



Mi Universidad

Mapa Conceptual

NOMBRE DEL ALUMNO: BIANDI JORGEINA LOPEZ GARCIA.

TEMA: Tipos de contaminación y su efecto para la salud.

Higiene alimentaria.

PARCIAL: 3.

MATERIA: Enfermería Comunitaria.

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. Rebeca Marli Vázquez Escobar.

LICENCIATURA: Enfermería.

CUATRIMESTRE: 7°

Frontera Comalapa Chiapas a 10 de noviembre del año 2023.

Tipos de contaminación y sus efectos sobre la salud.

Contaminación del AIRE

Fuentes

Industrias, vehículos, quema de combustibles fósiles, quema de biomasa, actividades agrícolas.

Efectos en la salud

Afecciones respiratorias, enfermedades cardiovasculares, reducción de la función pulmonar, puede llevar a la muerte prematura.

Contaminación ACUOSA

Fuentes

Tráfico vehicular, industrias, actividades recreativas con alto volumen, maquinarias.

Efectos en la salud

Estrés, problemas auditivos, hipertensión, trastornos del sueño, dificultades de concentración.

Contaminación del AGUA

Fuentes

Descargas industriales, aguas residuales, derrames de productos químicos y petróleo, contaminación por metales pesados.

Efectos en la salud

Enfermedades diarreicas, hepatitis, cólera, afecciones cutáneas, problemas neurológicos (por contaminantes como el mercurio).

Contaminación TERMICA

Fuentes

Vertido de agua utilizada para enfriar instalaciones industriales o plantas de energía

Efectos en la salud

Ecosistemas acuáticos, indirectamente puede afectar la salud humana al dañar fuentes de alimento

Contaminación del SUELO.

Fuentes

Uso excesivo de pesticidas y fertilizantes, derrames de productos químicos, desechos industriales, vertederos inadecuados.

Efectos en la salud

Puede llevar a intoxicaciones, problemas reproductivos, defectos congénitos, enfermedades neurológicas y cánceres.

Contaminación RADIATIVA

Fuentes

Accidentes en plantas nucleares, desechos radiactivos, pruebas nucleares.

Efectos en la salud

Quemaduras radiactivas, cáncer, mutaciones genéticas, enfermedades de la sangre, daño a órganos internos

Contaminación por Residuos SOLIDOS

Fuentes

Basura acumulada en vertederos, desechos no biodegradables, desechos electrónicos.

Efectos en la salud

Propagación de enfermedades infecciosas, contaminación del suelo y del agua, afecciones respiratorias debido a la quema de desechos.

Contaminación LUMINICA

Fuentes

iluminación artificial excesiva en áreas urbanas.

Efectos en la salud

Trastornos del sueño, estrés, aumento de enfermedades cardiacas y obesidad.

Higiene alimentaria

Concepto

Conjunto de prácticas y medidas que se deben adoptar para garantizar la seguridad y calidad de los alimentos

Evitando

La contaminación y la proliferación de microorganismos patógenos que pueden causar enfermedades transmitidas por alimentos (ETA).

Cocción Adecuada

Cocinar los alimentos a temperaturas adecuadas garantiza la destrucción de microorganismos patógeno

Consumo de Agua Segura

Beber y usar para cocinar solo agua potable o tratada

Lavado de Manos

Las

Manos devén lavarse con agua y jabón antes de manipular alimentos, después de ir al baño, tras manipular basura, después de tocar

El

Proceso debe durar al menos 20 segundos, cubriendo todas las áreas de las manos.

Almacenamiento Adecuado

Refrigerar o congelar los alimentos perecederos en un plazo de 2 horas desde su compra o preparación.

y

Respetar las fechas de caducidad

Limpieza de superficie y utensilios

Deben limpiarse antes y después de su uso, especialmente si se han utilizado para alimentos crudos como carne o pescado

y

Usar paños limpios o toallas de papel desechables para limpiar.

Descongelación segura

Los

Alimentos descongelados en el microondas o con agua fría deben cocinarse inmediatamente.

Separación de alimentos

Alimentos crudos de los cocidos o listos para consumir

En el

Refrigerador, guardar los alimentos crudos en recipientes cerrados y en zonas inferiores para evitar que goteen sobre otros alimentos

Alimentos de riesgo

Los

Alimentos, como huevos crudos, leche no pasteurizada y carnes poco cocidas, presentan un mayor riesgo de contaminación.

BIBLIOGRAFIA:

ANTOLOGIA PROPORCIONADA POR UDS.ENFERMERÍA COMUNITARIA. ENFERMERÍA GENERAL. 7MO CUATRIMESTRE.PAG.42-43. .50 51
c9f38ed5cc9d7547d7ce7e143adbc936-LC-LEN70420ENFERMERIACOMUNITARIA.pdf