



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO(A): Diana Jaxem Hernández Morales

NOMBRE DEL TRABAJO: Mapa conceptual

PARCIAL: III

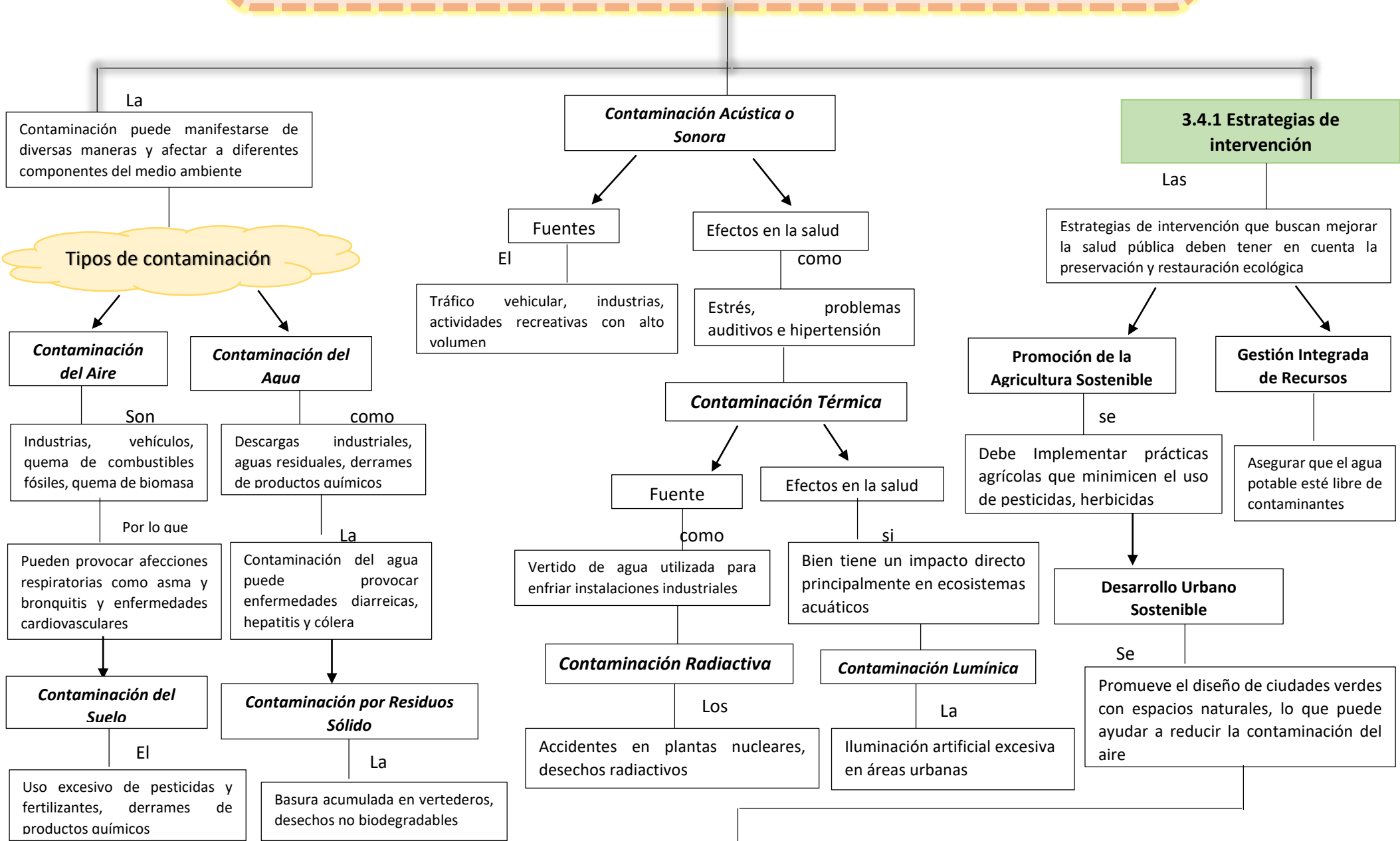
MATERIA: Enfermería Comunitaria

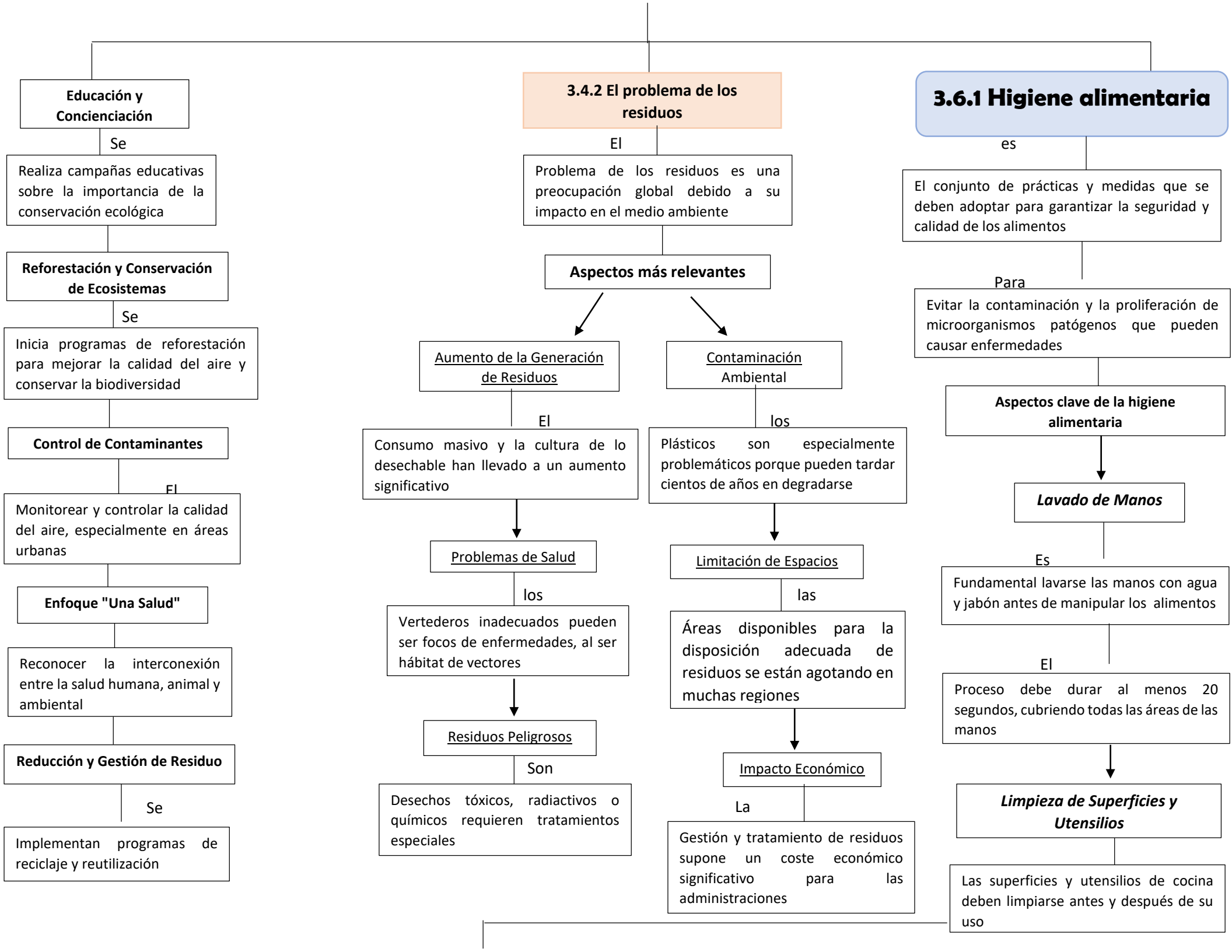
NOMBRE DEL PROFESOR(A): Lic. Rebeca Marili Vásquez Escobar

LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: Séptimo

3.4 Tipos de contaminación y sus efectos sobre la salud





Educación y Concienciación

Se

Realiza campañas educativas sobre la importancia de la conservación ecológica

Reforestación y Conservación de Ecosistemas

Se

Inicia programas de reforestación para mejorar la calidad del aire y conservar la biodiversidad

Control de Contaminantes

El

Monitorear y controlar la calidad del aire, especialmente en áreas urbanas

Enfoque "Una Salud"

Reconocer la interconexión entre la salud humana, animal y ambiental

Reducción y Gestión de Residuo

Se

Implementan programas de reciclaje y reutilización

3.4.2 El problema de los residuos

El

Problema de los residuos es una preocupación global debido a su impacto en el medio ambiente

Aspectos más relevantes

Aumento de la Generación de Residuos

El

Consumo masivo y la cultura de lo desechable han llevado a un aumento significativo

Problemas de Salud

los

Vertederos inadecuados pueden ser focos de enfermedades, al ser hábitat de vectores

Residuos Peligrosos

Son

Desechos tóxicos, radiactivos o químicos requieren tratamientos especiales

Contaminación Ambiental

los

Plásticos son especialmente problemáticos porque pueden tardar cientos de años en degradarse

Limitación de Espacios

las

Áreas disponibles para la disposición adecuada de residuos se están agotando en muchas regiones

Impacto Económico

La

Gestión y tratamiento de residuos supone un coste económico significativo para las administraciones

3.6.1 Higiene alimentaria

es

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

Para

Evitar la contaminación y la proliferación de microorganismos patógenos que pueden causar enfermedades

Aspectos clave de la higiene alimentaria

Lavado de Manos

Es

Fundamental lavarse las manos con agua y jabón antes de manipular los alimentos

El

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

Limpieza de Superficies y Utensilios

Las superficies y utensilios de cocina deben limpiarse antes y después de su uso

Separación de Alimentos

Se

Debe evitar la contaminación cruzada manteniendo separados los alimentos crudos de los cocidos

Utilizar diferentes tablas de cortar y utensilios para cada tipo de alimento

Descongelación Segura

Beber y usar para cocinar solo agua potable o tratada

Cocción Adecuada

los

Alimentos se deben de cocinar a temperaturas adecuadas garantiza la destrucción de microorganismos patógenos

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

Almacenamiento Adecuado

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

Se

Debe Respetar las fechas de caducidad y consumo preferente