



**Mi Universidad**

## **Actividad 2**

**NOMBRE DEL ALUMNO: Kareli Yazmin Palacios Roblero**

**TEMA: Ensayo**

**PARCIAL: I**

**MATERIA: Calidad en los servicios**

**NOMBRE DEL PROFESOR: Ruben Eduardo**

**LICENCIATURA: Enfermería Comunitaria**

**CUATRIMESTRE: 8vo.**

**LUGAR Y FECHA: Frontera Comalapa, Chiapas a 13 de febrero de 2024**

## INTRODUCCION

*En este tema daré a conocer aspectos importantes sobre la ecología y la salud, ya que tienen una gran relación y vital en el cuidado en nuestro día a día.*

*la relación de la salud con el medio ambiente se da de manera conjunta debido a la estrecha relación que tenemos con ella, un claro ejemplo de ello es que cada individuo por si solo respira el aire que lo rodea, en ello ingiere de manera desapercibida de todo tipo de sustancias y de cierta manera es muy compleja porque por si solo es difícil identificar las relaciones causa y efecto entre los factores ambientales inmersas en ello.*

*La deforestación y los cambios que provoca en los bosques y selvas, causan que parásitos, bacterias, hongos, virus que viven en huéspedes naturales (animales y plantas) de esos sitios y que los parasitaban en la mayoría de los casos sin causarles daño, están migrando hacia otros sitios más cercanos a los poblados, y hacia mosquitos, ratas, aves, gatos, cerdos, etc., de las ciudades, contaminándolos y con frecuencia produciéndoles lesiones que pueden trasladarse por mutaciones y afectar al ser humano.*

*| Al parecer, eso fue lo que sucedió con el virus del sida, que en las décadas de los 70 y 80, afectaba a los monos (chimpancés y otros) de la selva sin provocarles la muerte; el emigrar estos cerca de los pueblos, se pusieron en mayor contacto con los humanos y los contaminaron, por lo que poco a poco se extendió la enfermedad por África y el resto del mundo, ocasionando una de las más graves pandemias, sin que se logre todavía obtener una vacuna que impida la enfermedad.*

*Con respecto a la salud humana, los ecosistemas son indispensables como reguladores de la temperatura atmosférica, para garantizar la disponibilidad de agua y alimentos, para la purificación del aire, agua y suelo, así como para regular las poblaciones de parásitos y de organismos transmisores de agentes infecciosos al humano y otros animales.*

*En concreto, si los servicios del ecosistema dejan de satisfacer las necesidades sociales, es muy probable que se produzcan diversos problemas que afecten la salud humana. Efectos sobre la salud humana: los efectos de los agentes químicos sobre el organismo se suelen clasificar en efecto a corto y a largo plazo.*

*Los efectos a corto plazo se denominan "toxicidad aguda": pe. la inhalación de cloro provoca irritación respiratoria inmediata. Otros productos actúan como venenos que se propagan por todo el cuerpo a través de la sangre pe. el uso de disolventes en lugares mal ventilados, puede provocar náuseas, vómitos, dolores de cabeza, vértigos, etc.*

*Los efectos a largo plazo son más lentos, requieren exposiciones repetidas y pueden tardar meses o años en aparecer. Es la llamada "toxicidad crónica". Entre estos efectos, los más graves son el cáncer, las alteraciones genéticas, las reacciones alérgicas, la alteración hormonal y la toxicidad del sistema nervioso (cerebro y nervios).*

*Los efectos agudos y crónicos de una determinada sustancia pueden ser muy diferentes y la protección respecto a un sólo tipo de efectos no siempre implica control del riesgo de otros tipos de toxicidad.*

*El efecto depende, también, de la variación de la respuesta de cada individuo a los tóxicos, del género, de la edad (jóvenes, personas mayores) o del estado de salud previo a la exposición.*

*La salud pública es el arte y la ciencia de prevenir la enfermedad, prolongar la vida y promover la salud a través de los esfuerzos organizados de la sociedad. La nutrición es la ciencia que estudia la forma en que el organismo utiliza la energía de los alimentos para mantenerse y crecer, mediante el análisis de los procesos por los cuales ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y extrae los nutrientes esenciales para la vida, y su interacción con la salud y la enfermedad.*

*Por tanto, la nutrición en salud pública (public health nutrition) es la ciencia que estudia la relación entre dieta y salud y sienta las bases para el diseño, ejecución y evaluación de intervenciones nutricionales a nivel comunitario y poblacional con el objeto de mejorar el estado de salud de las poblaciones.*

*Existen muchos factores que influyen en nuestra salud. Estos se conocen como determinantes de la salud. Un tipo de determinante de la salud es lo que está en nuestros*

*genes y nuestra biología. Otro determinante es nuestro comportamiento individual. Esto podría incluir si fumamos, hacemos ejercicio o comemos una dieta balanceada.*

*Muchas personas asumen que su salud es el resultado de sus genes, sus comportamientos y la frecuencia con que se enferman o acuden al médico. Pero no es solo cómo vive lo que determina qué tan saludable se encuentra. Los entornos sociales y físicos también tienen un gran impacto en nuestra salud. Estos se conocen como determinantes sociales de la salud. El camino hacia una mejor salud*

*Los determinantes sociales de la salud son las condiciones en las que vivimos, aprendemos, trabajamos y jugamos. Estas condiciones pueden influir en su salud y bienestar y los de su comunidad. Pueden incluir cosas como su nivel de educación, su exposición a la violencia, la forma en que está diseñada su comunidad y si tiene acceso a la atención médica. Estos factores afectan su capacidad para participar en comportamientos saludables y esto afecta su salud.*

*Estos son algunos ejemplos de los principales factores sociales que pueden influir en su salud: Los hábitos que permiten un adecuado estado físico, mental y social se convierten en nuestro estilo de vida. Los estilos de vida de una persona están determinados por cuatro factores generales que son: rasgos individuales (personalidad, creencias, escolaridad, intereses, etc.), entorno microsocioal (familia, amigos, ambiente laboral/estudiantil), entorno macrosocioal (cultura, redes sociales, tradiciones, medios de comunicación) y demografía.*

*Para contar con un estilo de vida saludable es necesario tener en cuenta factores como: alimentación, actividad física, horas de sueño, medio ambiente, actividades sociales y recreativas. No existe un único estilo de vida saludable, debido a que éste depende de las características de cada persona, aunque es posible seguir recomendaciones generales de acuerdo a la edad, sexo y condiciones especiales, que nos acerquen a un estilo de vida saludable.*

## *CONCLUSIÓN*

En conclusión, podemos ver la importancia que tiene el trabajo del sector salud para salvar la vida de cada una de las personas, los métodos que han utilizado por años y que aún están evolucionando para poder combatir con ciertas enfermedades y tener un mejor control de ello. Ya que en el medio ambiente sabemos que por cualquier variante podemos enfermarnos. Por eso debemos de cuidar todo lo que nos rodea.

## *BIBLIOGRAFIA*

Balling, Jr. Robert. Keep Cool About Global Warming. The Wall Street Journal, New York, pg, 14A, 20 November, 1995.

[https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0001-60022010000100011](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022010000100011)

[https://www.um.es/innova/OCW/actividad\\_fisica\\_salud/contenidos/estilo\\_de\\_vida.html](https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.html)