

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ENFERMERÍA **COMUNITARIA**

Daniela Mildred Ramos Aquino

7mo D

Docente. Lic. Enf. Gabriela Priego
Jimenez

20 de Noviembre del 2021



Salud y Ecología

No existe un medio ambiente natural independiente del hombre: la naturaleza sufre siempre su acción transformadora y a su vez lo afecta y determina en un proceso dialéctico de acciones e interacciones.

El término salud pretende evocar preocupaciones humanas de la salud ambiental, que están a menudo estrechamente relacionadas

Problemas Que Afectan La salud

Problemas ambientales que afectan la salud

La acumulación de material desechado y la proliferación de las formas de vida más simples (bacterias, insectos) que crecen en él.
La pérdida de especies claves, a menudo depredadores, causando una menor proliferación de carnívoros y con ello una sobrecarga de poblaciones de herbívoros.
Una mayor tasa de mortalidad de especies debido a enfermedades en lugar de la depredación, variaciones climáticas o escasez de alimentos.
La migración total de especies dentro o fuera de una región, contrariamente a los modelos establecidos o históricos.
La proliferación de bioinvasores o incluso de monocultivos donde previamente existía una gama más biodiversa de especies.

Deforestación, Tala excesiva, pesca excesiva, etc

PRINCIPALES PROBLEMAS ECOLÓGICOS

Cambio climático

Es un problema que afecta de manera grave el organismo, como bien sabemos a veces los cambios climáticos son muy drásticos y afectan gravemente a la salud y medio ambiente

Problemas respiratorios como:
Gripa
Tos
Alergias

Pérdida de ecosistemas terrestres y acuáticos

Gracias a la contaminación de agua, tierra y aire se han perdido muchos ecosistemas

Pérdida de animales terrestres y acuáticos
Pérdida de fuentes de trabajo
Pérdida de medios naturales

Escasez y contaminación del agua

El agua es un recurso vital, su escases provoca serios problemas ambientales y de salud

Deshidratación
Cambio climático
Muerte de Especies acuáticas
Sequías
Problemas de higiene

Contaminación del aire

Provoca graves problemas de salud en niños, adultos y personas mayores. Así como daños ambientales

Daños de salud respiratoria
Asma
Tos
Gripa
Alergias
Insuficiencia respiratoria
Daños a la capa de ozono

Carta Ottawa de promoción a la salud

Documento elaborado por la Organización Mundial de la Salud, durante la Primera Conferencia Internacional para la Promoción de la Salud, celebrada en Ottawa, Canadá, en 1986.

Objetivo

Su acción se dirige a reducir las diferencias en el estado actual de la salud y a asegurar la igualdad de oportunidades y proporcionar los medios que permitan a toda la población desarrollar al máximo su salud potencial.

Estrategias de má carta Ottawa

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

Alimentación

Según la OMS, la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición, entendida como una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular, es un elemento fundamental para mantener una vida saludable.

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

La Jarra del buen beber es una guía informativa que te muestra cuáles son las bebidas saludables a la cantidad de líquidos que se recomienda consumir al día, ésta te hará percatarte que algunas de las bebidas que ingieres durante el día son dañinas para tu organismo.

VERDE: VERDURAS Y FRUTAS.
AMARILLO: CEREALES Y TUBÉRCULOS.
ROJO: LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.

El primer nivel, nos habla del agua natural.
El segundo nivel, nos dice los lácteos y las bebidas de soya.
El tercer nivel, hace referencia al café y té que se debe consumir.
El cuarto nivel, habla de bebidas con edulcorantes.
El quinto nivel, nos menciona alcohol, jugos, leche entera, entre otros.
El último nivel hace referencia a las bebidas menos recomendables.