



Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

NOMBRE DEL ALUMNO: Handy Rodríguez Moreno.

TEMA: Tipos de contaminación y sus efectos para la salud y higiene alimentaria.

PARCIAL: I.

MATERIA: Enfermería comunitaria.

NOMBRE DEL PROFESOR: Rebeca Marili Vázquez Escobar.

LICENCIATURA: Enfermería.

CUATRIMESTRE: Séptimo.

Frontera Comalapa Chiapas A 8 de Diciembre del 2023.

CONTAMINACION

¿Qué es?

La contaminación es la presencia de un constituyente, impureza o algún otro elemento indeseable que estropea, corrompe, infecta, inutiliza o degrada un material, cuerpo físico, entorno natural, lugar de trabajo, etc.

TIPOS

CONTAMINACION DEL AIRE

¿Qué es?

Es la presencia en él de agentes químicos, físicos o biológicos que alteran las características naturales de la atmósfera.

FUENTES

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

EFFECTOS EN LA SALUD

Afecciones respiratorias (asma, bronquitis), enfermedades cardiovasculares, cánceres (particularmente de pulmón), reducción de la función pulmonar, agravamiento de enfermedades preexistentes y, en casos extremos, puede llevar a la muerte prematura.

CONTAMINACIÓN DEL AGUA

¿Qué es?

La contaminación del agua ocurre cuando sustancias nocivas, a menudo productos químicos o microorganismos, contaminan un arroyo, río, lago, océano, acuífero u otro cuerpo de agua, degradando su calidad y volviéndola tóxica para los seres humanos o el medio ambiente.

FUENTES

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

EFFECTOS EN LA SALUD

Enfermedades diarreicas, hepatitis, cólera, afecciones cutáneas, problemas neurológicos (por contaminantes como el mercurio) y otros problemas del salud relacionados con la ingestión o contacto con agua contaminada.

CONTAMINACIÓN DEL SUELO

¿Qué es?

Es una degradación de la calidad del suelo asociada a la presencia de sustancias químicas. Se define como el aumento en la concentración de compuestos químicos, que provoca cambios perjudiciales y reduce su empleo potencial, tanto por parte de la actividad humana, como por la naturaleza.

FUENTES

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

EFFECTOS EN LA SALUD

Consumo de alimentos contaminados puede llevar a intoxicaciones, problemas reproductivos, defectos congénitos, enfermedades neurológicas y cánceres.

CONTAMINACIÓN POR RESIDUOS SÓLIDOS

¿Qué es?

Los residuos sólidos son desechos orgánicos e inorgánicos que se generan tras el proceso de fabricación, transformación o utilización de bienes y servicios. Si estos residuos no se manejan adecuadamente, producen contaminación ambiental y riesgos para la salud de las personas.

FUENTES

Basura acumulada en vertederos, desechos no biodegradables, desechos electrónicos

EFFECTOS EN LA SALUD

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

TIPOS DE CONTAMINACION

CONTAMINACIÓN ACÚSTICA O SONORA

Concepto

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

FUENTES

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

EFFECTOS EN LA SALUD

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

CONTAMINACIÓN TÉRMICA

Concepto

Es un proceso que modifica la temperatura del medio ambiente de manera perjudicial. Este cambio de temperatura se puede reflejar tanto en subida como en bajada, afectando negativamente a la calidad del aire, del agua y los seres vivos.

FUENTES

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

EFFECTOS EN LA SALUD

Si bien tiene un impacto directo principalmente en ecosistemas acuáticos, indirectamente puede afectar la salud humana al dañar fuentes de alimentos o agua potable.

CONTAMINACIÓN RADIATIVA

Concepto

Los materiales radiactivos liberados al ambiente pueden causar la contaminación del aire, el agua, las superficies, los suelos, las plantas, las edificaciones, las personas o los animales.

FUENTES

Accidentes en plantas nucleares, desechos nucleares, pruebas nucleares.

EFFECTOS EN LA SALUD

Quemaduras radiactivas, cáncer, mutaciones genéticas, enfermedades de la sangre, daño a órganos internos y, en niveles extremos, puede ser letal.

CONTAMINACIÓN LUMÍNICA

Concepto

Es el aumento del fondo de brillo del cielo nocturno natural, a causa de la dispersión y reflexión de luz procedente de la iluminación artificial.

FUENTES

Iluminación artificial excesiva en áreas urbanas.

EFFECTOS EN LA SALUD

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

HIGIENE ALIMENTARIA

Concepto

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

Aspectos de higiene

LAVADO DE MANOS

Recomendaciones

Es fundamental lavarse las manos con agua y jabón antes de manipular alimentos, después de ir al baño, tras manipular basura, después de tocar animales y siempre que estén visiblemente sucias.

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

LIMPIEZA DE SUPERFICIES Y UTENSILIOS

Recomendaciones

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.

Usar paños limpios o toallas de papel desechables para limpiar. Los paños reutilizables deben lavarse regularmente.

SEPARACIÓN DE ALIMENTOS

Recomendaciones

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

Utilizar diferentes tablas de cortar y utensilios para cada tipo de alimento o lavarlos bien entre usos.

En el refrigerador, guardar los alimentos crudos en recipientes cerrados y en zonas inferiores para evitar que goteen sobre otros alimentos.

COCCIÓN ADECUADA

Recomendaciones

Cocinar los alimentos a temperaturas adecuadas garantiza la destrucción de microorganismos patógenos. Las carnes, aves, pescados y huevos deben alcanzar temperaturas internas específicas para ser seguros para el consumo.

Revisar la cocción con un termómetro de alimentos puede ser útil-

ASPECTOS DE HIGIENE

SON

ALMACENAMIENTO ADECUADO

RECOMENDACIONES

Refrigerar o congelar los alimentos perecederos en un plazo de 2 horas desde su compra o preparación. Reducir este tiempo en días muy calurosos.

Respetar las fechas de caducidad y consumo preferente. No sobrecargar el refrigerador para permitir una circulación adecuada del aire.

DESCONGELACIÓN SEGURA

RECOMENDACIONES

Descongelar los alimentos en el refrigerador, en agua fría cambiándola cada 30 minutos, o en el microondas. Nunca descongelar alimentos a temperatura ambiente.

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

CONSUMO DE AGUA SEGURA

RECOMENDACIONES

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 ALIMENTOS DE RIESGO

RECOMENDACIONES

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

Ser especialmente cuidadoso al preparar alimentos para grupos vulnerables, como niños, ancianos, mujeres embarazadas y personas con sistemas inmunológicos debilitados.

BIBLIOGRAFIA

Ayuso Murillo, D., Hidalgo Cerezo, Ruiz Jimenez, J., & Serrano Molina, L. (2016). Enfermería Familiar y Comunitaria. (2.a ed.).Diaz de Santos.

Fernandez Nieto, M. I., Eras Carranza, J. E., Guadalupe Nuñez, s. V., & Herrera Lopez. (2017). Epidemiologia Comunitaria para Enfermería. (1ed.). MEGAGRAF.

Bernalte Benazet, A., & Miret Garcia, M. I. (2005). Manual de Enfermería Comunitaria. Libros en Red