



**NOMBRE DEL ALUMNO: Jarumy azuceli Ortiz López.**

**TEMA: 3.4 y 3.6.1**

**PARCIAL: 3**

**MATERIA: Enfermería comunitaria.**

**NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Rebeca Marili  
Vázquez Escobar.**

**LICENCIATURA: En enfermería.**

**CUATRIMESTRE: 7°**

# TIPOS DE CONTAMINACIÓN Y SUS EFECTOS SOBRE LA SALUD

## La contaminación

Puede manifestarse de diversas maneras y afectar a diferentes componentes del medio ambiente.

### Tipos de contaminación

#### Contaminación del aire

**Fuentes industriales:** industrias, vehículos, quema de combustibles fósiles, actividades agrícolas.

**Efectos en la salud:** enfermedades pulmonar, cardiovascular, cánceres, etc.

#### Contaminación del agua

**Fuentes:** Descargas industriales, aguas residuales, derrames de productos químicos.

**Efectos en la salud:** Enfermedades diarreicas, hepatitis, cólera, afecciones cutáneas, problemas neurológicos.

#### Contaminación Térmica

**Fuentes:** Vertido de agua utilizada para enfriar instalaciones industriales o plantas de energía en ríos o mares.

**Efectos en la salud:** principalmente en ecosistemas acuáticos, indirectamente puede afectar la salud humana al dañar fuentes de alimentos o agua potable.

#### Contaminación del suelo

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

**Efectos en la salud:** Consumo de alimentos contaminados puede llevar a intoxicaciones.

#### Contaminación por Residuos Sólidos

**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 Acústica o Sonora

**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 Radiactiva

**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 Lumínica

**Fuentes:** Iluminación artificial excesiva en áreas urbanas.

**Efectos en la salud:** Trastornos del sueño, estrés, aumento de enfermedades cardíacas y obesidad.

# HIGIENE ALIMENTARIA

Conjunto de prácticas y medidas que se deben adoptar para garantizar la seguridad y calidad de los alimentos desde su origen hasta su consumo, evitando la contaminación y la proliferación de microorganismos.

## Aspectos que se llevara:

### Lavado de manos

- Antes de ir al baño.
- Después de ir al baño.
- Tras manipular basura.
- Tras tocar animales.
- Antes de manipular alimentos.

### Limpieza de superficies y utensilios

- Limpiar antes y después de su uso.
- Usar paños limpios o toallas de papel desechable.

### Separación de alimentos

- Separar alimentos cocidos de los crudos.
- Utilizar diferentes tablas de cortar.
- Guardar alimentos crudos en recipientes cerrados.

### Almacenamiento adecuado

- Refrigerar o congelar los alimentos perecederos en un plazo de 2 horas desde su compra o preparación.
- Respetar las fechas de caducidad y consumo preferente.

### Cocción adecuada

- Cocinar los alimentos a temperaturas adecuadas.
- Revisar la cocción con un termómetro de alimentos puede ser útil.

### Descongelación segura

- Descongelar en agua fría cada 30 min. O en el microondas.
- Cocinar inmediatamente después de ser descongelados

### Consumo de agua segura

- Beber y usar para cocinar solo agua potable o tratada.
- Si se sospecha que el agua puede estar contaminada, hervirla o usar métodos de purificación.

### Cuidado con los alimentos en riesgos

- alimentos, como huevos crudos, leche no pasteurizada y carnes poco cocidas, presentan un mayor riesgo de contaminación.
- Ser cuidadosos al preparar alimentos para grupos vulnerables.