UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

Plantel "Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana" de la Escuela Preparatoria

El impacto de los residuos sólidos y el cuidado de sí mismo

Materia: Filosofía y Humanidades

Equipo: Equipo 6

Integrantes: Aldo Sánchez García
Emiliano Colin Contreras
Gabriel Alexander Cruz Cortes

Profesor: M. en EDUC. Pablo Sánchez López

Semestre / Grupo: Primero - Grupo 22

Fecha: Septiembre de 2026

El impacto de los residuos sólidos y el cuidado de sí mismo

Los residuos sólidos son todos aquellos materiales o basura que desechamos todos los días después de nuestras actividades cotidianas en la casa, la escuela o los comercios. Estos se dividen principalmente en orgánicos, que son los restos de comida y plantas que se descomponen rápido, e inorgánicos, como los plásticos, latas, vidrio y cartón. También existen los residuos de manejo especial o peligrosos, entre los que entran las pilas, aparatos electrónicos o medicamentos, los cuales no se deben tirar a la basura común porque contaminan mucho más.

Cuando la basura no se junta bien y se acumula en tiraderos o en las calles, causa estragos muy graves en el medio ambiente. Al acumularse la basura al aire libre se filtran líquidos tóxicos al suelo conocidos como lixiviados, los cuales llegan hasta los pozos de agua y los ríos, dejándolos inservibles y contaminados. Además, si la gente quema la basura o los plásticos, se sueltan humo y gases muy dañinos que contaminan el aire que respiramos todos los días, mientras que los plásticos se van deshaciendo en pedacitos pequeños que terminan afectando a los animales y la naturaleza.

Todo esto tiene un impacto directo en nuestra salud. Los lugares donde se junta basura atraen animales como moscas, mosquitos y ratas, que son los principales transmisores de enfermedades como infecciones estomacales, dengue o alergias. Estar respirando el humo o el polvo de la basura quemada también causa problemas respiratorios constantes como asma o tos. Por eso, el cuidado de uno mismo no significa nada más lavarse las manos o comer bien, sino también mantener limpio nuestro entorno, porque vivir en un lugar sucio afecta directamente cómo nos sentimos y nuestra salud.

Reflexión

La relación entre la gestión de los residuos sólidos y el bienestar personal es más estrecha de lo que solemos reconocer en la vida cotidiana. La acumulación desmedida de basura y el manejo inadecuado de los desechos no solo representan un problema estético o ambiental, sino que constituyen un factor directo de riesgo para la salud física, emocional y social del ser humano. Entender esta dinámica es el primer paso para asumir una postura responsable frente al entorno y, en consecuencia, frente a nuestro propio cuidado.

Por un lado, la contaminación generada por los residuos sólidos afecta de forma inmediata el entorno que habitamos. La descomposición de materiales a la intemperie y la proliferación de microplásticos liberan sustancias nocivas en el aire, el suelo y los cuerpos de agua. Esto propicia la aparición de focos de infección, transmisores de enfermedades y alergias respiratorias. Cuando ignoramos el deterioro de nuestro espacio vital, exponemos a nuestro cuerpo a agentes dañinos que comprometen nuestra calidad de vida. Por ello, mantener un ambiente limpio no es solo una norma comunitaria, sino una práctica fundamental de autocuidado y prevención en salud.

Por otro lado, el cuidado de sí mismo implica desarrollar una conciencia crítica sobre nuestros hábitos de consumo. Cada producto que adquirimos y desechamos refleja nuestra relación con la disciplina y el entorno. Adoptar conductas orientadas a la reducción, reutilización y correcto depósito de los residuos sólidos fomenta hábitos de orden, responsabilidad y empatía. Cuidar de uno mismo no se limita únicamente al aseo personal o a la alimentación equilibrada; abarca también la construcción de un espacio sano, seguro y sostenible en el cual podamos desarrollarnos plenamente. En conclusión, proteger el medio ambiente mediante una gestión consciente de los desechos es, en última instancia, un acto directo de respeto y preservación hacia nuestra propia vida.