



**Mi Universidad**

## **Mapa conceptual**

**NOMBRE DEL ALUMNO : Pablo jafet Davila covian**

**TEMA:unidad 3**

**PARCIAL: I**

**MATERIA: enfermería comunitaria**

**NOMBRE DEL PROFESOR:Lic Rebeca marili Vázquez**

**LICENCIATURA:Enfermería**

**CUATRIMESTRE:7to cuatrimestre**

# Tipos de contaminación y sus efectos para la salud

## Concepto

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 del aire

Fuentes:

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

Efectos en la salud:

Afecciones respiratorias asma, bronquiti, 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 por residuos sólidos:

Fuentes: Basura acumulada en vertederos, desechos no biodegradables, desechos electrónico

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

## 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 por contaminantes como el mercurio y otros problemas del salud relacionados con la ingestión o contacto con agua contaminada

Contaminación del suelo:

Fuente:

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

Efectos en la salud:

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

## 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:

Fuente:

iluminación artificial excesiva en áreas urbanas.

Efectos 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

## 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.

## Separación de alimentos

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

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

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

## Almacenamiento adecuado

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

Respetar las fechas de caducidad y consumo preferente.

No sobrecargar el refrigerador para permitir una circulación adecuada del aire.

### Descongelación segura

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

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

## 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.