



Mi Universidad

ENSAYO

NOMBRE DEL ALUMNO: Paulina López_Hernández

TEMA: Epidemiología en la salud pública y nutrición

PARCIAL:
 4 to cuatrimestre

MATERIA: Epidemiología

NOMBRE DEL PROFESOR: Rubén Eduardo García

LICENCIATURA:
Enfermería Domingo

15 de Noviembre del 2022

Introducción

Este ensayo tiene como propósito conocer diferentes temas sobre la bioestadística, así como algunos conceptos generales básicos, su función, importancia y como nos puede servir a todos los que formamos parte del personal de salud. Así también se abordan algunos otros temas ya que puede ser de gran ayuda para comprender y estar informado de cómo ha ido evolucionando y que pasado en todo este tiempo con los aportes de algunos personajes, ya que la epidemiología abarca varias cosas, y no solamente se encarga de estudiar la frecuencia y distribución de fenómenos relacionados con la salud y sus determinantes en poblaciones específicas.

Así también, existe la epidemiología de la nutrición que se encarga de ver todo lo relacionado con la nutrición de las personas, como lo son la dieta y salud, y este tema es importante destacar, ya que muchas personas tienen la creencia errónea de que la dieta solo sirve para bajar de peso y que consiste en comer puras verduras, lo cual no es así y se explicará a detalle en este ensayo. Además de eso, también abarca lo que es la nutrición comunitaria, y la intervención nutricional en la salud pública.

Esperando ser de gran ayuda para que las personas que tengan la oportunidad de leerlo, puedan obtener un poco más de información que sea de su ayuda para mejorar su salud y la de sus conocidos y/o familiares.

UNIDAD 1: EPIDEMIOLOGIA EN SALUD PÚBLICA

Para comprender desde un principio todos los temas que serán abordados, es necesario saber los principales conceptos que más se verán.

Epidemiología: es la disciplina científica que estudia la frecuencia y distribución de fenómenos relacionados con la salud y sus determinantes en poblaciones específicas.

Historia natural de una enfermedad: es el conjunto de sucesos que van desde que un sujeto o grupo de sujetos resulta expuesto a las primeras causas de una enfermedad hasta que ésta se desarrolla y finalmente se resuelve con la curación total.

Epidemiología de salud pública: estudia la primera parte de esta cadena de sucesos, es decir, la frecuencia y distribución de la enfermedad y sus determinantes, factores de riesgo o protección.

Epidemiología clínica: estudia la frecuencia y distribución de las consecuencias de la enfermedad y sus determinantes, los factores pronósticos.

Ahora bien, tomando en cuenta que ya están definidos algunos conceptos, también es necesario saber que la epidemiología no sólo se encarga de lo que se menciona ahí, ya que abarca una infinidad de cosas que poco a poco se verán en este documento.

Generalmente la epidemiología hace sus investigaciones en base a una población para obtener mejores resultados.

¿Para qué sirve la epidemiología? Ésta, es la que nos ayuda a investigar sobre cualquier enfermedad que se prolongue, desde como se genera, los riesgos que se generan al contraer tal enfermedad y si es posible, obtienen la cura y la forma para prevenir las enfermedades, ya que se hace una investigación completa con el fin de que las poblaciones se enfermen menos y mejoren su salud.

Plagas, pestes, contagios y epidemias.

Se dice que desde hace muchos años en la antigüedad, han existido muchas plagas y que las más antiguas están escritas en los libros sagrados, como la Biblia.

La red causal.

Una premisa muy importante en la epidemiología es la afirmación de que la enfermedad no ocurre ni se distribuye al azar, ya que años pasados, muchas personas creían que las enfermedades, plagas y pestes, se daban por los dioses griegos.

A partir de eso, las investigaciones sobre las enfermedades, tiene como propósito el hecho de investigar las causas y efectos sobre estas enfermedades.

Determinación de riesgos.

Existen diversas investigaciones en donde las afecciones crónicas y degenerativas la epidemiología ha vuelto a jugar un papel fundamental, y existen varios ejemplos de ello, uno es estos es:

La comprobación de la relación entre llevar una mala alimentación durante años y la anemia, enfermedades cardiovasculares (como el infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares, a menudo asociados a la hipertensión arterial) algunos cánceres, y la diabetes.

Dinámica general de la enfermedad.

Se ha logrado identificar el comportamiento epidemiológico de diversos lugares, ya que en cada uno de ellos, varían las enfermedades por sus diversas características como la edad, el género y la región, y un claro ejemplo de ello es la vacuna de BCG (Bacilo de Calmette-Guérin) que previene la enfermedad de tuberculosis, generalmente esta vacuna se aplica en todo México, pero en otros países no se pone, ya que no es necesaria por que la enfermedad se desarrolla más en lugares como México, la India, China, Indonesia, Filipinas, el Pakistán, Nigeria, Bangladesh y Sudáfrica.

UNIDAD II

EPIDEMIOLOGIA DE LA NUTRICIÓN.

Introducción a la epidemiología nutricional.

Salud pública: es el arte y la ciencia de prevenir la enfermedad, prolongar la vida y promover la salud a través de los esfuerzos organizados de la sociedad.

Nutrición: es la ciencia que estudia la forma en que el organismo utiliza la energía de los alimentos para mantenerse y crecer, mediante el análisis de los procesos por los cuales ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y extrae los nutrientes esenciales para la vida.

Nutrición en salud pública: es la ciencia que estudia la relación entre dieta y salud y sienta las bases para el diseño, ejecución y evaluación de intervenciones nutricionales a nivel comunitario y poblacional.

Es decir, que la nutrición y la salud publica son cosas diferentes, pero al unirse tienen el mismo objetivo: informar a una población tener una mejora en su alimentación, así como los beneficios que tiene el hacerlo. Con esto, la nutrición en salud publica prepara a la población para prevenir, tratar y curar enfermedades que se generan al no tener información sobre una buena nutrición.

Se dice fácil el hacer las investigaciones sobre una población, pero la verdad es que se requiere de distintas disciplinas como los profesionales sanitarios, abogados, economistas, periodistas, urbanistas, sociólogos, etc. A pesar de que ningún individuo puede ser experto en todas las especialidades relacionadas con la salud pública, el profesional bien formado debe conocer el rol de cada una de esas disciplinas, para obtener mejores resultados.

Dieta y salud.

Una buena dieta es indispensable para la salud de las personas. En la actualidad ya hay más información sobre una dieta balanceada y correcta, sin embargo no dejan de existir personas analfabetas o que no tienen contacto con personal de salud profesional, y no saben cómo mantener su alimentación, es decir, personas que no tienen la menor idea de cómo equilibrar su alimentación para mejorar su salud.

Anteriormente muchas personas creían que llevar una dieta era significado de comer puras ensaladas y tomar en su totalidad, agua purificada, pero no es así, ya que hay variantes de dietas, y que cada una tiene una función específica y distinta, como por ejemplo la dieta hipocalórica, que se trata de una dieta que restringe la ingesta calórica diaria, es decir, el consumo de calorías se reduce de manera brusca, aportando al organismo menos energía de la recomendada, o la dieta tipo 1, estos alimentos pueden sustituirse con cereales integrales, frutas y verduras, grupos que incrementan la glucemia de forma lenta después de cada comida. De este modo, se reducirían los picos de glucemia.

Muchas veces las personas cometen el error de hacer su propia dieta sin consultar a un nutriólogo antes, y se ponen a comer cosas que no les beneficia tanto como creen, como el hecho de comer puras ensaladas y dejar de comer harinas. Lo recomendable para cada persona, ya que cada una tiene necesidades antes, es ir con un nutriólogo, y platicarle lo que necesita la persona para no perjudicar su salud.

Estudios de grupo especiales de exposición ambiental.

En la actualidad se he escuchado hablar mucho sobre los agentes infecciosos ya que los encontramos en todos lados en cualquier hora y en cualquier presentación como el contacto directo, la inhalación y la ingesta. Ejemplo de estos son las pulgas, garrapatas, hongos, el aire contaminado por las fábricas, los autos y la comida con una mala cocción o en un ambiente poco higiénico. También es necesario tener por lo menos un poco de conocimiento sobre los contaminantes que afectan a la salud de las poblaciones. A diferencia de los agentes infecciosos, los contaminantes ambientales rara vez producen daños inmediatos, inmunidad o una rápida convalecencia.

Conclusión.

La mayoría de las personas no suelen ser autodidactas, por que no tienen la costumbre de agarrar un libro por gusto y leer por lo menos un párrafo, lo cual eso está mal por que al no tener ganas de leer, es como no tener ganas de saber, conocer y aprender sobre el mundo. Existe infinidad de personas que no tiene ni la mayor idea de cómo mantener o mejorar su salud propia, aunque así sigue con sus creencias hacia los milagros o remedios caseros. Sin embargo, no existe ninguna solución en este mundo para que todas las personas estén correctamente informadas.

Por eso, se redactó este pequeño ensayo, para dar a conocer algunos puntos importantes, principalmente sobre el como se aplica la epidemiología en el área de la salud, y sobre la epidemiología en la nutrición, que por ambas partes, nos ayudan a mejorar nuestra salud de una u otra manera, por que para cambiar y mejorar los hábitos de vida, no es necesario tener un conocimiento amplio ni estudios de grados mayores, basta con leer lo general y comenzar con realizar pasitos pequeños que poco a poco se conviertan en grandes acciones.

Con esto se espera que las personas se preocupen por investigar sobre todo aquello que no sepan, y principalmente si es sobre su salud, ya que eso facilitaría mucho la vida de las personas que trabajan en el área de la salud.

BIBLIOGRAFÍA

Antología proporcionada por la institución.

<https://ienutricion.com/tipos-de-dietas/>

<https://www.paho.org/es/temas/tuberculosis>