

# ENFERMERÍA COMUNITARIA

LA ECOLOGÍA EN LA SALUD CAUSA GRAN IMPACTO YA QUE INTERVIENEN DIVERSOS FACTORES PARA QUE EL SER HUMANO TENGA UNA BUENA SALUD AL CONSUMIR ALIMENTOS RICOS EN NUTRIENTES Y EN CASO CONTRARIO CONTRAER ENFERMEDADES.

ALUMNA: SAYIKO MONSERRAT LUNA GOMEZ

UNIDAD  
ECOLOGÍA  
SALUD

III:  
Y

# UNIDAD III ECOLOGÍA & SALUD

## \* 3.1 RELACIÓN ENTRE SALUD Y ECOLOGÍA

El medio ambiente causa un gran impacto en la salud y bienestar humano en varios niveles.

- Provee servicios esenciales como aire limpio, agua potable, alimentos nutritivos y control de enfermedades.
- La salud y el ecología están interconectados garantizando un futuro sostenible y saludable para nuevas generaciones.

## \* 3.2 ENFOQUE SOBRE EL MEDIO AMBIENTE

Identificar y gestionar riesgos, desarrollando intervenciones preventivas y promover estilos de vida y prácticas más sostenibles.

### 3.2.1 USO DEL AGUA Y CONTAMINACIÓN

- La utilización inadecuada y la falta de medidas de cuidado y conservación han llevado a su contaminación.

#### USOS

- Consumo doméstico
- Agricultura
- Ganadería
- Industria
- Recreación
- Uso ambiental

## \* 3.3 TIPOS DE CONTAMINACIÓN Y SUS EFECTOS EN LA SALUD

Contaminación del aire (vehículos, quema), agua (residuales), suelo (pesticidas y fertilizantes), residuos sólidos, acústica o sonora, térmica, radiactiva y lumínica.

### 3.3.1 ESTRATEGÍA DE INTERVENCIÓN

- Promoción de la agricultura sostenible
- Gestión integrada de recursos hídricos
- Desarrollo urbano sostenible
- Educación y concienciación

### 3.3.2 EL PROBLEMA DE LOS RESIDUOS

- Aumento de la generación de residuos
- Contaminación ambiental
- Problemas de salud
- Emisión de gases invernadero

## \* 3.4 ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y SALUD PÚBLICA

Alimentación adecuada y equilibrada es esencial para prevenir enfermedades y garantizar un desarrollo y buen funcionamiento óptimo del organismo.

### 3.4.1 ALIMENTACIÓN SALUDABLE: CARACTERÍSTICAS

- De acuerdo a la NOM-043
- Incluir alimentos de todos los grupos (completa)
- Alimentos en proporción adecuada (equilibrada)
- Alimento sin riesgo a la salud (inocua)
- Cubrir necesidades nutricionales (suficiente)
- Alternar alimentos (variada)

### 3.4.2 PRINCIPIOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Proporcionar a nuestro cuerpo nutrientes necesarios para prevenir enfermedades y tener una buena calidad de vida.

- Equilibrio en la dieta
- Variedad de alimentos
- Moderación
- Adecuación
- Calidad sobre cantidad
- Alimentos naturales

## \* 3.5 LOS ALIMENTOS COMO MECANISMO DE TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES

Son alimentos que pueden contaminarse en cualquier punto de producción y transmitir enfermedades: Salmonela, virus, parásitos, hongos y toxinas y sustancias químicas y metales

### 3.5.1 HIGIENE ALIMENTARIA

- Prácticas y medidas para garantizar la calidad de los alimentos del origen al consumo.

- Lavado de manos
- Limpieza de superficie y utensilios
- Separación de alimentos
- Cocción adecuada
- Almacenamiento adecuado
- Consumo de agua segura

### 3.5.2 SEGURIDAD ALIMENTARIA

- Disponibilidad de alimentos
- Acceso de alimentos para todos
- Utilización de nutrientes adecuados
- Estabilidad de los alimentos (Sequias o temporadas)

### 3.5.3 PROBLEMAS CON LA ALIMENTACIÓN HUMANA

- Desnutrición, Obesidad
- Deficiencia de micro nutrientes
- Contaminación de alimentos
- Impacto ambiental

## \* 3.6 CRISIS ALIMENTARIA Y SALUD PÚBLICA

Pueden ser causados por factores económicos, culturales, ambientales o biológicos impactando la salud y el bienestar de las personas. Sin acceso a alimentos suficientes, seguros y nutritivos.

- Desnutrición así como enfermedades.
- Salud mental y enfermedades infecciosas

## **BIBLIOGRAFÍA**

Alvear., L. M., Bes, G., Moreno, S., García, S., Torno, M., & Ramon, A. (2003). Salud pública y

enfermería comunitaria. (2.<sup>a</sup> ed.). McGRAW-HILL.

Anton Nardiz, M. V. (1989). Enfermería y Atención Primaria de Salud. Díaz de Santos.

Ayuso Murillo, D., Hidalgo Cerezo, Ruiz Jimenez, J., & Serrano Molina, L. (2016). Enfermería Familiar

y Comunitaria. (2.a ed.). Diaz de Santos.

Fernández Nieto, M. I., Eras Carranza, J. E., Guadalupe Nuñez, s. V., & Herrera López. (2017).

Epidemiología Comunitaria para Enfermería. (1ed.). MEGAGRAF.

Bernalte Benazet, A., & Miret García, M. I. (2005). Manual de Enfermería Comunitaria. Libros en

Red.