



UNIVERSIDAD
DEL SURESTE

**Nombre de alumno: María Fernanda
Sol Calvillo**

**Nombre del profesor (a): LEN. Ámbar
Jaqueline Cancino Alcázar**

Nombre del trabajo: Ensayo

Asignatura: Enfermería comunitaria

Grado: 7°

Grupo: Lic. Enfermería

INTRODUCCIÓN:

En el siguiente ensayo hablaremos acerca de los problemas ecológicos y ambientales que se presentan tanto como nuestra localidad cómo en el país, veremos cómo se clasifican qué consecuencias tienen cuáles son sus causas y en qué manera se relacionan con el sector salud ya que tienen una unión en común porque uno es desencadenante del otro, ciertamente este tema es uno de los más trillados para exponerlos pero no se les pone la importancia debida, o simplemente a las personas solo les importa por un momento y después olvidan el tema por eso hay que estarles recordando constantemente ya que todo es un conjunto en uno y si se daña o desbalancea algún ecosistema aportamos un granito de arena para dañar al planeta, ahora bien pasemos al desarrollo de nuestro tema.

DESARROLLO:

En mi opinión pienso que para hablar de estos temas primero tenemos que saber de lo que estamos hablando o sea la contaminación que esto generalmente y en resumidas cuentas es una amenaza directa para la salud humana y el medio ambiente así se representa está uno solo perjudica al medio ambiente sino que también representa costos económicos significativos ya que produce impactos en la salud, pérdidas de productividad y daños a los ecosistemas; bueno hablemos de los tipos de contaminación, podemos encontrar al más común que es la contaminación atmosférica, qué afectan a la calidad del aire como por ejemplo:

- Incendios o quema de basuras, gases de fábricas, agricultura, ganadería intensiva y gases expulsados de combustibles fósiles.

Seguimos con otra que es igual de popular que es la contaminación hídrica, en la cual se contamina el agua con residuos contaminantes que convierten este recurso en no apto para su consumo, por ejemplo:

- Los vertederos industriales insecticidas o plaguicidas.

La contaminación del suelo, es la que se provoca por sustancias químicas que se usan en la agricultura intensiva, también producida por las baterías que se desechan o las pilas, ya que éstas liberan sustancias nocivas y al principal sujeto al que afecta está contaminación es a las plantas árboles y cultivos.

La contaminación acústica, es aquella que se produce por un ruido excesivo con una frecuencia, tono o volumen alto que pueden ser molestos y estos pueden provocar trastornos del sueño estrés pérdidas de audición e incluso afecciones cardiovasculares, ejemplo:

- son los auriculares con alto volumen, música con volumen desmoderado y ruidos de las grandes ciudades.

Con la contaminación lumínica, sabemos que es aquella que se refiere a la iluminación artificial excesiva, se da en las noches y produce enfermedades relacionadas con la visión así mismo daño también a especies nocturnas.

La contaminación visual, es una contaminación que pocos conocen, pero se trata de aquella que altera visualmente el paisaje natural y envía estímulos visuales cómo pueden ser: vallas publicitarias, torres eléctricas o minas a cielo abierto.

Y por último la contaminación térmica, está se basa en un aumento de temperatura que afecta directamente a los polos y glaciares, provocando un deshielo que desencadena una subida en el nivel del mar y altera el equilibrio de los ecosistemas como cambios en las corrientes marinas y el clima.

Bien, hablemos de los problemas ecológicos de nuestra región Ocosingo, los problemas ambientales que podemos percibir mayormente son como: los incendios, la deforestación, el desemboque de aguas negras en los ríos, una desorganización de la basura en los contenedores, la caza desmesurada, deslaves por la extracción de grava en los cerros, ganadería; etc.

Todo esto por la falta de cultura que tenemos sobre la educación ambiental, ya que no se inculca desde casa; estos problemas no son exclusivos de nuestro municipio ya que en todo el país se sufre de esta problemática, en México los problemas ecológicos más comunes son la contaminación del aire ya que en las ciudades hay muchos factores que contaminan la calidad del aire empezando por los automóviles y las fábricas grandes, después tenemos la contaminación del agua que esto provoca que haya un desabasto de esta misma ya que la poca agua limpia que queda se contamina con drenajes por la sobre sobrepoblación, al ser un país con mucha biodiversidad de igual magnitud es la amenaza hacia las especies y ecosistemas de las reservas, podemos decir entonces que los principales culpables de la contaminación en México son las grandes ciudades y las caracteriza la contaminación atmosférica, (del aire), la sonora y del suelo.

Ahora, volviendo al tema de cómo nos afecta todo esto a nivel personal en nuestro municipio empezamos por nuestra salud ya que todo es un conjunto en balance y si alguno no funciona correctamente por ende los demás se desequilibran, como por ejemplo, si no existe una buena calidad en la tierra o en los suelos no se puede producir alimentos completamente orgánicos y saludables con todo los beneficios que normalmente aportaría sin meterles químicos o plaguicidas, esto nos llevaría a una alimentación inadecuada, provocando ineficiencias en lo que necesita nuestro cuerpo, lo que conduce a enfermedades tanto en nuestro metabolismo como en nuestro sistema, otro daño que nos hacemos es preferir lo rápido y poco saludable, debemos consumir productos locales de cosechas tradicionales a preferir productos procesados del super, mejor calidad que cantidad, al igual que por la contaminación del agua nos enfermamos al no estar pura y limpia porque es con la que higienizamos nuestros alimentos, provocándonos enfermedades gastrointestinales por su contaminación. Si hablamos de nuestra salud la contaminación atmosférica provoca enfermedades respiratorias que es inevitable contraer, pero si podemos prevenirlas.

CONCLUSIÓN:

Mi conclusión de este tema es que deberíamos preocuparnos más por nuestras acciones y la vida que llevamos, ya que cualquier daño que hagamos y aportemos a la contaminación nos va a repercutir a largo plazo, tanto a nosotros como a las generaciones futuras, cómo vemos todo está relacionado en sí y necesitamos de todos los recursos que hay en la tierra para sobrevivir, así que deberíamos esforzarnos más por cuidarlos y reducir nuestro impacto ambiental, empezando por nuestra casa por nuestra familia y nuestra localidad para aportar nuestro granito de arena a la disminución de contaminación; al haber una sobrepoblación mundial es más grande nuestra demanda de recursos, así que tenemos que buscar maneras más eficientes de mantener el balance en el planeta ya que no somos los únicos que viven en él; este tema es muy extenso pero trate de ser lo más objetiva posible así como dar a entender lo que yo aprendí de él.