

**ALUMNA:**

**GUTIÉRREZ HERNÁNDEZ CHRISTIANI LISSETH**

**GRUPO:**

**LEN10SSC0720-A**

**DOCENTE:**

**LIC. FRANCISCO MANUEL COMEZ LORENZO**

**ASIGNATURA:**

**ENFERMERIA COMUNITARIA**

**TRABAJO: MAPAS**

**SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS CHIAPAS A 02 DE DICIEMBRE  
2022**

# RELACIONES ENTRE SALUD Y ECOLOGÍA

El desarrollo humano se ha caracterizado por un constante incremento de la capacidad cognoscitiva del hombre y de su poder para actuar sobre la naturaleza.

El enfoque iniciado en Founex y Estocolmo, que se hiciera explícito más tarde en la declaración de Cocoyoc (México, 1974) y que culmina con el informe Brutland,

No existe una ciencia que sea independiente de un determinado contexto ideológico, sino más bien una relación funcional entre ciencia e ideología.

El indispensable proceso de desarrollo supone complementariedades y transformaciones que se dan en universos interdependientes.

La relación hombre-medio ambiente natural es, antes que nada, una relación unitaria, que implica una interacción recíproca entre ambas entidades, que aisladas de su dialéctica carece de sentido.

Esta concepción de desarrollo exige no sólo una revisión del concepto mismo, con vista a considerar la dimensión ambiental, sino también del alcance de otros conceptos que han sido asimilados al de desarrollo, a fin de poner de manifiesto la ideología implícita en cada uno de ellos y los modos de gestión y acción consiguientes.

Cada uno de estos conceptos tiene sus raíces en interpretaciones económicas elaboradas en determinados momentos históricos, para responder a problemáticas específicas y propias de la coyuntura, y reflejarán además la ideología de quienes teorizaron y racionalizaron una situación dada, con vistas a justificar la acción política.

# EL ECOSISTEMA HUMANO.

Los ecosistemas son los sistemas que dan apoyo a la vida en el planeta para la especie humana y todas las otras formas de vida.

Las necesidades del organismo humano de alimento, agua, aire limpio, refugio y de estabilidad climática relativa son básicas e inalterables.

Quienes viven en entornos urbanos materialmente cómodos, comúnmente dan por sentados los servicios de los ecosistemas para la salud y asumen que la buena salud

Las sociedades industriales, aunque en muchos casos más distantes de la fuente de los servicios de los ecosistemas de los cuales dependen, pueden llegar a límites similares

La contaminación del aire en espacios cerrados por el uso de combustibles sólidos, incluyendo la biomasa (como madera, residuos de los rastrojos y estiércol) y carbón mineral, destinado a calentar ambientes mal ventilados o a cocinar en ellos, es responsable a nivel mundial

La vulnerabilidad ha aumentado como resultado del incremento de las poblaciones que viven en ecosistemas con mayor riesgo de desastres naturales o debido a eventos climáticos extremos, como áreas costeras bajas con riesgo de inundaciones y tierras secas con riesgo de sequía.

En el nivel más fundamental de análisis, la presión sobre los ecosistemas puede conceptualizarse como una función de la población, la tecnología y el estilo de vida. A su vez, estos factores dependen de muchos elementos sociales y culturales.

# ENFOQUES SOBRE MEDIO AMBIENTE.

Los peligros ambientales pueden producir un amplio abanico de efectos sobre la salud que variaran de tipo, intensidad y magnitud según la clase de peligro, el nivel de exposición y el número de afectados.

Una de las diferencias entre los peligros ambientales tradicionales y los modernos es que los primeros suelen manifestarse con rapidez relativa en forma de enfermedad.

Las fuentes más importantes de contaminación del agua han sido las aguas residuales domésticas, los efluentes industriales y agrícolas, los escurrimientos pluviales y las tormentas.

Los casos de intoxicación humana a largo plazo con plaguicidas u otros productos orgánicos generalmente están relacionados con los lugares de trabajo de las personas.

Hay varias formas de enfocar el estudio de los peligros del ambiente para la salud. Una es examinando la "naturaleza del peligro", el cual como ya mencionamos, puede ser biológico, químico, físico, mecánico o psicosocial.

Los peligros ambientales, los niveles de exposición humana a estos peligros y los impactos que de ello resultan se correlacionan muy claramente, y cuando se investiga los efectos ocasionados por el medio ambiente sobre la salud, siempre se debe tener en consideración la naturaleza del peligro y los niveles de exposición al mismo.

los peligros biológicos pueden dividirse en virus, bacterias, parásitos etc. Otra forma de estudiar estos peligros puede ser por rutas de exposición: aire, agua, suelo, que a su vez pueden subdividirse, por ejemplo en agua subterránea, agua superficial etc.

# ANÁLISIS DE LOS PRINCIPALES PROBLEMAS ECOLÓGICOS DE NUESTRO TIEMPO.

La Organización de las Naciones Unidas ha planteado entre sus Objetivos de Desarrollo del Milenio la reducción del número de personas sin acceso a agua potable y a saneamiento. Según los cálculos de la OMS el cumplimiento de esta meta traería consigo beneficios económicos 8 veces superiores a la inversión necesaria para lograrlo.

Se entiende por contaminación atmosférica a la presencia en la atmósfera de sustancias en una cantidad que implique molestias o riesgo para la salud de las personas

Se llama contaminación acústica, contaminación sónica o contaminación sonora al exceso de sonido que altera las condiciones normales del ambiente en una determinada zona.

Son muchos los efectos a corto y a largo plazo que la contaminación atmosférica puede ejercer sobre la salud de las personas. En efecto, la contaminación atmosférica urbana aumenta el riesgo de padecer enfermedades respiratorias agudas, como la neumonía, y crónicas, como el cáncer del pulmón y las enfermedades cardiovasculares.

El desmantelamiento de las centrales nucleares produce grandes cantidades de residuos radiactivos de los dos tipos. Las centrales envejecen en 30 o 40 años y deben ser desmontadas.

La contaminación del aire interior es producida por el consumo de tabaco, el uso de ciertos materiales de construcción, productos de limpieza y muebles del hogar. Los contaminantes gaseosos del aire provienen de volcanes, e industrias.

Los contaminantes gaseosos más comunes son el dióxido de carbono, el monóxido de carbono, los hidrocarburos, los óxidos de nitrógeno, los óxidos de azufre y el ozono. Diferentes fuentes producen estos compuestos químicos pero la principal fuente artificial es la quema de combustible fósil.

# FUNCIONES DEL AGUA EN LA NATURALEZA.

Sustancia cuyo nombre proviene del latín aqua. Molecularmente está formada por dos átomos de Hidrógeno y uno de Oxígeno ( $H_2O$ ) Es esencial para la supervivencia de todas las formas conocidas de vida

Adopta formas sobre la Tierra que van desde vapor de agua, nubes, agua marina, icebergs, glaciares, ríos de montañas, casquetes polares, hasta acuíferos subterráneos lo que la convierte en la sustancia más extendida del planeta.

El cuerpo humano está compuesto de entre un 55% y un 78% de agua, dependiendo de sus medidas y compleción.

El agua puede disolver muchas sustancias, dándoles diferentes sabores y olores. Como consecuencia de su papel imprescindible para la vida, el ser humano entre otros muchos animales- ha desarrollado sentidos capaces de evaluar la potabilidad del agua, que evitan el consumo de agua salada o putrefacta.

. El agua desempeña este papel permitiendo a los compuestos orgánicos diversas reacciones que, en último término, posibilitan la replicación de ADN. De un modo u otro, todas las formas de vida conocidas dependen del agua.

La última referencia ofrecida por este mismo organismo habla de 2.7 litros de agua diarios para una mujer y 3.7 litros para un hombre, incluyendo el consumo de agua a través de los alimentos. Naturalmente, durante el embarazo y la lactancia la mujer debe consumir más agua para mantenerse hidratada.

El agua cubre el 71% de la superficie de la corteza terrestre. En la Tierra, se localiza principalmente en los océanos donde se concentra el 96,5% del agua total, los glaciares y casquetes polares tiene el 1,74%, los depósitos subterráneos en (acuíferos), los permafrost y los glaciares continentales suponen el 1,72% y el restante 0,04% se reparte en orden decreciente entre lagos, la humedad del suelo, Atmósfera, embalses, ríos y seres vivos.

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.

Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc).

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad

La higiene de alimentos incluye cierto número de rutinas que deben realizarse al manipular los alimentos con el objetivo de prevenir daños potenciales a la salud

Cocer bien los alimentos. Las carnes frescas pueden tener un cierto grado de contaminación y su cocción elimina ciertas colonias de bacterias

Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional. Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.

Tiene que ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua. Tiene que ser equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.

# PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN HUMANA.

Un negocio que se propone autárquico y rendido a las multinacionales, aislando al pequeño agricultor para dar paso a los alimentos procesados. Estos se cuelan por la rendija de la facilidad, la rapidez en la cocción y su atractivo para llenar la nevera de todos nosotros.

Los productos transgénicos que se comercializan en la Unión Europea son por su tolerancia a herbicidas: soja, maíz y achicoria.

+Por su resistencia a virus: calabacín, patatas y maíz.

+Por su resistencia a plagas: maíz y tomate.

+Por la calidad del fruto: tomate.

+Aceites modificados: canola y soja.

La seguridad alimentaria saltó a la primera página de las agendas políticas mundiales a raíz de los acontecimientos que se desencadenaron tras la aparición de la crisis financiera energética y alimentaria de 2008.

Las consecuencias de estas prácticas no se hacen esperar en la salud humana. Desde alergias, obesidad, diabetes (debido al alto contenido de azúcares en los alimentos), resistencia a los antibióticos hasta ciertos tipos de cáncer y muchas más que irán apareciendo con el tiempo.

algunos transgénicos pueden transferir a las bacterias la resistencia a determinados antibióticos que se utilizan para luchar contra enfermedades tanto humanas como animales (por ejemplo, a la amoxicilina).

La comida es un bien de consumo, un bien imprescindible y, por lo tanto, perfecto para especular, por lo que con altas dosis de marketing y poca información al respecto se va consiguiendo de manera discreta y enmascarada imponer unos hábitos de consumo basados en potenciadores del sabor y cocina contaminada.

La alimentación actual dista mucho de ser algo sano y eficiente con el medio ambiente, se aleja paulatinamente de los hábitos de consumo lógicos en el desarrollo del ser humano y, lo que conlleva el mayor riesgo, la base de la salud "la alimentación", se ha convertido en un negocio de especulación y esto es lo que genera el resto de problemas añadidos.



# FACTORES SOCIALES QUE INCIDEN EN LA SALUD.

Existen muchos factores que influyen en nuestra salud y se conocen como «determinantes de la salud». Un tipo de determinante de la salud es lo que está en nuestros genes y nuestra biología.

Su nivel de educación puede tener un efecto sobre qué tan saludable es usted. La educación le brinda las herramientas que necesita para tomar buenas decisiones sobre su salud. Las personas con más educación tienen más probabilidades de vivir más tiempo.

Muchas personas asumen que su salud es el resultado de sus genes, sus comportamientos y la frecuencia con que se enferman o acuden al médico.

Las condiciones tales como plagas, moho, problemas estructurales y toxinas en el hogar pueden afectar su salud. Es importante que su hogar esté seguro y libre de peligros como estos.

La facilidad con la que usted puede acceder a la atención médica es un factor determinante de su salud.

tener un ingreso más bajo también afecta su capacidad de tener un seguro de salud asequible, lo que puede afectar la frecuencia con la que visita a su médico y esta frecuencia puede tener un efecto directo sobre su salud.

La cantidad de dinero que gana tiene un efecto en su salud. Las personas con mayores ingresos tienden a ser más saludables y vivir más tiempo que las personas con bajos ingresos. Es más probable que vivan en vecindarios seguros. Tienen mayor acceso a tiendas de comestibles y alimentos saludables.

# LOS ESTILOS DE VIDA Y SU CONFORMACIÓN EN EL MEDIO SOCIAL.

El estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir "estar en el mundo", expresado en los ámbitos del comportamiento.

estilo de vida, hábito de vida o forma de vida, se entiende como un conjunto de comportamientos que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivos para la salud (Perea, 2004)

En sociología, el estilo de vida es la manera en que vive una persona (o un grupo de personas)

Son los comportamientos que una sociedad va adquiriendo, se expresan en una manera de actuar. Funciona en la mayoría de manera inconsciente.

El habitus es la generación de prácticas que están limitadas por las condiciones sociales que las soporta

El habitus no es un simple estilo de vida que se deriva de pertenecer a una clase implica la totalidad de los actos y pensamientos, pues es la base con la cual se toman determinadas decisiones. La base de todas las acciones es el mismo habitus de clase.

Estilo de vida hace referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos, como el número de comidas diarias, características de alimentación, horas de sueño, consumo de alcohol, cigarrillo, estimulantes y actividad física entre otras.

# EL TRABAJO Y SU FUNCIÓN SOCIAL

Todos sabemos lo que es el trabajo, pero no así su función social. El trabajo es una actividad que tiene un alcance bastante amplio

, Las relaciones laborales tienen un carácter tripartito. En ella intervienen El Estado, cuya función social es regular las relaciones entre las partes, los empleadores y los trabajadores.

producen plusvalía a favor del empleador que ha puesto su capital para que los trabajadores lo multipliquen con el esfuerzo de su mano de obra

El Estado, en su función tutelar, tiene la obligación de regular las relaciones de trabajo, evitando con ello que se produzcan abusos por parte de los empleadores contra los trabajadores.

La función social del trabajo es tan importante que, además de ejercerse con la garantía del Estado, tiene rango constitucional.

El empleador que provee los medios de producción con el que hace una gran función social proveyendo de empleos a los trabajadores y sirviendo de impulsador de la economía nacional y por último los trabajadores, los cuales con su trabajo, no solo impulsan la economía

cuando un trabajador o trabajadora solicita un trabajo, está haciendo uso de un derecho constitucional, por lo que no puede ser discriminado haciendo uso de ese sagrado derecho. Sobre esta última parte, podríamos seguir escribiendo en otra entrega.

# CONDICIONES DE TRABAJO Y SALUD.

Se entiende como condiciones de trabajo cualquier aspecto del trabajo con posibles consecuencias negativas para la salud de los trabajadores

la Ley de Prevención de Riesgos Laborales define como condición de trabajo: 'cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador.

Las características generales de los locales, instalaciones, equipos, productos y demás útiles existentes en el centro de trabajo.

Es posible evitar la enfermedad y la muerte injustas, en el sentido de evitables, de prematuras, y con estos adjetivos pueden calificarse la mayor parte de los daños derivados del trabajo.

Todas aquellas otras características del trabajo, incluidas las relativas a su organización y ordenación, que influyan en la magnitud de los riesgos a que esté expuesto el trabajador.

También influye en la salud las condiciones de empleo, el modo en que se presta el trabajo asalariado: los tipos de contratos, la jornada, el reparto de género de las tareas, la doble jornada,

Todos estos aspectos tienen mucho que ver con la calidad de vida y la salud. Cuando hablamos de salud laboral y, por lo tanto, de salud en el trabajo, no nos podemos olvidar de todos estos temas.

# RIESGOS LABORALES, TIPOS Y PREVENCIÓN.

Se define lugar de trabajo como un área del centro de trabajo, edificadas o no, en la que los trabajadores deban permanecer o a la que puedan acceder en razón de su trabajo.

orden, limpieza y mantenimiento general de todas las instalaciones, haciendo principal hincapié en zonas de paso, vías de circulación, salidas, y salidas de emergencia, que deberán permanecer libres de obstáculos.

Los lugares de trabajo y, en particular, sus instalaciones, deberán ser objeto de un mantenimiento periódico.

La temperatura de los locales:  
o Entre 17 y 27° C para trabajos sedentarios propios de oficinas.  
o Entre 14 y 25° C si se realicen trabajos ligeros.

En la medida de lo posible, no deben constituir una fuente de incomodidad o molestia para los trabajadores.

En los lugares de trabajo al aire libre y en los locales de trabajo que no puedan quedar cerrados, deberán tomarse medidas para que los trabajadores puedan protegerse, en la medida de lo posible, de las inclemencias del tiempo.

o 30 metros cúbicos de aire limpio por hora y trabajador, para trabajos sedentarios en ambientes no calurosos ni contaminados por humo de tabaco.  
o 50 metros cúbicos, en los casos restantes.  
o El sistema de ventilación deberá asegurar una efectiva renovación del aire del local de trabajo.

# DESIGUALDADES SOCIALES Y SALUD.

Desigualdad social es la situación social y económica desigual entre ciudadanos de un estado o entre distintos países.

La acción de dar un trato diferente a personas entre las que existen desigualdades sociales, se llama discriminación.

La desigualdad social se ha convertido en el foco central de estudio dentro de la sociología, ya que dentro del estudio de cualquier sociedad encontraremos el problema de la desigualdad.

Las formas más extremas de la desigualdad social toman la forma de opresión en distintos aspectos.

Todo tipo de desigualdad social está fuertemente asociada a las clases sociales, al género, a la etnia, la religión.

el origen de las desigualdades, utilizando lo que él llama el estado natural del hombre, deriva la desigualdad del hombre del estado social. El hombre no nace con la desigualdad sino después de que se compara con sus semejantes y ve sus diferencias es cuando entonces se pierde la igualdad del ser humano.

Esas evidencias, apuntan las desigualdades en las sociedades humanas se hicieron más marcadas en las sociedades neolíticas, en las que existía una creciente especialización y, por tanto, asimetrías en el acceso a los recursos naturales, bienes económicos, información general y conocimientos

# ESTUDIO DE LOS GRUPOS DE AUTO AYUDA

Los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) son espacios donde distintas personas comparten experiencias de vida relacionadas con un problema o dificultad en concreto.

Las personas se reúnen y comparten dichas experiencias con la intención de mejorar su situación, aprender colectivamente y brindar apoyo de manera recíproca.

dar un sentido al hecho de reunirse, unos motivos iniciales para acudir o asistir a él y una participación acorde con los objetivos que sus miembros se planteen

La asistencia al grupo. Tanto en unos grupos como en otros la asistencia regular al grupo es considerada un factor crucial para el cambio terapéutico.

espacios generalmente informales donde las personas comparten sus vivencias de manera abierta y recíproca.

Los grupos de autoayuda constituyen un sistema de apoyo importante para enfrentarse a situaciones estresantes o a enfermedades y son definidos como el apoyo accesible a un individuo en la relación con otros individuos, grupos o comunidades que viven situaciones similares.

La finalidad del grupo. Antes de crearse un grupo de autoayuda relativamente sólido, los miembros deben definir los propósitos del grupo y los aspectos que van a ser objeto de atención, de forma que se dote de significado al grupo y a las relaciones que produzca

# PROMOCIÓN DE LA SALUD.

Es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla y que se dedica a estudiar las formas de favorecer una mejor salud en la población.

Promoción de la salud "consiste en proporcionar a la gente los medios necesarios mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma".

Se nutre de muchas disciplinas como la epidemiología, la medicina, la sociología, la psicología, la comunicación y la pedagogía.

Combinar métodos o planteamientos diversos pero complementarios, incluyendo comunicación, educación, legislación, medidas fiscales, cambio organizativo y desarrollo comunitario.

Asegurar que el ambiente que está más allá del control de los individuos sea favorable a la salud.

Esta concepción de desarrollo exige no sólo una revisión del concepto mismo, con vista a considerar la dimensión ambiental, sino también del alcance de otros conceptos que han sido asimilados al de desarrollo, a fin de poner de manifiesto la ideología implícita en cada uno de ellos y los modos de gestión y acción consiguientes.

Cada uno de estos conceptos tiene sus raíces en interpretaciones económicas elaboradas en determinados momentos históricos, para responder a problemáticas específicas y propias de la coyuntura, y reflejarán además la ideología de quienes teorizaron y racionalizaron una situación dada, con vistas a justificar la acción política.



# EL MOVIMIENTO DE PROMOCIÓN DE SALUD: LA CARTA DE OTTAWA DE PROMOCIÓN DE SALUD.

La primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la salud reunida en Ottawa el 21 de noviembre de 1986 emite la presente CARTA dirigida a la consecución del objetivo "Salud para Todos en el año 2000".

Es un documento elaborado por la organización mundial de la salud, durante la primera conferencia internacional para la promoción de la salud, celebrada en Ottawa, Canadá, en 1986.

Los factores políticos, económicos, sociales, culturales, de medio ambiente, de conducta y biológicos pueden intervenir bien en favor en detrimento de la salud.

Las estrategias y programas de promoción de la salud deben adaptarse a las necesidades locales y a las posibilidades específicas de cada país y región y tener en cuenta los diversos sistemas sociales, culturales y económicos.

La promoción de la salud se centra en alcanzar la equidad sanitaria. Su acción se dirige a reducir las diferencias en el estado actual de la salud y a asegurar la igualdad de oportunidades y proporcionar los medios que permitan a toda la población desarrollar al máximo su salud potencial.

La promoción de la salud exige la acción coordinada de todos los implicados: los gobiernos, los sectores sanitarios y otros sectores sociales y económicos, las organizaciones benéficas, las autoridades locales, la industria y los medios de comunicación.

# LOS CAMPOS DE ACCIÓN DE PROMOCIÓN DE SALUD.

El peso de las acciones en salud debe orientarse por la concepción que privilegia la salud como fuente de riqueza de la vida cotidiana y por lo tanto hacia la creación y producción de salud

se asigna importancia a los diferentes determinantes de tipo biológico, social, ecológico y de servicios,

visualiza a la salud pública ampliando su campo de acción hacia la promoción y creación de condiciones propicias para la salud, o sea, vinculada a las condiciones de bienestar y desarrollo humanos..

No existe una ciencia que sea independiente de un determinado contexto ideológico, sino más bien una relación funcional entre ciencia e ideología.

Algunas de esas limitantes se expresan en: altos costos económicos y humanos de problemas cada vez más complejos, dificultades para adquirir medicamentos

Las condiciones y requisitos para la salud son : la paz, la educación, la vivienda, la alimentación., La renta, un ecosistema estable, la justicia social y la equidad" (carta de otawa, 1986 ).

La promoción de la salud " consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma, entendiendo a la salud como fuente de riqueza de la vida cotidiana, como un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas.