



Mi Universidad

Cuadros sinópticos

Nombre del Alumno: Liri Yanet lopez Pérez

Nombre del tema: Unidad 3

Parcial: I ro

Nombre de la Materia: Enfermería comunitaria

Nombre del profesor: Gabriela Priego Jiménez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 7to

Relaciones entre salud y ecología: la relación del hombre con el medio.

Descripción de ecología y salud

En **Ecología y Salud**, se estudian las interacciones de los organismos vivos **y** sus ambientes, es decir, los ecosistemas en su **relación** biológica **y** social **y** la forma en que los elementos biológicos, físicos, químicos **y** sociales del entorno determinan los procesos vitales del ser humano

El hombre es el depredador más grande de la naturaleza

Atraves del Tiempo han desaparecido cientos de miles de especies animales y vegetales, debido a que no lograron adaptarse a los problemas ambientales

Viejas y nuevas enfermedades y su relación con los trastornos del ambiente

Hoy, no solo las bacterias no han desaparecido, sino que junto con los virus no responden en muchos casos a los antibióticos y antivirales, por haber adquirido resistencia a estos, Pero lo que más preocupa es que las mutaciones que dan resistencia a las bacterias y virus, están sucediendo más rápidamente que la capacidad que tienen el organismo y sus mecanismos inmunológicos defensivos para hacerles frente

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. Pese a las dificultades que hay para alimentar a la población, esta continúa creciendo cada día, sobre todo en naciones y áreas de escasos recursos económicos

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

Cambio climático

Se trata de la principal preocupación en este terreno, Ahora, las épocas de lluvia y sequía son diferentes. La temporada de lluvia es más corta pero el agua cae con mucha mayor intensidad. En cambio, la temporada seca se ha prolongado. Esto afecta negativamente a sus huertos domésticos. La tierra de cultivo se resiente, sus cosechas son escasas y no disponen de suficientes alimentos hasta la próxima cosecha.

Sobreexplotación de los recursos

La sobreexplotación de la Tierra y algunas dinámicas industriales han provocado que los recursos naturales escaseen. Esto ha provocado la pérdida de la biodiversidad, la extinción de especies animales y el desplazamiento de millones de personas y familias, que deben migrar a otros sitios para garantizar su seguridad alimentaria y sanitaria.

Contaminación

Las basuras en ríos, océanos y suelos están generando graves daños para el equilibrio terrestre, además de los residuos químicos que se mezclan en el aire que respiramos. Incluso cada vez son más las enfermedades actuales que provienen de la creciente contaminación a la que estamos expuestos.

Calentamiento global

La presencia de elementos químicos en el aire, especialmente cloro y bromo, ha provocado que las moléculas de la capa de ozono se separen y se generen grandes orificios. Y nos perjudica con enfermedades como el cáncer y el origen de otros desastres ambientales, como el deterioro de grandes extensiones de la tierra, el deshielo de los polos y la sequía de ríos y lagos.

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

Carta de Ottawa para la promoción de la 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."

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.

Actuar como mediador

El sector sanitario no puede por si mismo proporcionar las condiciones previas ni asegurar las perspectivas favorables para la salud y, lo que es más, la promoción de la salud exige la acción coordinada de todos los implicados

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 en todos los sectores.
- A oponerse a las presiones que se ejerzan para favorecer los productos dañinos, los medios y condiciones de vida malsanos
- A eliminar las diferencias entre las distintas sociedades y en el interior de las mismas
- A reconocer que los individuos constituyen la principal fuente de salud
- Apoyarlos y capacitarlos a todos los niveles para que ellos y sus familiares 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

La alimentación, definición de nutrición y en que consiste el plato del buen comer y del buen beber.

Alimentación

La alimentación es **la ingesta de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado.** Es la acción y efecto de alimentar o alimentarse, es decir, es un proceso mediante al cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día.

definición de 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.

Plato del buen 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 que está compuesto por frutas y verduras, cereales y tubérculos, alimentos de origen animal y leguminosas

La jarra del buen beber

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, está conformada por seis niveles divididos en tipos de bebidas y funciones del organismo.

El **primero** establece que el **agua purificada**, en el **segundo** está la **leche descremada** y las **bebidas de soya**, coco, arroz o almendras. en el **tercer nivel** encontramos las bebidas estimulantes como **el té y el café**, en el **cuarto nivel** se enlistan los **refrescos de dieta** y otras bebidas bajas en azúcares como tés de marca, en el **sexto nivel** podemos encontrar las **aguas de sabor** procesadas o preparadas con jarabes, así como **los refrescos**