



Nombre del Alumno:

Bautista Molina Gabino Gabriel

Nombre del Profesor (@):

E.EQx. Miguel Angel Lopez Lopez

CUATRIMESTRE:

7*CUATRIMESTRE

Materia:

ENFERMERIA COMUNITARIA

Fecha:02/12/2024

ECOLOGÍA Y SALUD

3.1 Relación entre salud y ecología

La relación entre salud y ecología es intrínseca y ha cobrado especial relevancia en las últimas décadas a medida que se reconoce el profundo impacto del medio ambiente en el bienestar humano y la salud de las poblaciones.

Salud del Ecosistema y Salud Humana
• Un ecosistema saludable provee servicios esenciales para la vida humana, como aire limpio, agua potable, alimentos nutritivos y control natural de enfermedades.

Cambio Climático y Salud
• El calentamiento global, resultado de la actividad humana y la alteración de ecosistemas, tiene consecuencias directas e indirectas en la salud.

Contaminación y Salud
• La contaminación del aire, agua y suelo puede tener graves repercusiones en la salud humana, provocando enfermedades respiratorias, gastrointestinales, cánceres y otros trastornos.

Biodiversidad y Salud
• La biodiversidad es esencial para la resiliencia y funcionamiento de los ecosistemas.

Desarrollo Urbano y Salud
• La planificación y diseño de las ciudades impacta la salud de sus habitantes.

Salud Global y Ecología
• Los desafíos ecológicos, como la deforestación, la pérdida de hábitats y la sobreexplotación de recursos, tienen impactos transfronterizos.

Interacción con Microbiomas
• La salud humana está estrechamente vinculada a las comunidades microbianas que coexisten con nosotros.

• Las prácticas culturales y tradicionales a menudo se basan en un entendimiento ecológico profundo. La pérdida de conocimientos tradicionales puede resultar en prácticas menos sostenibles y en un deterioro de la salud comunitaria.

El medio ambiente tiene una influencia innegable sobre la salud humana. Varios enfoques se han desarrollado para entender y abordar las interconexiones entre el medio ambiente y la salud en el ámbito de la salud pública y las ciencias médicas.

Enfoque Ecosistémico
• Examina cómo los servicios y funciones de un ecosistema, como la purificación del agua, y la polinización de cultivos, contribuyen al bienestar y la salud humana.

Salud Ambiental
• Se centra en los factores del medio ambiente que pueden afectar la salud humana, como la contaminación del aire, el agua y el suelo, la exposición a productos químicos y otros riesgos ambientales.

Salud Planetaria
• Este enfoque más reciente se centra en cómo la salud humana está interconectada con la salud del planeta en su totalidad.

Enfoque de Una Salud
• Reconoce que la salud humana, animal y del medio ambiente están interconectadas.

Salud Urbana
• Se centra en los efectos sobre la salud de vivir en entornos urbanos, considerando factores como la planificación urbana, la contaminación, el acceso a servicios de salud y la infraestructura.

Toxicología Ambiental
• Estudia los efectos de los contaminantes y tóxicos presentes en el medio ambiente sobre la salud humana y desarrolla estrategias para reducir la exposición y el riesgo. Estos enfoques demuestran que no se puede considerar la salud humana de forma aislada del entorno en el que vivimos.

3.3.2 Usos del agua y contaminación.

El agua es un recurso vital para la vida en la Tierra, y su uso está presente en prácticamente todas las actividades humanas.

Usos del agua
Consumo Doméstico: Incluye el agua utilizada para beber, cocinar, lavado, aseo y riego de jardines en hogares.

Agricultura
• Riego de cultivos.

Industria
• Procesos de fabricación.
• Refrigeración.

Recreación
• Bañeros, piscinas, parques acuáticos.

Agricultura
• Contaminantes: Pesticidas, herbicidas, fertilizantes, metales pesados y excremento animal.

Industria
• Contaminantes: Metales pesados, productos químicos tóxicos, disolventes, aceites y calor.

Aguas Residuales Urbanas
• Contaminantes: Detergentes, productos químicos domésticos, desechos humanos, residuos de medicamentos.

Derrames y Fugas
• Contaminantes: Petróleo y otros hidrocarburos.

Depósito de Residuos
• Contaminantes: Lixiviados que contienen una mezcla de productos químicos tóxicos de vertederos.

Actividades Mineras
• Contaminantes: Metales pesados y ácidos.

Contaminantes Atmosféricos
• Contaminantes: Compuestos tóxicos y ácidos que se depositan desde la atmósfera.

3.4 Tipos de contaminación y sus efectos sobre la salud.

La contaminación puede manifestarse de diversas maneras y afectar a diferentes componentes del medio ambiente.

Contaminación del Aire
• Fuentes: Industrias, vehículos, quema de combustibles fósiles, quema de biomasa, actividades agrícolas.
• Fuentes: Descargas industriales, aguas residuales, derrames de productos químicos y petróleo, contaminación por metales pesados.

Contaminación del Suelo
• Fuentes: Uso excesivo de pesticidas y fertilizantes, derrames de productos químicos, desechos industriales, vertederos inadecuados.
• Fuentes: Basura acumulada en vertederos, desechos no biodegradables, desechos electrónicos.

Acústica o Sonora
• Fuentes: Tráfico vehicular, industrias, actividades recreativas con alto volumen, maquinarias.

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

Contaminación Radiactiva
• Fuentes: Accidentes en plantas nucleares, desechos radiactivos, pruebas nucleares.

Contaminación Lumínica
• Fuentes: Iluminación artificial excesiva en áreas urbanas.
• Efectos en la salud: Trastornos del sueño, estrés, aumento de enfermedades cardíacas y obesidad.

3.4.1 Estrategias de intervención.

La relación entre ecología y salud es innegable. Por lo tanto, las estrategias de intervención que buscan mejorar la salud pública deben tener en cuenta la preservación y restauración ecológica.

Promoción de la Agricultura Sostenible
• Implementar prácticas agrícolas que minimicen el uso de pesticidas, herbicidas y fertilizantes químicos.

Gestión Integrada de Recursos Hídricos
• Asegurar que el agua potable esté libre de contaminantes.

Desarrollo Urbano Sostenible
• Promover el diseño de ciudades verdes con espacios naturales, lo que puede ayudar a reducir la contaminación del aire y promover estilos de vida activos y saludables.

Educación y Concienciación
• Realizar campañas educativas sobre la importancia de la conservación ecológica y su relación directa con la salud.

Reforestación y Conservación de Ecosistemas
• Iniciar programas de reforestación para mejorar la calidad del aire y conservar la biodiversidad.

Control de Contaminantes
• Establecer normativas estrictas para la emisión de contaminantes por parte de industrias.

Enfoque (Una Salud)
• Reconocer la interconexión entre la salud humana, animal y ambiental, y trabajar de forma integrada para enfrentar amenazas a la salud.

Reducción y Gestión de Residuos
• Implementar programas de reciclaje y reutilización.

Investigación y Monitoreo
• Realizar investigaciones continuas sobre la relación entre ecología y salud, y usar los datos para informar políticas públicas y decisiones de gestión.
• Establecer sistemas de monitoreo para detectar y responder rápidamente a problemas ambientales que puedan tener un impacto en la salud.

3.4.2 El problema de los residuos.

El problema de los residuos es una preocupación global debido a su impacto en el medio ambiente, la salud humana y la economía.

Contaminación Ambiental
• Muchos residuos terminan en lugares inadecuados como ríos, mares y espacios naturales, afectando ecosistemas y la biodiversidad.

Problemas de Salud
• Los vertederos inadecuados pueden ser focos de enfermedades, al ser hábitat de vectores como roedores e insectos.

Emisiones de Gases de Efecto Invernadero
• Los vertederos emiten metano, un potente gas de efecto invernadero, producto de la descomposición anaeróbica de la materia orgánica.

Limitación de Espacios
• Las áreas disponibles para la disposición adecuada de residuos se están agotando en muchas regiones, lo que agrava la problemática.

Residuos Peligrosos
• Desechos tóxicos, radiactivos o químicos requieren tratamientos especiales y, si no se gestionan adecuadamente, pueden ser una grave amenaza para el medio ambiente y la salud.

Impacto Económico
• La gestión y tratamiento de residuos supone un coste económico significativo para las administraciones y comunidades.

3.5 Alimentación, nutrición y salud pública.

La alimentación y la nutrición están estrechamente relacionadas con la salud pública debido a su impacto directo en la salud y el bienestar de las poblaciones.

Desnutrición
• Problema: La desnutrición, ya sea por déficit o por exceso, es una preocupación global. El hambre y la falta de nutrientes esenciales pueden llevar a la desnutrición crónica, mientras que la sobre ingesta de calorías y alimentos poco nutritivos puede causar obesidad.

Enfermedades Relacionadas con la Alimentación
• Problema: Dietas ricas en grasas saturadas, azúcares, y sal, y bajas en fibra, vitaminas y minerales, pueden conducir a enfermedades como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Inseguridad Alimentaria
• Problema: Se refiere a la falta de acceso regular a alimentos suficientes y nutritivos.

Enfermedades Transmitidas por Alimentos
• Problema: Contaminación de alimentos por patógenos, productos químicos o toxinas.

Promoción de Dietas Saludables
• Problema: La publicidad y el marketing a menudo promueven alimentos y bebidas ultra procesadas, ricos en azúcares, grasas y sal.

Cultura y Alimentación
• Las tradiciones y prácticas culturales influyen en las dietas.

Sistemas Alimentarios Sostenibles
• El modo en que se produce, distribuye y consume la comida tiene un impacto en la salud pública. Sistemas alimentarios sostenibles pueden asegurar una nutrición adecuada mientras protegen el medio ambiente. Es evidente que la alimentación y la nutrición son pilares fundamentales de la salud pública.

3.5.1 Alimentación Saludable: Características.

La alimentación saludable es esencial para el bienestar general, el mantenimiento de un peso corporal óptimo, la prevención de enfermedades y la promoción de una calidad de vida generalmente buena. Una dieta saludable proporciona al cuerpo los nutrientes esenciales, energía y sustancias promotoras de la salud en cantidades adecuadas.

- **Completa:** Incluir alimentos de todos los grupos.
- **Equilibrada:** Consumir los alimentos en las proporciones adecuadas.
- **Inocua:** Consumir alimentos que no representen riesgos para la salud.

3.5.2 Principios de alimentación saludable.

La alimentación saludable se basa en ciertos principios fundamentales que buscan proporcionar a nuestro cuerpo todos los nutrientes que necesita para funcionar correctamente, al mismo tiempo que previene enfermedades y promueve una buena calidad de vida.

Equilibrio: La dieta debe proporcionar una cantidad adecuada de todos los nutrientes esenciales, sin exceder o carecer en alguno de ellos. Esto significa incluir alimentos de todos los grupos alimenticios en proporciones adecuadas.

Adecuación: La alimentación debe ser acorde a las necesidades individuales considerando edad, género, actividad física, estado de salud y condiciones específicas.

Calidad sobre cantidad: Selecciona alimentos que ofrezcan más nutrientes en comparación con las calorías que aportan. Es preferible consumir alimentos ricos en vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales en lugar de aquellos que aportan «calorías vacías», o sea, calorías sin un valor nutricional significativo.

Preferencia por alimentos naturales: Selecciona alimentos frescos y mínimamente procesados en lugar de ultra procesados que suelen contener altas cantidades de azúcares, grasas y sodio. Escucha a tu cuerpo: Come cuando tengas hambre y detente cuando estés satisfecho.

Aprender a interpretar las señales de tu cuerpo te ayuda a consumir lo que necesitas sin caer en excesos. Disfruta la comida: Además de nutrirnos, comer es una experiencia sensorial y social

Dedica tiempo a tus comidas, disfruta de los sabores, texturas y del momento de compartir con otros.

3.6 Los alimentos como mecanismo de transmisión de enfermedades.

Los alimentos pueden actuar como vehículos de transmisión de enfermedades cuando están contaminados con agentes patógenos, sustancias químicas o toxinas. El consumo de alimentos contaminados puede causar enfermedades gastrointestinales que abarcan una amplia gama de afecciones y síntomas. Aquí se detallan algunas formas en que los alimentos pueden transmitir enfermedades:

Bacterias: Los alimentos pueden contaminarse en cualquier punto de su producción, procesamiento o preparación.
• Ejemplos: Salmonella, Escherichia coli, Listeria monocitogénes.

Virus: Aunque los virus no se multiplican en los alimentos, estos pueden actuar como vehículos de transmisión.

Factores de riesgo

- Prácticas agrícolas y ganaderas inapropiadas.
- Manipulación inadecuada de alimentos durante el procesamiento y preparación.
- Falta de higiene en la preparación y conservación de alimentos.
- Contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocidos.
- Consumo de alimentos crudos o insuficientemente cocidos.

3.6.1 Higiene alimentaria.

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.

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.

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.

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

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

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

Consumo de Agua Segura
• Beber y usar para cocinar solo agua potable o tratada.

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.

3.6.2 Seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria es un concepto amplio que se refiere a la disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad de los alimentos para todas las personas en todo momento.

Los pilares de la seguridad alimentaria son:

Disponibilidad: Refiere a la existencia de suficientes alimentos, ya sea por la producción local, importaciones, reservas de alimentos o ayuda alimentaria. Está influenciada por factores como la producción agrícola, las infraestructuras y las políticas agrícolas.

Acceso: Las personas deben tener medios para obtener los alimentos, ya sea mediante la compra, el autoconsumo o la ayuda alimentaria. Esta dimensión está influenciada por factores socioeconómicos, incluyendo ingresos, precios de alimentos y políticas de bienestar social.

Importancia de la seguridad alimentaria

- **Salud:** Una alimentación inadecuada puede resultar en desnutrición, que puede ser tanto por deficiencia como por exceso
- **Desarrollo:** La desnutrición puede tener impactos negativos a largo plazo en la educación y el desarrollo económico de un país.
- **Socioeconómica:** Las crisis alimentarias pueden provocar inestabilidad social y económica, desplazamientos de población y conflictos.

3.6.3 Problemas con la alimentación humana

La alimentación humana, a lo largo de las décadas, ha enfrentado diversos problemas que impactan directamente en la salud y el bienestar de las personas.

Desnutrición
• Se refiere tanto a la subnutrición como a la sobrealimentación.

Deficiencias de Micro nutrientes
• Afecta a millones de personas en todo el mundo, en particular las deficiencias de hierro, vitamina A, yodo y zinc.

Obesidad y Enfermedades Relacionadas
• El aumento del consumo de alimentos ultra procesados, ricos en azúcares, grasas saturadas y sal, junto con una disminución de la actividad física, ha llevado a una epidemia global de obesidad.

Inseguridad Alimentaria
• La falta de acceso a alimentos suficientes, seguros y nutritivos puede llevar a la desnutrición y a problemas de salud relacionados.

Contaminación de Alimentos
• Los alimentos pueden contaminarse con patógenos, pesticidas, metales pesados y otras sustancias químicas tóxicas.

Cambio en las Dietas Tradicionales
• La globalización y la urbanización han llevado a cambios en las dietas tradicionales en muchas partes del mundo.

Desperdicio de Alimentos
• A nivel mundial, se desperdicia o se pierde una gran cantidad de alimentos.

Impacto Ambiental de la Producción de Alimentos
• La agricultura intensiva, la deforestación para la producción de alimentos y la pesca excesiva tienen graves impactos ambientales.

Accesibilidad y Asequibilidad
• En muchas regiones, los alimentos frescos y nutritivos pueden ser más caros o menos accesibles que los alimentos ultra procesados, lo que dificulta la elección de una dieta saludable.

3.7 Crisis alimentaria y salud pública.

Una crisis alimentaria se produce cuando grandes segmentos de la población no tienen acceso a alimentos suficientes, seguros y nutritivos, ya sea temporal o permanentemente.

Implicaciones directas de una crisis alimentaria en la salud pública

Desnutrición: El acceso insuficiente a alimentos conlleva a un aumento en la desnutrición, especialmente entre los niños, mujeres embarazadas y lactantes. La desnutrición aguda puede llevar a la malnutrición severa, lo que aumenta el riesgo de morbilidad y mortalidad.

Salud mental: Las crisis alimentarias pueden incrementar los niveles de estrés, ansiedad y desesperación, llevando a problemas de salud mental y, en algunos casos, al suicidio.

Enfermedades infecciosas: La malnutrición debilita el sistema inmunológico, aumentando la susceptibilidad a enfermedades infecciosas. Además, la movilidad forzada y el desplazamiento a campos de refugiados o asentamientos temporales pueden exacerbar la transmisión de enfermedades debido a la falta de acceso a agua limpia y servicios sanitarios.

Acceso limitado a servicios de salud: En zonas afectadas por crisis alimentarias, los sistemas de salud pueden verse comprometidos o sobrecargados, lo que disminuye la capacidad de respuesta a las necesidades sanitarias de la población.

BIOGRAFIA

UNIDAD III ECOLOGÍA Y SALUD.

3.1 Relación entre salud y ecología

3.2 Enfoques sobre el medio ambiente.

3.3.2 Usos del agua y contaminación.

3.4 Tipos de contaminación y sus efectos sobre la salud.

3.4.1 Estrategias de intervención

3.4.2 El problema de los residuos

3.5 Alimentación, nutrición y salud pública.

3.5.1 Alimentación Saludable: Características.

3.5.2 Principios de alimentación saludable.

3.6 Los alimentos como mecanismo de transmisión de enfermedades.

3.6.1 Higiene alimentaria.

3.6.2 Seguridad alimentaria

3.6.3 Problemas con la alimentación humana

3.7 Crisis alimentaria y salud pública.