

LICENCIATURA:
LICENCIATURA EN ENFERMERIA

GENERACION:
2020-2023

MATERIA:
ENFERMERIA COMUNITARIA

NOMBRE DEL TEMA:
ELABORACION DE UN ENSAYO

NOMBRE DEL ALUMNO:
JESUS ALBERTO GOMEZ GOMEZ

DOCENTE
AMBAR JAQUELINE ALCAZAR

FECHA DE ENTREGA:
05 DE DICIEMBRE DEL 2022

INTRODUCCION

UNIDAD 3.

En la actualidad el ser humano ha estado enfrentando una serie de cambios en su modo de vida, esto es debido a que van surgiendo modificaciones tanto en el ambiente natural del planeta, como en la vida misma del hombre, la *salud* depende no solo del individuo aislado sino de la situación de equilibrio ecológico social de toda la comunidad de modo que *salud* o enfermedad es igual a potencial genético individual más capacidad de variación y adaptación del individuo y la población a su ambiente más agresiones y otros riesgos ambientales.

Un ecosistema es un sistema natural que está formado por un conjunto de organismos vivos y el medio físico donde se relacionan. Un ecosistema es una unidad compuesta de organismos interdependientes que comparten el mismo entorno.

El medio ambiente es todo lo que nos rodea, plantas, animales, etc. No incluye elementos como el oxígeno, el nitrógeno, el hidrógeno, etc. Los problemas medioambientales siempre han existido, pero hoy en día nos enfrentamos a muchos factores decisivos que perjudican a todo el planeta; el más importante es la contaminación, es decir, la modificación del estado físico y químico natural.

El ciclo hidrológico es de gran importancia para los ecosistemas naturales y la regulación del clima. El agua está en continuo movimiento a través del cambio que efectúa en sus tres diferentes estados -líquido, sólido y vapor- y se encuentra tanto en la superficie terrestre como debajo de ella. La alteración del ciclo del agua, como está sucediendo con el cambio climático, supone también modificar la vida de los ecosistemas del planeta.

Las últimas décadas han implicado una evolución en cómo se alimentan las personas. Mientras que siglos atrás el objetivo siempre fue consumir cualquier clase de comida en cantidades abundantes, lo que reflejaba un gran poder adquisitivo, ahora se percibe un mensaje totalmente distinto en los medios de comunicación. El

nuevo milenio ha traído consigo una gran variedad de productos que se anuncian como los mejores, enalteciendo su sabor, bajo costo, practicidad u otra característica llamativa, pero escondiendo una realidad alarmante.

El término “problema de alimentación” se refiere a una variedad de comportamientos diferentes y persistentes relacionados con la alimentación que producen un cambio en la forma en que el niño, adolescente y adulto joven consume o absorbe los alimentos y que causa un mal funcionamiento físico y psicosocial. Están relacionados con las actitudes ante los alimentos, la alimentación, el peso y la imagen corporal y pueden superponerse entre sí (por ejemplo, alternar entre anorexia y bulimia). Pueden implicar comer demasiado, no comer lo suficiente o comer mal. En muchos casos, pueden tener graves consecuencias para la salud.

DESARROLLO

Desde hace muchos años, el ser humano viene alterando el medio ambiente, debido a la explotación y destrucción masiva de bosques y selvas que ha ocasionado, y por la contaminación ambiental de ríos, mares y de la atmósfera, causada por los productos de deshecho de sus fábricas, ingenios y del empleo de los combustibles fósiles (carbón, petróleo y gas). Con ello ha provocado cambios climáticos severos y el llamado "efecto invernadero" que está causando, por un lado, huracanes con inundaciones, y por otras sequías amplias que provocan destrucción del ambiente con: pérdidas de hogares, fuentes de trabajo y áreas de cultivo y dando lugar a la aparición de nuevas enfermedades y activación de viejas, causando serios problemas de salud. A menos que se logre crear una nueva conciencia ecológica, el hombre podría estar en un callejón sin salida con gran peligro para la humanidad. Todos estos cambios en el planeta son los que dan origen a la crisis ambiental. Toda gira alrededor del consumo sin medida del hombre ya que este se niega a abandonar su estilo de vida tan cómodo sin impórtale lo que le pase a su hogar.

Las necesidades y deseos de una población mundial en expansión y el esfuerzo del hombre por tener cada día mejor calidad de vida, hace que esa naturaleza se vea gravemente afectada por diferentes factores. De hecho, la intervención del hombre ha creado ambientes completamente nuevos que pueden denominarse ecosistemas humanos.

Los ecosistemas humanos, son áreas controladas intensamente por el hombre, especialmente las ciudades, que protegen a los humanos de los rigores del mundo externo a tal punto, que algunas personas olvidan que estas áreas dependen para su mantenimiento de la fuente de energía externa

Los tipos de contaminación que afectan a nuestro medio ambiente son: la contaminación del agua por el uso de detergentes y residuos industriales, la contaminación del aire por la emisión de gases y la contaminación del suelo por el uso de determinados suelos. Los anteriores son sólo algunos de los contaminantes, pero hay productos que parecen inofensivos, pero al final del proceso tienen un grave impacto en la calidad de nuestro planeta. Además de algunas recomendaciones, también mencionaremos no la contaminación en el futuro, sino algunas destrucciones que ya forman parte del presente, como el cambio climático, el calentamiento global y algunas enfermedades que ya están ocurriendo.

Los problemas ecológicos, así como los avances tecnológicos que se han implementado en la vida cotidiana hoy en día, la civilización tiene una gran demanda de recursos naturales, que no son debidamente extraídos y terminan afectando de manera negativa la estabilidad del ecosistema. De esta forma, nos enfrentamos a una serie de problemas ambientales que deben ser analizados para entender sus consecuencias, permitiendo plantear posibles soluciones en búsqueda de un desarrollo responsable.

El agua este recurso natural permite el correcto funcionamiento de los procesos biológicos de los ecosistemas y, a su vez, garantiza la supervivencia de todas las especies animales y vegetales que habitan en nuestro planeta.

Vemos la importancia del agua a través de las actividades que realiza el ser humano. Principalmente porque se usa para la agricultura en un 70%, en un 15% en la industria y el otro 15% para uso doméstico.

Es esencial determinar qué comidas son las más adecuadas para cada individuo, ya que no todas las personas tienen las mismas necesidades. Contratar los servicios de un especialista en nutrición es altamente recomendable. De este modo, tendremos en claro qué cantidad de proteínas, minerales y vitaminas, son requeridas por nuestro organismo, y descubriremos cuáles son las formas más eficientes para mantener una alimentación balanceada.

Una buena alimentación significa que tu cuerpo obtiene todos los nutrientes, vitaminas y minerales que necesita para trabajar correctamente. Para ello debes aprender a planear tus comidas inteligentemente, de modo que sean ricos en nutrientes y bajos en calorías. La buena alimentación está relacionada con los deportes, a una vida con ejercicios y se suelen adoptar dietas equilibradas para poder suplementar estas actividades físicas, mientras que por el contrario los desequilibrios alimenticios están relacionados con una vida sedentaria y carente de ejercitación física.

La obesidad y el sobrepeso son dos de las enfermedades relacionadas con la alimentación más preocupantes debido a su alta incidencia. Debemos ser conscientes de que antes de llegar a un valor asociado con obesidad, podemos tomar preventivas cuando la persona tiene sobrepeso, para evitar consecuencias mayores.

Por ello, es fundamental poner todos los esfuerzos en la prevención, ya que una vez se tiene obesidad el tratamiento es complicado y no siempre exitoso. Las personas que han sido obesas tienen dificultades para mantener un peso adecuado a largo plazo.

Tanto la prevención como el tratamiento del sobrepeso y la obesidad se fundamentan en dos pilares: la actividad física moderada y una nutrición apropiada. En estos casos es necesario trabajar con profesionales que pauten hábitos de alimentación y ejercicio, adecuándolos a las condiciones físicas y de salud de cada individuo.

CONCLUSION

Como se mencionó anteriormente, toda gira al consumo sin medida del hombre. Esto causa un desequilibrio en la Tierra, lo cual afecta a todo ser vivo en él. Estamos todavía a tiempo de hacer

La conservación de los ecosistemas es esencial para el futuro del planeta. Los seres vivos se relacionan entre sí y la alteración de las condiciones del medio puede afectar negativamente a los organismos, produciendo un efecto dominó de terribles consecuencias ambientales. La desaparición de un ecosistema puede alterar la salud ambiental del resto

El medio ambiente se originó hace cientos de miles de años, y básicamente podemos decir que rodea todo lo que tenemos, como las plantas, los animales, los árboles, el aire, las nubes, el suelo, etc. Sin embargo, a lo largo de la historia, los seres humanos han tenido la capacidad de influir no sólo en el desarrollo humano, sino también en todos los seres vivos del planeta a una escala mucho mayor, cambiando el estado del medio ambiente.

La mayoría de problemas ambientales son el resultado de la intervención no planificada del ser humano sobre el planeta.

El agua es un elemento natural de vital importancia para los seres humanos, como también para el resto de los seres vivos. Este recurso natural es esencial para los ecosistemas y para la regulación del clima. Por eso y más debemos de regular su uso adecuado.

Una dieta balanceada es imprescindible para que una persona se alimente adecuadamente y tenga una buena salud. Los riesgos que involucra el consumo de comida chatarra pueden ser más graves que cualquier tóxico que se va acumulando en el organismo. Tomando esto en consideración, es necesario establecer pautas para alimentarse lo mejor posible y tener una vida sana.

la alimentación saludable no se limita solo al alimento, sino que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona.