



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: Rosalba Mazariegos López

TEMA: 3.4 y 4.6.1

PARCIAL: 3

MATERIA: enfermería comunitaria

NOMBRE DEL PROFESOR: Rebeca Marili Vásquez Escobar

LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: 7mo

TIPOS DE CONTAMINACION Y SUS EFECTOS SOBRE LA SALUD

La contaminación puede manifestarse de diversas maneras y afectar a diferentes componentes del medio ambiente. Cada tipo de contaminación tiene consecuencias específicas sobre la salud humana

Contaminación de aire

Fuentes: Industrias, vehículos, quema de combustibles fósiles.

Efectos en la salud: Afecciones respiratorias (asma, bronquitis) enfermedades

Contaminación de suelo

Fuentes: Uso excesivo de pesticidas y fertilizantes, derrames de productos químicos.

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

Contaminación acústica

Fuentes: Tráfico vehicular, industrias, actividades recreativas con alto volumen.

Efectos en la salud: Estrés, problemas auditivos, hipertensión.

Contaminación de agua

Fuentes: Descargas industriales, aguas residuales.

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

Contaminación por residuos sólidos

Fuentes: Basura acumulada en vertederos, desechos no biodegradables.

Efectos en la salud: Propagación de enfermedades infecciosas, contaminación del suelo y del agua.

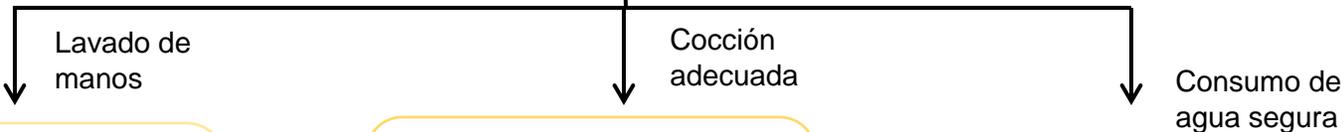
Contaminación térmica

Fuentes: Vertido de agua utilizada para enfriar instalaciones industriales.

Efectos en la salud: Si bien tiene un impacto directo principalmente en ecosistemas

HIJIE NE ALIMENTARIA

Hace referencia al conjunto de prácticas y medidas que se deben adoptar para garantizar la seguridad y calidad de los alimentos desde su origen hasta su consumo.



Es fundamental lavarse las manos con agua y jabón antes de manipular alimentos, después de ir al baño.

Limpieza de superficies

Las superficies y utensilios de cocina deben limpiarse antes y después de su uso, especialmente si se han utilizado para alimentos crudos como carne o pescado.

Separación de alimentos

Evitar la contaminación cruzada manteniendo separados los alimentos crudos de los cocidos o listos para consumir.

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

Almacenamiento adecuado

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

Descongelación segura

Descongelar los alimentos en el refrigerador, en agua fría cambiándola cada 30 minutos, o en el microondas.

Beber y usar para cocinar solo agua potable o tratada.

Cuidado con alimentos de riesgo

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

Al seguir estos principios de higiene alimentaria, se minimiza el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos y se garantiza la seguridad.

