



Mi Universidad

ACTIVIDAD 2

Nombre del Alumno: Hector Cruz Rios.

Nombre del tema: Cuadros Sinópticos

Nombre de la Materia: Enfermería Comunitaria

Nombre del profesor: Lic. Gabriela Priego

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Séptimo cuatrimestre

LA RELACIÓN ENTRE SALUD Y ECOLOGÍA CON EL HOMBRE Y EL MEDIO.

El proceso social se lleva a cabo dentro del ámbito natural representado por el conjunto materia energía, constituyentes de la biósfera. Este conjunto tiene también su tempo determinado por la duración de los fenómenos biológicos, físicos, geofísicos y químicos. Su realidad temporal es anterior a la de los fenómenos sociales y su ritmo es diferente. Por lo general, las manifestaciones naturales son de muy largo transcurso, en cuanto a cambio calificativo se refiere, pero también pueden ser súbitas y violentas, alterando por 51 completo un proceso y afectando profundamente la base natural sobre la que se asienta la vida humana. Por otro lado, la realidad social y la acción humana van modificando la naturaleza a un ritmo determinado de gestación y maduración previa a su manifestación percibirle. Se gestan así cambios en el sistema natural acordes a una realidad temporal propia del sistema social.

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.

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.

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

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, y no a otras alteraciones inocuas. 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.

Tipos de contaminación.

Clasificación de los contaminantes no degradables: Son aquellos contaminantes que no se descomponen por procesos naturales. Por ejemplo, son no degradables el plomo y el mercurio. La mejor forma de tratar los contaminantes no degradables (y los de degradación lenta) es por una parte evitar que se arrojen al medio ambiente y por otra reciclarlos o volverlos a utilizar. Una vez que se encuentran contaminando el agua, el aire o el suelo, tratarlos, o eliminarlos es muy costoso y, a veces, imposible. Contaminantes de degradación lenta o persistente: Son aquellas sustancias que se introducen en el medio ambiente y que necesitan décadas o incluso a veces más tiempo para degradarse. Ejemplos de contaminantes de degradación lenta o persistente son el DDT y la mayor parte de los plásticos. Contaminantes degradables o no persistentes

Efectos sobre la salud.

La contaminación atmosférica afecta de distintas formas a diferentes grupos de personas. Los efectos más graves se producen en las personas que ya están enfermas. Además, los grupos más vulnerables, como los niños, los ancianos y las familias de pocos ingresos y 73 con un acceso limitado a la asistencia médica son más susceptibles a los efectos nocivos de dicho fenómeno.

- Estrategias de intervención.

Entre las formas en las que podemos ayudar a mantener una mejor calidad de aire están: no usar el automóvil en horas pico, uso de vehículos no motorizados, uso del transporte público, uso de vías alternas, compartir el automóvil, no estacionarse en doble fila, uso de nuevas tecnologías para el trabajo, uso eficiente de la energía (electricidad, gas, gasolina), mantenimiento en equipos que utilicen combustibles, no quemar combustibles ni pólvora, uso de productos limpios y de procedencia local.

la carta de Ottawa de promoción de salud su función y cuales serian los campos de acción para la promoción de salud.

La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud es un 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. La primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la salud reunida en Ottawa el 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. Si bien las discusiones se centraron en las necesidades de los países industrializados, se tuvieron también en cuenta los problemas que atañen a las demás regiones.

Promocionar 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.

Prerrequisitos para la salud

Las condiciones y requisitos para la salud son: la paz, la educación, la vivienda, la alimentación, la renta, un ecosistema estable, la justicia social y la equidad. Cualquier mejora de la salud ha de basarse necesariamente en estos prerrequisitos.

Actuar como mediador

. Las estrategias y programas de promoción de la salud deben adaptarse a las necesidades locales y a las posibilidades específicas de cada país y región y tener en cuenta los diversos sistemas sociales, culturales y económicos.

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.

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

jarra 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



Bebidas

Nivel de Importancia

Cantidad recomendada

