

ECOLOGÍA Y SALUD.

Son

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

Efectos en la salud: Afecciones respiratorias, enfermedades cardiovasculares, cánceres, reducción de la función pulmonar, agravamiento de enfermedades preexistentes, muerte prematura.

Contaminación del Suelo:
Fuentes: Uso de pesticidas y fertilizantes, derrames de productos químicos, desechos industriales, vertederos inadecuados.

Efectos en la salud: Consumo de alimentos contaminados, problemas reproductivos, defectos congénitos, enfermedades neurológicas y cánceres.

Contaminación del Agua:
Fuentes: Descargas industriales, aguas residuales, derrames de productos químicos y petróleo, contaminación por metales pesados.

Efectos en la salud: Enfermedades diarreicas, hepatitis, cólera, afecciones cutáneas, problemas neurológicos y otros problemas de salud con la ingestión de agua contaminada.

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.

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

Efectos 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 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 y, en niveles extremos, puede ser letal.

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 patógenos que pueden causar enfermedades transmitidas por alimentos (ETA).

Lavado de Manos:
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:
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.

Cocción Adecuada:
Cocinar los alimentos a temperaturas adecuadas. Las carnes deben alcanzar temperaturas internas para ser seguros para el consumo. Revisar la cocción con un termómetro de alimentos.

Almacenamiento Adecuado:
Refrigerar los alimentos en un plazo de 2 horas desde su compra. Reducir días muy calurosos. Respetar las fechas de caducidad. No sobrecargar el refrigerador para permitir una circulación adecuada del aire.

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 Alimentos de Riesgo:
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.

Separación de Alimentos:
manteniendo separados los alimentos crudos de los cocidos. Utilizar diferentes tablas de cortar y utensilios para cada tipo de alimento o lavarlos bien. En el refrigerador, guardar los alimentos crudos en recipientes cerrados y en zonas inferiores para evitar que goteen.

Descongelación Segura:
Descongelar los alimentos en el refrigerador, en agua fría, o en el microondas. Nunca descongelar alimentos a temperatura ambiente.