



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.

**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.

**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.