



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno YEDID PEREZ OCAMPO

Nombre del tema COMO AFECTA LOS FACTORES AMBIENTALES, DE HIGIENE Y NUTRICION EN LA SALUD DEL SER HUMANO, Y COMO PODEMOS FOMENTAR EL CUIDADO Y LA ATENCION AL INDIVIDUO, GRUPO Y COMUNIDAD.

Parcial PRIMERO

Nombre de la Materia ENFERMERIA COMUNITARIA

Nombre del profesor LIC SANDRA YAZMIN RUIZ FLORES

Nombre de la Licenciatura TRABAJO SOCIAL Y GESTION COMUNITARIA

Cuatrimestre OCTAVO

PICHUCALCO CHIAPAS, 27 ENERO 2022

INTRODUCCION

El siguiente ensayo hablaremos acerca de los factores ambientales y cuáles son sus consecuencias y como nosotros como trabajadores sociales podemos fomentar el cuidado y la atención tanto al individuo como la comunidad.

También nos hace mención acerca de la higiene y la nutrición en la salud del ser humano es decir indagaremos más a fondo acerca de la higiene y acerca de la nutrición en la salud del ser humano, ya que tenemos en cuenta que hoy en día la nutrición es uno de los factores primordiales por el cual el ser humano no puede tener una vida sana.

Según la organización mundial de la salud está relacionada con los factores químicos y biológicos entornos de una persona.

Eso nos quiere decir que se está refiriendo al área de la ciencia que estudia al medio ambiente y las condiciones ambientales en las que vivimos y cómo afecta la salud y a las enfermedades humanas.

Otros de los puntos importante es la higiene y más que nada la higiene tiene como propósito conservar la salud y prevenir las enfermedades es decir que por ello se deben cumplir ciertas normas o si le llamamos de otra manera hábitos tanto cómo en la vida personal de cada persona o como vida familiar, entorno que incluye el trabajo, la escuela y la comunidad.

Ya para este punto estamos hablando o hablaremos de la higiene individual es decir solo la persona la grupal que puede ser la familia la escuela o el trabajo y la comunidad.

La nutrición tiene como objetivo establecer las mejoraciones recomendadas dietéticas destinadas a prevenir la enfermedad y promover una salud óptima.

Es decir, los hábitos dietéticos conforman el factor ambiental más importante en la modulación de la expresión genética durante la vida de cada persona.

DESARROLLO

Como bien sabemos los factores ambientales influyen directamente en la salud de la persona de una u otra manera, ya que el medio ambiente influye consideradamente en más del 80% de los casos de diversas enfermedades graves ya sea de manera respiratoria y cardiovascular.

Entonces por eso es importante identificar y cuantificar cuáles son los principales agentes ambientales que afectan nuestra salud y cuáles deben de ser modificado de forma urgente.

Podemos hacer mención acerca del factor físico este englobado en las condiciones extremas que nos rodean es decir se hace el conjunto acerca de la temperatura, la iluminación, el ruido, entre otros algunos de ellos suelen ser de origen atmosférico y otros simplemente de algunas otras procedencias. En cuanto hablamos de factores atmosféricos estamos incluyendo la temperatura, la humedad el viento entre otros elementos influyen en nuestro estado físico, intelectual y emocional.

Cuando decimos temperatura ambiental estamos hablando de las condiciones térmicas del entorno en el que habitamos más sin embargo cuando decimos contaminación ambiental estamos hablando de la presencia de contaminaciones en el aire que solemos respirar.

El factor químico en nuestra actualidad la producción de sustancias químicas aumentado demasiado entonces los factores químicos son los que mayor afectación tiene acerca de nuestra salud.

Y los componentes químicos los podemos encontrar en el aire, en algunos qué otros alimentos, inclusive en el agua.

En los factores biológicos simplemente se encuentran animales, plantas y microorganismos en otras palabras bacterias, virus, y los vegetales y los alérgenos son de origen biológico.

Incluso la organización mundial de la salud nos menciona que considera que la carga de enfermedad debida a la contaminación del aire se concluye con más de 7000000 de muertes prematuras por causa de la contaminación del aire.

Pero no todo se puede considerar malo ya que existen beneficios acerca de los sistemas de ventilación, de filtración e incluso de sensor inteligente.

Más que nada la utilización del sistema de ventilación y el sistema de filtración son parte de lo que hoy le podemos llamar tecnología actual esto nos permite no solo eliminar las sustancias nocivas que se van acumulando en el aire que respiramos sino también trata de controlar los niveles de humedad relativa en el ambiente y en alguno que otro caso trata de reducir el nivel del polvo y olores que en definitiva afectan la salud y el bienestar tanto de una persona, de una familia e incluso de una comunidad.

Para este punto debemos de considerar qué el factor ambiental de una comunidad no es igual al de una ciudad, ya que podemos decir qué en una comunidad suele haber menos contaminación en muchas ocasiones no se usan elementos que puedan contaminar el aire y cuentan con más árboles que nos proporcionan la liberación de aire es limpio.

Para hablar acerca de la higiene primero tenemos que saber a qué se refiere cuando decimos higiene entonces es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican el individuo para controlar los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos para la salud y la higiene personal es el conjunto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano.

La higiene no solamente está considerada para realizarse de manera personal cuando hablamos de higiene también nos referimos a realizar limpieza en el lugar y en espacios públicos para poder mantener y conservar el medio ambiente de manera que las ausencias de este tipo de prácticas tienen consecuencias negativas y no es solo para el organismo sino para la sociedad en su conjunto. Para que cualquier acción se vuelve un hábito debe ser repetida de manera constante para

que se pueda crear la rutina entonces los hábitos de higiene personal son impredecibles tanto como para personas adultas como para niños entonces debemos de considerar que desde pequeños los niños deben de ser estimulados en crear hábitos que serán sus compañeros durante el resto de sus vidas con el único objetivo de evitar contraer enfermedades y lograr una convivencia armoniosa en la sociedad.

Existen tipos de genes que se abarcan en dos aspectos y la primera es la higiene pública o la higiene grupal, esta es llevada a cabo por las autoridades competentes y que tienen que actuar sobre la necesidad de la población es decir cómo la aportación de agua qué tiene que ser adaptada para el consumo recomendaciones de diferentes a la higiene tanto laboral como personal. Vamos a hacer un pequeño énfasis en este momento que estamos pasando en una etapa de pandemia estamos haciendo uso de la higiene de la comunidad ya que al usar cubre bocas, respetar la sana distancia y proporcionar el gel antibacterial estamos haciendo uso de una buena higiene para no contraer el virus, no solamente cuidándonos de manera personal sino también cuidando a la población.

Ahora vamos a hablar de la higiene privada en otras palabras la higiene personal está más que nada se basa en la higiene corporal.

Existen una qué otras series de hábitos que realmente se consideran importante tales como las que pueden ser lavarse las manos, la ropa limpia, mantener una postura correcta, higiene bucal, de manera familiar hablamos de higiene en la vivienda y hábitos de una buena alimentación.

Para poder hablar de la nutrición es importante saber que cuando decimos nutrición nos estamos refiriendo al conjunto de procesos por los cual el ser humano obtiene o intercambia materia y energía con el medio ambiente.

Todo ser humano o ser vivo realiza la función de nutrición desde lo más complejo a lo más sencillo.

El bienestar de la nutrición depende mucho del contenido de nutrientes de los alimentos que se consumen

Podemos hablar acerca de la obesidad y el factor que influye en dicha enfermedad es la alimentación no saludable en algunos otros casos pues también puede ser la genética.

Para poder mantener una salud óptima en el plano alimenticio tiene mucho que ver con los nutrientes de cada alimento, para que la salud nutricional pueda crear bienestar en el organismo el contenido de nutrientes debe ser acorde a factores que determinan las necesidades de cada persona es decir tales como la masa corporal, el punto de crecimiento en el que se encuentra cada ser humano y claramente el tipo de actividad física que realice.

El factor que influye en una buena alimentación está aliada al vínculo entre tu cerebro y tú apetito es decir los pensamientos que te inciden a comer por encima de las necesidades nutricionales pueden jugar una mala pasada de igual manera se encuentra el control de tus emociones es decir el estado de ánimo puede influir de manera equivocada cuando comes por desahogarte o por saciar ansiedad.

Uno de los más comunes es el justo alimentario pues más que nada está basada en las preferencias en alimentos qué eliges envase hábitos que tu cuerpo ya tiene.

Un hábito alimenticio es una serie de comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que llevan a qué la persona seleccione y consumo determinados alimentos según su cultura e influencias sociales y de la familia qué juega un papel primordial en ello.

Un buen hábito alimenticio debes tener incluido el consumo de una variedad de alimentos para asegurar un aporte de nutrientes necesarios y calorías adecuadas a cada persona.

CONCLUSION

Cómo conclusión y a mi punto de vista puedo decir que cuando se habla acerca de los factores ambientales es lo que vivimos en la vida cotidiana, ya que para ser honesto en la actualidad vivimos en un ambiente en el cual en el aire se encuentran muchas toxinas, y no solamente en el aire sino que también lo podemos encontrar en los alimentos que consumimos a diario ya que hoy en día sabemos que existen frutas las cuales tienen que ser procesada para poder llegar a estar en el estado adecuado para poder ser ingeridos entonces en ese lado está contaminando el ambiente y la salud del ser humano a través de químicos.

Y cuando hablamos de la higiene pues prácticamente también estamos hablando de lo que vivimos cotidianamente ya que diariamente estamos realizando hábitos de los cuales desde pequeño venimos fomentando es decir de manera grupal sabemos que no podemos tirar una botella en una coladera porque se puede tapar, no debemos de meternos las manos a la boca cuando tocamos algo sucio porque podemos ingerir bacterias que puede ser dañinas para el cuerpo humano.

Siendo realistas englobando la higiene la nutrición y el ambiente están presente en la vida cotidiana ya que de igual manera cómo ser humano debemos de nutrir nuestro cuerpo de manera adecuada para no causar una enfermedad.

BIOGRAFIA.

WWW.SALUDAMBIENTAL.COM

WWW.MONOGRAFIASDENUTRICION.COM

WWW.NUTRICIONYSALUD.COM