza en los tres estados, siendo una de las pocas sustancias que pueden lograrlo. Adopta formas sobre la Tierra.

También se señala que normalmente, alrededor de un 20% del agua se absorbe con la comida, mientras el resto se adquiere mediante el consumo de agua y otras bebidas.

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

Impurezas biológicas.  
Bacterias, virus y parásitos

En términos generales, los suministros municipales modernos están relativamente libres de organismos nocivos a causa de unas rutinas de desinfección con cloro.

Impurezas inorgánicas:  
La suciedad y los sedimentos.

Sólidos Disueltos: Son innumerables sustancias que se disuelven, procedentes de las rocas y otros compuestos de la tierra.

Metales tóxicos. Amiantos.  
Radiactividad.

#### 3.5.3.- Alimentación, nutrición y salud pública.

Según el estudio de la carga mundial de la enfermedad, la mayor parte de las muertes prevenibles y la discapacidad causadas por las condiciones mencionadas, se atribuyen a los hábitos alimentarios y a otros factores de riesgo.

El estudio de la relación entre la alimentación y la salud abarca los siguientes niveles:

1. Nutrición básica.

Epigenética y  
nutrigenómica.  
Epidemiología nutricional.

Diseño, implementación y evaluación de políticas y programas de alimentación y nutrición.

## 3.6.- Alimentación saludable.

### 3.6.1.- Principios de 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.

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

Una dieta debe ser: 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.

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 manifestación clínica más común de una enfermedad transmitida por los alimentos consiste en la aparición de síntomas gastrointestinales.

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.

Todas las personas tienen derecho a esperar que los alimentos que comen sean inocuos y aptos para el consumo. Las enfermedades de transmisión alimentaria y los daños provocados por los alimentos son, en el mejor de los casos, desagradables, y en el peor pueden ser fatales.

Medidas: desinfección de alimentos, higiene personal y en el hogar. 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

La higiene de alimentos incluye cierto número de rutinas que deben realizarse al manipular los alimentos con el objetivo de prevenir daños potenciales a la salud.

Se debe tomar medidas como: desinfección de los alimentos.

No mezclar alimentos crudos con cocinados. Si los crudos están junto a los cocinados, estos últimos se contaminan en breve período, que por el proceso de cocción ya han disminuido la población de organismos patógenos.

### 3.7.- Problemas relacionados con la alimentación humana.

3.7

3.7.1.- La Crisis alimentaria y la Salud Pública.

3.7

La alimentación actual dista mucho de ser algo sano y eficiente con el medio ambiente, se aleja paulatinamente de los hábitos de consumo lógicos en el desarrollo del ser humano.

Estos alimentos nocivos y muchos de ellos bastantes tóxicos siguen la marcada estela de la especulación, enriqueciendo a unos pocos.

Transgénicos en la alimentación diaria.

¿Cómo combatir contra los transgénicos y las grandes multinacionales? Una solución a corto plazo es ser consecuente cuando acudimos a comprar los alimentos, ser muy selectivos a la hora de escoger los productos que nos llevaremos a casa.

La seguridad alimentaria saltó a la primera página de las agendas políticas mundiales a raíz de los acontecimientos que se desencadenaron tras la aparición de la crisis financiera energética.

El valor del indicador de prevalencia de la subalimentación para cada país se calcula como una función de varios indicadores.

Es necesario calificar lo que esta cifra indica para el caso de México y lo que no indica.

Por otro lado, tampoco ofrece información sobre qué tipos de alimentos se ingieren o si la ingestión de micronutrientes es adecuada.

México es uno de los países pioneros en este último indicador, al evaluar el Coneval desde 2008.

El término de seguridad alimentaria puede resultar confuso desde un punto de vista conceptual.

Alimentación celebrada en 1996 en la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la agricultura (FAO).

“existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana”

Conforme al estado de la inseguridad alimentaria en el mundo 2013, publicado por la FAO, 1

### Bibliografía básica y complementaria:

- Antonio frías osuna (2000). Enfermería comunitaria, masson editores.
- Carmen caja López (2003). Enfermería comunitaria 3, masson editores.
- Lucia mazarrasa alvear (2003). Salud pública y enfermería comunitaria 1-3, mc Graw Hill.
- Rafael Álvarez Alva (2012). Salud pública y medicina preventiva, trillas.
- Ildfonso Hernández aguado(2014). Manual de epidemiología y salud pública: para las ciencias de la salud, panamericana.
- Roberto (2006). El manual de salud pública y epidemiología, panamericana.