



## **Mi Universidad**

**MATERIA:**

ENFERMERIA COMUNITARIA

**NOMBRE DEL DOCENTE:**

GABRIELA PRIEGO JIMENEZ

**TRABAJO:**

CUADRO SINOPTICO

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

KARLA DEL ROCIO CHABLE REYES

**GRADO:** 7TO CUATRIMESTRE **GRUPO:** "D"

**LUGAR Y FECHA:**

CARRETERA VILLAHERMOSA-AEROPUERTO  
KM. 10+400 POB. DOS MONTES A 20 DE NOVIEMBRE DEL 2021

**LIC. EN ENFERMERIA**

# Relación entre salud y ecología con el hombre y el medio ambiente

## Medio ambiente

Se refiere a todo lo que rodea a un objeto o a cualquier otra entidad. El hombre experimenta el medio ambiente en que vive como un conjunto de condiciones físicas, químicas, biológicas, sociales, culturales y económicas que difieren según el lugar geográfico, la infraestructura, la estación, el momento del día y la actividad realizada.

Los peligros ambientales que tienen un efecto directo sobre la salud humana pueden surgir tanto de fuentes naturales como antropogénicas (causadas por el hombre).

- Biológicos
- químicos
- físicos

## Peligros biomecánicas

Peligro de daños en el trabajo, en la agricultura, el hogar, en los deportes y por vehículos automotores

## Peligros psicosociales

Estrés, ruptura del estilo de vida, discriminación en el lugar de trabajo, efectos de cambios sociales, marginalización y desempleo

## Agua y salud

Individuales, inmediatos o a largo plazo. Durante todo el ciclo del agua, las descargas aisladas o la contaminación generalizada – ya sea industrial, agrícola o urbana- pueden reducir la calidad del agua y tornarla total o parcialmente inadecuada para su uso.

## Enfermedades con base ú originadas en el agua

Son causadas por organismos acuáticos que pasan una parte de su ciclo vital en el agua y otra parte como parásitos de animales. (Esquistosomiasis, etc.). Los causantes de estas enfermedades son una variedad de gusanos trematodos, tenias, lombrices intestinales y nematodos del tejido, denominados colectivamente helmintos que infectan al hombre

# Principales problemas ecológicos de nuestros tiempos y como perjudican la salud

## Factores Físicos

Temperatura ambiental

La exposición a temperaturas adecuadas o temperaturas de confort en el ambiente en el que vivimos es de suma importancia para el bienestar y la supervivencia.

Contaminación ambiental

La presencia de contaminantes en el aire que respiramos en determinadas proporciones puede ser muy perjudicial para la salud de las personas

## Factores químicos

Sustancias tóxicas y elementos naturales inorgánicos como el mercurio o el plomo pueden ser inhalados, ingeridos o absorbidos. Esto sucede ya que no solo respiramos por la nariz, sino también los poros de nuestra piel están absorbiendo constantemente las sustancias que nos rodean. Esto hace que vayamos acumulando carga tóxica, y cuando esta sobrepasa los límites aceptables, empiezan a agravarse las enfermedades por la contaminación ambiental

## Factores biológico

Entre los factores biológicos se encuentran animales, plantas y microorganismos, es decir, bacterias, los virus, los parásitos, los hongos, levaduras y sus micotoxinas, los vegetales y los alérgenos de origen biológico.

Vistos los tipos de factores que influyen en la salud ambiental, no cabe duda acerca de la importancia del aire limpio como uno de los requisitos básicos para la salud y el bienestar humanos.

## Beneficios de los sistemas de ventilación, filtración y sensores inteligentes

La utilización de sistemas de ventilación, los sistemas de filtración y los sensores inteligentes son parte de la tecnología actual que nos permitirá no sólo eliminar las sustancias nocivas que se van acumulando en el aire que respiramos sino también:

- Reducir las concentraciones de CO<sub>2</sub>
- Controlar los niveles de humedad relativa en el ambiente
- Reducir el nivel de polvo, partículas en suspensión y olores que en definitiva afectan a la salud y bienestar de las personas.

## Carta de Ottawa de promoción de salud,

La primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud reunida en Ottawa el día 21 de noviembre de 1986 emite la presente CARTA dirigida a la consecución del objetivo "Salud para Todos en el año 2000." Esta conferencia fue, ante todo, una respuesta a la creciente demanda de una nueva concepción de la salud pública en el mundo

Promoción de la salud

La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente

La participación activa en la promoción de la salud implica

- la elaboración de una política pública sana
- la creación de ambientes favorables
- el reforzamiento de la acción comunitaria
- el desarrollo de las aptitudes personales
- la reorientación de los servicios sanitarios

El compromiso a favor de la promoción de la salud

- a intervenir en el terreno de la política de la salud pública y a abogar en favor de un compromiso político claro en lo que concierne a la salud y la equidad
- a oponerse a las presiones que se ejerzan para favorecer los productos dañinos, los medios y condiciones de vida malsanos, la mala nutrición y la destrucción de los recursos naturales
- a eliminar las diferencias entre las distintas sociedades y en el interior de las mismas, y a tomar medidas contra las desigualdades en términos de salud, que resultan de las normas y prácticas de esas sociedades.
- a reconocer que los individuos constituyen la principal fuente de salud; a apoyarlos y capacitarlos a todos los niveles para que ellos y sus familias y amigos se mantengan en buen estado de salud
- - a reorientar los servicios sanitarios y sus recursos en términos de la promoción de la salud
- a reconocer que la salud y su mantenimiento constituyen la mejor meta e inversión posibles y a tratar de la cuestión ecológica global que suponen nuestras formas de vida

## El plato del buen comer y la jarra del buen beber

### Alimentación

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra.

### Nutrición

La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de que ingieres alimento, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo

### El plato del buen comer

El plato del buen comer facilita la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), la combinación y variación de la alimentación, la selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrientes a través de la alimentación correcta.

### La jarra de buen beber

La jarra del buen beber es una guía para la correcta hidratación, que cuenta los seis niveles de porciones de líquidos recomendadas para consumir todos los días:

- Agua potable:
- Bebida indispensable, se debe consumir de 6 – 8 vasos al día.
- Leche semidescremada, leche descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada:
  - Se deben consumir máximo 2 vasos. Los niños pueden consumir este tipo de leche de los 2 años en adelante.
- Café y té sin azúcar:
  - En caso de consumirse, no se deben exceder 4 tazas al día.
- Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales:
  - En caso de consumirse no deben exceder 2 tazas al día.
- Jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas:
  - En caso de consumirse no exceder  $\frac{1}{2}$  vaso
- Refrescos y aguas de sabor:
  - No son una bebida recomendable, es decir, se deben evitar.