



**UNIVERSIDAD ALBORES ALCAZAR**

**LICENCIATURA: ENFERMERIA SEPTIMO  
CUATRIMESTRE**

**GENERACION: 2019 AL 2022**

**NOMBRE DEL TEMA: ECOLOGIA Y SALUD**

**ALUMNO: SANCHEZ GOMEZ CRISTIAN BENJAMIN**

**DOCENTE: LIC. ERIKA CEDILLO**

**FECHA DE ENTREGA: 02/10/2021**

## **INDICE:**

<b>Portada.....</b>	<b>1</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>2</b>
<b>¿Qué es la ecología y la Triada ecológica? .....</b>	<b>3</b>
<b>Proceso Salud Enfermedad.....</b>	<b>4</b>
<b>La relación entre el hombre y su medio ambiente.....</b>	<b>5</b>
<b>Salud y trabajo.....</b>	<b>6</b>
<b>Demografía y salud.....</b>	<b>7</b>
<b>Medio ambiente y salud.....</b>	<b>8</b>
<b>Influencia de la sociedad en la salud.....</b>	<b>9</b>
<b>Conclusión.....</b>	<b>10</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>11</b>

## INTRODUCCION

Los temas que daré a conocer son de las relaciones que tiene salud con el medio ambiente, que tanto afecta en nuestra salud todo lo que está en nuestro entorno, también hablaremos de nuestros hábitos y costumbre como podemos mejorar nuestra calidad de vida en que tanto afectan las personas al ambiente, quien es el mayor destructor del medio ambiente, también hablaremos de cómo podemos ayudar a la población y de cuáles son los factores que debemos de cuidar para tener una buena salud, por ejemplo como debemos aportar al planeta que sería sembrando arboles cuidando el agua, cuidando en no tirar basura, también en qué relación tiene el planeta con el ser humano, de cómo podemos evitar ciertas enfermedades, también hablaremos de que es salud cuando hablamos de salud no es solo verse bien físicamente sino también psicológicamente ya que aunque estemos a sanos podríamos estar enfermos de distintas formas, y de que no siempre estaremos sanos de que también hay enfermedades, que por culpa del medio ambiente no nos permite estar al 100 por ciento bien de salud, también hablaremos del trabajo en salud, ya que para que estemos trabajando bien tenemos que tener una buena salud si no, no podríamos dar toda nuestra capacidad por ejemplo el trabajo de un enfermero, debe de estar bien consigo mismo para que pueda atender a sus pacientes bien, por eso es bueno cuidar al medio ambiente para que los pacientes con enfermedades se recuperen más rápido, por ejemplo hay pacientes con pulmonía y si el aire no ayuda en vez de mejorar su salud empeoraría, por eso hay que dar buenas influencias que también hablare en este tema, es bueno promover campañas de información para que los jóvenes cuiden su salud y para que a largo plazo no desarrollen alguna enfermedad, podríamos ayudar a la población dando talleres a los jóvenes para que se entretengan, ya que hoy en día la moda de los teléfonos a perjudicado mucho a los jóvenes porque tienen un mal uso del internet, y en vez de que busquen formación buena solo lo utilizan para cosas indebidas, también debemos incitar a los jóvenes para que no agarren vicios y sería una buena opción hacer torneos de deporte en donde ellos puedan desempeñar su capacidad y sabiduría, otra forma de ayudar sería proporcionando trabajo a los jóvenes para que así en vez de estar perdiendo el tiempo puedan aprender algo bueno.

Por otro lado promocionar la salud es la mejor alternativa para prevenir enfermedades, hacer campañas de salud brindaría a la población un buen estilo de vida para los jóvenes que apenas están empezando y que pierdan esos malos avitos que causan consecuencias.

## ¿QUE ES LA ECOLOGIA?

En estos tiempos la ecología no sólo se considera como una ciencia biológica, sino también como una ciencia humana. El futuro de los seres humanos depende de lo bien que se logre comprender a la tierra para que así podamos aplicar un manejo más sabio de los recursos naturales. El hombre vive con esta calidad de vida debido tanto a la organización económica y el desarrollo científico y tecnológico como a la economía natural necesaria para la sustentabilidad a largo plazo y en realidad para la existencia misma del género humano. También es cierto que los objetivos de salud pública se constituyen así mismos dentro de las variantes de la ecología, ya que no es posible imaginar al humano saludable en un mundo escasos recursos y contaminado. No hay que olvidar que después de todo, el hombre pertenece a este frágil y bello planeta y no el planeta pertenece a este ser pensante y tecnológico.

**¿TRIADA ECOLOGICA?** se refiere a las interacciones que existen entre los diferentes elementos que intervienen al producirse una enfermedad. Primero empezó siendo un modelo que estudiaba las enfermedades infecciosas, con el tiempo se amplió a todo tipo de patologías. También es un modelo que permite una mejor comprensión de los elementos y los procesos que dan forma a las enfermedades, algunas de las cuales surgen como consecuencia del cambio climático. Esto sirve para identificar patrones ya que se convierte en una tarea más fácil para actuar y combatirlas.

Los factores que constituyen la triada ecológica o epidemiológica son tres y suelen representarse en forma de triángulo, que sirve para explicar las relaciones que existen entre ellos. Dare a conocer los 3 factores de la triada ecológica:

**Agente epidemiológico:** Los agentes son los factores externos o internos que, aunque intervienen para provocar una enfermedad, por sí mismos no son capaces de producirlas, ya que en la mayoría de los casos es necesaria la unión de los demás elementos. La gran variedad de agentes epidemiológicos incluye los virus, las bacterias o los parásitos microscópicos

**Huésped epidemiológico:** También conocido como huésped susceptible, debido a que puede contraer una enfermedad ocasionada por el agente infeccioso. Todos los seres que poseen un organismo vivo son considerados huéspedes. En el momento de la infección, sus mecanismos de resistencia e inmunidad son deficientes y, por tanto, contraen la enfermedad o infección.

**Ambiente:** El tercer elemento de la triada ecológica es el ambiente y juega un papel determinante, dado que las condiciones ambientales condicionan que los agentes sean capaces o no de llegar al huésped.

## **PROCESO SALUD ENFERMERDAD**

Hay diferentes teorías o corrientes de pensamiento que nos dicen cómo ser sano o enfermo, o que es lo sano y que es lo enfermo pero posicionándonos desde el paradigma de la complejidad entendemos a la salud y la enfermedad como un proceso continuo, en donde un polo no existe sin el otro, es decir, nunca estamos del todo sanos o del todo enfermos.

Tomar este proceso de salud-enfermedad como un continuo implica abordar al ser humano en su complejidad, tomando aspectos biológicos, psicológicos y sociales, sin quedarnos en un reduccionismo dicotómico en donde sólo se aborda lo psicológico, lo social o lo biológico por separado.

Cuando hablamos de tomar al ser humano en su complejidad, intentamos lo contrario de un reduccionismo dicotómico, es decir, intentamos interrelacionar los diferentes niveles de análisis, en este caso bio-psico-sociales. Si nos posicionamos frente a un ser humano veremos estos tres niveles interactuando recíprocamente para dar lugar a ese sujeto en situación.

En este sentido, diferentes disciplinas se encargan de diferentes partes de este ser que tan complejo se presenta por ejemplo la psicología se encarga de lo psicológico, la medicina de lo biológico, la sociología de lo social, entre otras tantas disciplinas que toman al ser humano como objeto de estudio. Por eso para abordar un poco de este vasto campo de estudio es importante el trabajo multidisciplinario, en donde conjuntamente diferentes disciplinas construyen y deconstruyen el continuo proceso entre la salud y la enfermedad.

La salud se encuentra comprendida por una combinación de estados físicos, psicológicos y sociales, donde la armonía y sincronización de dichos estados proporciona el bienestar total del ser humano. Por mucho tiempo la salud ha sido malinterpretada en la sociedad, mal representada por los medios de comunicación y deformada para ser utilizada como sinónimo de delgadez o fuerza física. Se creía que la salud podía ser únicamente estudiada por la medicina, ya que solo se encontraba relacionada al bienestar físico.

Al igual que ocurre con la salud, la enfermedad se puede dividir de acuerdo al enfoque multidisciplinario de tres disciplinas: biología, psicología y sociología.

La enfermedad puede definirse como un proceso patológico o una desviación de una norma biológica. A veces la enfermedad puede verse como un sentimiento, una experiencia de falta de salud que es completamente personal e interior, y no siempre puede ser descrita con palabras

## **LA RELACION DEL HOMBRE Y EL MEDIO HAMBIENTE**

El medio ambiente es más que un entorno donde desarrollar las actividades “humanas”, de hecho, el hombre y sus múltiples manifestaciones son parte de él. “El ambiente no es un lugar ajeno a las condiciones sociales de vida del hombre, sino por el contrario es dependiente de las relaciones sociales que el hombre establece consigo mismo, Desde que el hombre adquiere conciencia de su intervención en el mundo, surgen los planteamientos éticos. El ejercicio racional de la moral, convierte al hombre en juez y parte de sus propias obras.

Formar a la persona, fomentando actitudes y comportamientos que la promuevan como sujeto de interacción en la sociedad y en el medio ambiente, es el objetivo de educar en valores.

El hombre es una unidad que forma parte del medio en el que vive, por su naturaleza se encuentra ligado a él, lo transforma para satisfacer sus necesidades, y establece pautas para su valoración y cuidado. Entre hombre y medio ambiente existe una relación de dependencia en el cual es el medio el que determina en gran medida las formas de vida de cada persona

La relación inicial del hombre con el ambiente era sobrevivir a la inclemencia y a los cambios imprevistos de la misma naturaleza, pero ahora el problema del hombre actual es sobrevivir con su equipo científico, para beneficio propio y de sus semejantes a una agresión y abuso excesivo de los ecosistemas al punto de afectar las condiciones de vida.

Poco a poco el hombre va tomando conciencia de la importancia de la preservación del medio ambiente y este esfuerzo se va solidificando a partir de movimientos ecologistas, preservando áreas naturales y creando una legislación adecuada.

Pero mucho más importante será partir de una reforma educativa que contemple la ética y la responsabilidad de las acciones humanas dentro de una visión más integral del hombre y el universo.

El hombre también deberá reconocer al egoísmo como uno de sus mayores obstáculos para el logro de este objetivo de transformación, comprendiendo su irresponsabilidad en la satisfacción de sus ambiciones

El hombre para lograr mayores condiciones de vida se ha visto obligado a transformar la naturaleza realizando una diversidad de actividades que permiten lograr comodidades, sin embargo va en contra del medio natural, por cuanto esto implica explotar y sobre explotar los recursos más allá del límite de lo necesario.

Tener conciencia significa darse cuenta de que tengo a mi alrededor, que es lo que me está pasando, cuanto está afectando lo que hago, sin embargo hasta

ahora muy pocas son las personas que han logrado tomar conciencia del medio ambiente, sino más bien se ha dedicado a explotar y transformar desmedidamente todo lo que existe en el medio ambiente y esa forma de conducta nos está conduciendo a un colapso total de todo cuanto existe y con ello la especie humana, por lo tanto es necesario un cambio de conducta para mejorar nuestra relación con el medio ambiente.

## **SALUD Y TRABAJO**

Creo que para que una persona esté bien consigo misma y pueda trabajar requiere de tener una buena salud y cuando hablamos de buena salud no se refiere a tener salud física, si no también tiene que estar bien psicológicamente y socialmente ya que si no está bien no podrá rendir lo suficiente en su trabajo, también en lo mismo socialmente si no está bien no se sentirá a gusto en donde es su área de trabajo, creo que cuando una persona no tiene salud no puede dar el 100 por 100 de si mismo, es por eso que hay que cuidarnos para no enfermarnos y así estar bien con nosotros, creo que para cuidar nuestra salud también requerimos de una buena alimentación, el verse bien da una buena autoestima, ser social es una buena manera de sentirse bien ya que una persona que no es social le cuesta adaptarse al trabajo, oh incluso puede sentirse mal por cosas simples, también el trabajo puede afectar mucho es nuestra salud ya que si el trabajo es de noche podría afectarnos mucho es los ojos, desvelarse mucho provoca una apariencia física de vejes, incluso podría darnos insomnio, el trabajo también nos puede afectar en nuestra vida ya que cualquier trabajo es peligroso, por ejemplo el trabajo en enfermería es muy riesgoso ya que podríamos contagiarnos de algo por eso debemos tener cuidado al manejar las agujas, oh con nuestro entorno, ya que un contagio por un piquete de aguja podría marcarnos por siempre, creo que para tener una buena salud mental es necesario tener en cuenta que nuestro entorno debe de ser alegre, tranquilo no hay que estresarse ya que si no nos sentimos bien con los compañeros nos estaríamos afectando psicológicamente, a veces el trabajo tiene un impacto muy grande en la salud, ya que por ejemplo si no te llevas con tu jefe esto podría causar un que no tengas ganas de ir a trabajar, también debemos saber que el trabajo no lo es todo que aunque tengamos metas que cumplir oh aunque queramos algo también tenemos que descansar, relajarse por un rato, estar con la familia ya que eso ayuda mucho en la vida, el estar muy enfocado en lo que queremos causa estrés, eh incluso mal humor, el tener un buen orden en el horario es muy importante ya que de esa forma acomodas tus pensamientos, tus deberes y tu labor, si tienes una buena coordinación no tendrás estrés pensando en que podrías llegar impuntual a tu trabajo, y claro eso es una manera de sentirse bien, también si tienes un trabajo

de oficina debes alimentarte bien ya que todo el día sentado podría causarte sobrepeso.

## DEMOGRAFIA Y SALUD

Creo que para tener un incremento de población oh que la población esté bien con su entorno es necesario tener un buen control de contaminación en la población, ya que una enfermedad oh un nuevo virus podría acabar oh disminuir drásticamente la población, podría hacer que muchos de los pobladores se muden a otros pueblos por falta de empleos, también es necesario que el pueblo se lleve bien y que no haya conflictos, las costumbres de nuestros antepasados eran buenas ya ue convivían no avían conflictos, sería bueno agarran las mismas costumbres por ejemplo en las siembras ya que eso ayuda en la salud porque sembraríamos nuestro propio alimento y de esa forma nos cuidaríamos ya que nosotros mismo plantaríamos os alimentos por que al momento de comprar alimentos de otros lados no sabemos qué cosas contienen oh de qué manera están sembrados

Creo que también sería bueno las pláticas en los barrios oh la instalación de nuevos centros de salud ya que sería bueno cuidar de los ríos ya que en la población hay muchos niños desnutridos que no saben llevar un buen control de su alimentación oh que los papas no saben cómo darle a sus hijos un buen balance en su comida, y otra de las causas de que los niños sufran malestares son por las lombrices ya que si no se desparasitan eso puede causarles un gran daño

La demografía es parte de salud porque es el que mira por el bienestar del pueblo es importante hacer platicas en la comunidad para poder dar información sobre cómo cuidar la salud, también hay que incitar a los pobladores a hacer ejercicio ah cuidar su alimentación, sus hábitos y costumbres hay que incitarles a que mejoren la calidad de vida, prácticamente las enfermedades que más hay en mi pueblo un ejemplo seria la diarrea, creo que tendríamos que cuidar nuestra higiene como el lavado de manos, el buen lavado de los alimentos, la costumbre de una oblación cuando tienen una enfermedad por ejemplo cuando es cáncer lo primero que hacen muchos es ir con un curandero para que les den una hierba pero lo mejor para ayudar a la población a que mejoren su calidad de vida sería poner más centros de salud para que así la gente se puede ayudar e informar ya que en algunas comunidades les hace falta información, por ejemplo en las vacunas hay mucha gente que tiene miedo y es porque quizá no tienen una buena información y creo que más centros de salud ayudaría mucho a mejorar la calidad de vida.



## MEDIO AMBIENTE Y SALUD

Creo que para tener buena salud es necesario que todos cuidemos al medio ambiente, y cuando hablamos de cuidarlo nos referimos a que cuidemos el agua, a que cuidemos los árboles ya que son los que nos brindan lo necesario para vivir, el hombre es el mayor destructor del medio ambiente ya que con todo la basura que produce, con la tala de árboles y con la quema de basura provoca un gran desgaste del medio ambiente, ya que la quema de basura contamina el aire, con la tala de árboles reduce el oxígeno que nos sirve para vivir, también debemos cuidar mucho el no tirar basura ya que con eso contaminamos los ríos y por lo mismo hay inundaciones a ciertos pueblos oh ciudades ya que la basura hace que las coladeras se tapen, prácticamente para cuidar el medio ambiente tendríamos que ayudar al planeta a sembrando árboles, no tirando basura, aprender a ser responsable al utilizar el agua, si cuidamos el medio ambiente no habrían tantas enfermedades como ahora, ya que el aire estaría más limpio, el agua no traería tantos gérmenes, y eso ayudaría a nuestra salud, por tanto desgaste que ha tenido el medio ambiente ahora las verduras ya tienen que ponerle un fertilizante para que pueda desarrollarse bien pero si cuidáramos el planeta creo que todo fuera diferente, con todo lo malo que le hacemos al planeta en el presente, en el futuro podríamos sufrir las consecuencias ya que los ríos se podrían contaminar, podríamos ayudar al planeta ahorrando electricidad, sabiendo ahorrar el papel, ahorrando combustible, utilizar bolsas que puedas reutilizar por ejemplo de hilos, ya que la de plástico contamina, dejar de fumar y muchas otras cosas Mantener un medio ambiente saludable es fundamental para aumentar la calidad de vida y los años saludables.

Es muy importante también enseñarle a la población, haciendo campañas para que si puedan tener información sobre cómo cuidar el medio ambiente, para explicarles cómo afecta en la salud, también como podría afectar a largo plazo su salud, ya que por contaminación del aire se desarrollan muchas enfermedades respiratorias, podríamos ayudar también de otras formas como en la recolección de basura, oh sembrando árboles, oh poniendo botes en las calles y aprender a separar la basura, también hay otros factores que contaminan el medio ambiente como La producción y el uso de sustancias químicas, ya que ha aumentado y, con ello, también ha hecho su incidencia en el medio ambiente. Estas sustancias las químicas las Podemos encontrar en el aire, el agua, el suelo y en los alimentos que consumimos. Por tanto, son elementos que podemos absorber a través del sistema respiratorio. Pero también pueden llegar a nuestro organismo por el aparato digestivo o por la piel. También hay muchas formas de que el medio

ambiente nos dé problemas de salud estas son unas de las pocas que mencione, por eso es bueno que la población esté informada.

## **INFLUENCIA DE LA SOCIEDAD EN LA SALUD**

En esta aparte la influencia en la salud viene de cada hogar oh del entorno social en el que convivimos, la influencia que nos dan los amigos a veces puede ser mala por ejemplo la mayor parte de los jóvenes empiezan a experimentar cosas nuevas y si tienes amigos que les gusta tomar prácticamente los adolescentes suelen agarrar esos malos hábitos, y sabemos que el tomar afecta físicamente, psicológicamente afecta también en la economía y claro afecta en la salud ya que el alcohol a causado muertes por cirrosis, también hay otro habito que afecta mucho y es el de consumir tabaco y drogas esto afecta mucho en la salud por culpa de las malas influencias que hay en nuestro entorno, podríamos ayudar dando platicas a los jóvenes, y no solo en eso afecta la influencia ya que los televisores los teléfonos, ahora brindan información mala en algunas ocasiones, ya que hay jóvenes que dejan de comer para sentirse bien oh para imitar a un ídolo que ellos tengan, por ejemplo eso de que las jóvenes son más bonitas delgadas las jóvenes lo ven de otro modo ya que para que logren eso no se basan en una buena alimentación si no que toman el camino fácil y dejan de comer, oh en las televisiones pasan muchas películas de narcotraficantes y eso hace que algunos jóvenes tomen el camino fácil que es el de vender cosas ilícitas como drogas etc.,

La moda también es no de las malas influencias ya que muchas personas no tiene los recursos para poder comprar cosas a la moda porque están caras y los jóvenes lo primero que hacen es robar, como aviamos mencionado el alcohol también afecta en la salud por eso creo que sería bueno que los jóvenes se enfocaran más en el estudio incitarlos a ser mejores y a no tener vicios ya que los vicios afectan en todos los ámbitos, y podríamos ayudar dando platicas, dándoles trabajo como el nuevo gobierno lo hace en estos tiempos, también como padres de familia sería bueno que los padres pongan el ejemplo a sus hijos de que es malo tomar, fumar, que afecta a nuestra bolsa misma, sería bueno que en vez de celulares mejor nos enfoquemos en actualizar las bibliotecas ya que en el internet hay mucha información mala, y si está bien el internet pero si se le da buen uso pero hoy en día los jóvenes solo utilizan el internet para entretenerse y para otras cosas que no es da beneficio alguno, también sería bueno hacer deporte oh hacer torneos en donde los jóvenes muestres su capacidad, donde los jóvenes se esfuercen para algo bueno y no mantengan todo su tiempo en el teléfono, aprende un oficio nuevo es de gran ayuda ya que en estos tiempos el conseguir un trabajo es muy complicado y poniendo talleres para ayudar a los jóvenes a que aprender un oficio sería de gran ayuda ya que eso los entreteneria y no estarían perdiendo

el tiempo haciendo cosas malas, pero más que nada influencias buenas y malas siempre habrán y creo que es de cada persona lo que quiera en su vida pero las campañas serian una gran ayuda para hacer reflexionar a los jóvenes.

## CONCLUSION

Mi conclusión es de que la mayor parte de las personas tienen malos hábitos y que por eso hay cada día más nuevas enfermedades porque el hombre es el responsable de todos los desastres del medio ambiente, que es necesario que nos informen sobre cómo cuidarnos aun sabiendo que es lo bueno y lo malo para la salud, sabemos que tenemos que cuidar el medio ambiente pero sin embargo hay mucha gente que desperdicia el agua, que hay gente que se gana la vida talando árboles, sabemos también que tirar basura es malo para el planeta pero sin embargo la gente no lo ve de esa manera, nosotros mismos destruimos lo que nos da vida, por ejemplo lo del internet en vez de utilizarlo de buena manera solo lo agarramos para distracción, creo que el hombre se destruye solo porque a pesar de que sabe que está mal lo sigue siendo, nosotros mismos agarramos malos hábitos porque eso sale desde nuestra casa, la modernidad ha afectado mucho a la vida de las personas, claro dependiendo de qué cosas ya que hay algunas que si aportan a la población, la salud se promueve por que hay en algunas comunidades donde no hay centros de salud pero creo que hay gente que a pesar de que sabe cómo cuidarse no le importa por ejemplo hay gente que toma en exceso aun sabiendo que puede causarle una grave enfermedad pero hoy en día tenemos esos malos hábitos y se ha convertido en una influencia mala, creo que todos sabemos lo que hacemos mal, pero sin embargo nos gusta ser egoístas y seguir haciéndonos daño.

## BIBLIOGRAFÍA

*¿Cuál es la relación entre medio ambiente y salud?* (s.f.). Recuperado el 01 de 10 de 2021, de  
¿Cuál es la relación entre medio ambiente y salud?:  
<https://congresoregadiosyrenovables.es/medio-ambiente-y-salud/>

*Demografía y Situación de salud.* (s.f.). Recuperado el 01 de 10 de 2021, de Demografía y  
Situación de salud:  
[https://www.mschs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnualSNS2017/1\\_CAP\\_17.pdf](https://www.mschs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnualSNS2017/1_CAP_17.pdf)

*INFLUENCIAS DE LA SOCIEDAD EN LA SALUD.* (s.f.). Recuperado el 01 de 10 de 2021, de  
INFLUENCIAS DE LA SOCIEDAD EN LA SALUD:  
<https://socioantropologiag1.blogspot.com/>