



Mi Universidad

Cuadros sinópticos

Nombre del Alumno: Jiménez Salvador José Julián

Nombre del tema: Concepto de salud pública

Nombre de la Materia: Enfermería comunitaria

Nombre del profesor: Jimenez Priego Gabriela

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Séptimo cuatrimestre

Relación entre salud y ecología con el hombre y el medio.

Problemas creados por los trastornos climáticos

La Tierra ha sufrido por tiempos, 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.

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. 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.

El hombre es el depredador más grande de la naturaleza

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.

Consecuencias de las alteraciones del ambiente

El ser humano ha alterado el ambiente con la deforestación masiva de bosques y selvas, la contaminación de los ríos y de la atmósfera, llegando incluso a la desaparición de parte de la capa de ozono de la Antártida. y, como consecuencia, aparecen *cambios climáticos* con calentamiento de la Tierra, y se producen grandes inundaciones con huracanes en diversas regiones del globo, y en otras, sequías graves. Todo esto condiciona la destrucción de áreas de cultivo y de fuentes de trabajo y hogares en todo el mundo, lo que provoca pobreza, enfermedad y muerte.

La globalización de la enfermedad

La viruela, la sífilis y la tuberculosis duraron siglos para diseminarse en el mundo conocido, debido a que los enfermos que las sufrían, viajaban por tierra o por barco durante meses para llegar a otros sitios y contaminar a otras personas fuera de su región o país. En la actualidad, millones de personas enfermas (la mayoría sin saberlo) se trasladan diariamente de un continente a otro por avión. Ahora una de las nuevas gripes aviarias contra la que no hay defensas orgánicas, podría diseminarse por todo el mundo, como sucedió con la llamada influenza.

Los principales problemas ecológicos de nuestros tiempos y como perjudican en la salud.

Enfermedades respiratorias

Enfermedades respiratorias, como asma o alergias, pueden tener relación con la contaminación del aire.

El ruido

Puede causar **problemas de concentración, cambios en el estado de ánimo, irritabilidad e incluso trastornos cardiovasculares**. Por tanto, ten cuidado al realizar acciones cotidianas como poner el volumen de la tele demasiado alto o hablar por la calle a gritos.

La calidad del aire o del agua puede producir, a largo plazo, serios problemas en tu organismo. Incluso el ruido puede ser perjudicial, ya que la falta de descanso reparador puede afectar al correcto funcionamiento de ciertos procesos vitales. La salud no es solo una cuestión de "lotería genética", falta de ejercicio o una nutrición más o menos pobre, que también. Existen una serie de factores que no se pueden controlar porque están fuera de uno mismo, como el medioambiente.

La Medicina Ambiental

Trata de dar respuesta a esta problemática y estudia la manera de mejorar la calidad de vida de personas que pueden sufrir enfermedades como

- Electrohipersensibilidad
- Fibromialgia
- Sensibilidad Química Múltiple
- Parkinson
- Alzheimer
- Síndrome de Fatiga Crónica
- Cáncer
- Endometriosis o incluso la infertilidad

Agente contaminantes

- En el aire
- En el agua
- En los alimentos

En el aire

La OMS calcula que 9 de cada 10 personas respiran aire contaminado. El dióxido de nitrógeno, el ozono troposférico y el dióxido de azufre, entre otros, son los principales agentes contaminantes que contiene el aire.

En el agua

El agua contaminada provoca más de 500.000 muertes al año en todo el mundo. Entre los principales efectos que puede provocar están la diarrea y la transmisión de enfermedades **como el cólera, la disentería, la fiebre tifoidea y la poliomielitis**.

En los alimentos

El medioambiente influye tanto en la cantidad como en la calidad de los alimentos que consumimos. La climatología de la zona, el suelo, o incluso la altitud y la latitud determinan el tipo de alimento que se produce y se consume en cada región. En este sentido, las bacterias son la principal fuente de contaminación medioambiental de los alimentos, además de, por supuesto, metales pesados u otras sustancias químicas.

La carta de Ottawa de promoción de salud su función y cuáles serían los campos de acción para la promoción de salud.

La elaboración de políticas públicas y legislación saludables.

La Promoción de la Salud no es una función de la salud pública que concierne exclusivamente al sector salud. Una de las formas claves para lograr que se actúe sobre los determinantes de la salud, es propiciando que los diferentes sectores responsables de definir políticas relacionadas con esos determinantes, la mantengan en su agenda y valoren las consecuencias que pueden tener para la salud de la población. Esto implica que el sector salud esté en contacto permanente y de calidad, con los diferentes sectores.

Creación y protección de ambientes saludables

La estrecha unión y dinámica entre la persona y el ambiente en que ésta se desenvuelve hace que salud y ambiente constituyan dimensiones necesariamente vinculadas y cercanas. Las modificaciones en el medio en que se desenvuelven las personas habitualmente, en el trabajo, en su recreación, afectan de forma significativa su situación de salud. De ahí que las acciones positivas deben estar dirigidas a generar ambientes que produzcan gratificación, estímulo, seguridad y sensaciones agradables.

En la Carta de Ottawa se definen las siguientes cinco grandes líneas de acción de la promoción de la Salud: la elaboración de una política pública sana, la creación de ambientes favorables, el reforzamiento de la acción comunitaria, el desarrollo de las aptitudes personales y la reorientación de los servicios sanitarios.

Fortalecimiento de la acción comunitaria.

La Promoción de la Salud radica en la participación efectiva y concreta de la comunidad en la fijación de prioridades, la toma de decisiones y la elaboración y la puesta en marcha de estrategias de planificación para alcanzar un mejor nivel de salud. La fuerza motriz de este proceso proviene del poder real de las comunidades, de la posesión y del control que tengan sobre sus propios empeños y destinos".

Fortalecimiento de las potencialidades individuales y colectivas.

Esta línea de acción privilegia la información, la educación sanitaria y la modificación positiva de actitudes indispensables para vivir en forma saludable, de tal manera que se favorezca el desarrollo personal y social. Personas informadas, con educación sanitaria y en procesos de perfeccionamiento de actitudes para la vida, tienen mayores posibilidades de optar por aquello que propicie la salud. Constituye un insumo básico para apoyar la generación de relaciones primarias, relaciones sociales y valores, según las aspiraciones antes señaladas en la línea de acción de ambientes saludables.

Reorientación de los servicios de salud.

La Asociación Canadiense de Salud Pública, para argumentar que el estar sano implica inversión en salud, nos recuerda que " No es posible tener resultados positivos en salud a no ser que exista un compromiso de invertir en la salud total del individuo y de la comunidad. Este compromiso debe reflejarse a través de una gama balanceada y comprensible de prestaciones de servicios, que incluya una intervención rápida, mantención de la salud, educación en salud, prevención de enfermedades y protección de la salud".

Alimentación definición de nutrición y en que consiste el plato del buen comer y del buen beber.

Alimentación

Se define como la forma de proporcionar al organismo los alimentos que son indispensables. Es un proceso voluntario, mediante el cual elegimos los alimentos y la forma de consumirlos

Plato del buen comer

El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de La Norma Oficial Mexicana, para la promoción y **educación** para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la **orientación** nutritiva en México; **ilustra** cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una **combinación** para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.



Plato del buen beber

Para que tengas una idea del consumo de bebidas y su porción recomendable al día, la Secretaria de Salud **elaboró la Jarra del buen beber**, similar al plato del buen comer, en la cual se clasifican las bebidas en seis niveles **de acuerdo con su contenido energético y valor nutritivo**, así como los beneficios y riesgos para la salud



Nutrición

Se define como un conjunto de procesos involuntarios, gracias a los cuales el organismo recibe. Transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos