



**Mi Universidad**

**NOMBRE DEL ALUMNO:** María Daniela Hernández briones

**TEMA:** tipos de contaminación y sus efectos para la salud .... Y higiene alimentaria

**PARCIAL:** 2

**MATERIA:** enfermería comunitaria

**NOMBRE DEL PROFESOR:** rebeca marili Vázquez

**LICENCIATURA:** Lic. En enfermería

**CUATRIMESTRE:** 7mo cuatrimestre

# tipos de contaminación y sus efectos para la salud

Se manifiesta en diversas situaciones y afecta al medio ambiente puede aumentar el riesgo de infecciones respiratorias, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y cáncer de pulmón

## Contaminación del aire

Sus efectos que van desde la irritación leves hasta el desarrollo de graves enfermedades ya que lo puede causar la industria, quema de combustible.

ya que en las personas afecta en el sistema respiratorio enfermedades cardiovasculares, cánceres reducción de la función pulmonar, agravamiento de enfermedades preexistentes

## Contaminación Acústica o Sonora

impliquen molestia, riesgo o daño para las personas, para el desarrollo de sus actividades o para los bienes de cualquier naturaleza, o que causen efectos Tráfico vehicular, industrias, actividades recreativas con alto volumen, maquinarias Estrés, problemas auditivos, hipertensión, trastornos del sueño

## Contaminación del agua

sustancias ajenas al agua que pueden generar una gran cantidad de consecuencias, entre las que se incluye el desequilibrio en la vida de los seres vivos animales, plantas y personas, como consecuencia trae el drenaje ya que afecta a las personas ocasionándoles diarreas, hepatitis, cólera, afecciones cutáneas, problemas neurológicos

## Contaminación térmica

proceso que modifica la temperatura del medio ambiente de manera perjudicial Vertido de agua utilizada para enfriar instalaciones industriales o plantas de energía en ríos o mares y afecta la salud humana al dañar fuentes de alimentos o agua potable.

## Contaminación del suelo

La contaminación del suelo afecta tanto a la tierra como para el que lo trabaja alteración del suelo por la presencia de sustancias químicas destrucción de la superficie por químicos, pesticidas drenaje ya que esto causa daños defectos congénitos, enfermedades neurológicas y cánceres

## Contaminación radiactiva

ocurre cuando se deposita material radiactivo sobre un objeto o una persona o en su interior Accidentes en plantas nucleares, desechos radiactivos, pruebas nucleares y puede haber daños como cáncer, mutaciones genéticas, enfermedades de la sangre, daño a órganos internos

## Contaminación por residuos sólidos

contaminación de aguas superficiales y subterráneas por el líquido percolado producto de la descomposición de las basuras que es llevado por los drenajes naturales a ríos y quebradas afecciones respiratorias por quemaduras y contaminación del agua

## Contaminación lumínica

iluminación artificial excesiva en áreas urbanas. Trastornos del sueño, estrés, aumento de enfermedades cardíacas y obesidad.

# Higiene alimentaria

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

El lavado de manos es necesario todos los días antes de cada alimento el proceso debe durar al menos 20 segundos

La limpieza de superficie y utensilios que es de cocina usar paños limpios o toallas de papel desechables para limpiar

El Consumo de agua segura Beber y usar para cocinar solo agua potable o tratada.

La separación de alimentos es lavar bien los alimentos que compra uno guardar los alimentos crudos en recipientes cerrados

Descongelación segura  
Descongelar los alimentos en el refrigerador, en agua fría cambiándola cada 30 minutos

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

Cocción adecuada son que hay que cocinar los alimentos bien