

- Nombre de la alumna: Sofi Adai Alvarez Montejo.
- Escuela: UDS (Universidad Del Sureste).
- LEN- Licenciatura En Enfermería.
- Unidad 3 y 4: Control Del Organismo Humano. Conservación Y Homeostasis.
- Actividad 3: Ensayo.
- Profesor: Luis Manuel Correa Bautista.
- Asignatura: Anatomía y Fisiología 1.
- Modulo: 1.
- Temas De La Unidad 3: Tejido nervioso. Médula espinal y nervios. Encefalo y nervios craneales. Sistemas sensitivo motor e integrador. Sistema nervioso autónomo. Sentidos especiales. Sistema endócrino. Trastornos de la función endocrina.
- Temas De La Uunidad 4: Sistema cardiovascular. Sistema circulatorio. Sistema linfático. Sistema respiratorio. Aparato digestivo. Metabolismo. Sistema urinario.
- 1er. Cuatrimestre.
- Grupo: LEN10SSC0520-A.
- Fecha de entrega: 17/10/2020.

## INDICE

<b>PORTADA.....</b>	<b>1.</b>
<b>INDICE.....</b>	<b>2.</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>3.</b>
-Mis expectativas.	
<b>DESARROLLO.....</b>	<b>4.</b>
-Mis conclusiones de cada tema de ambas unidades.	
<b>CONCLUSIÓN.....</b>	<b>8.</b>
-Mi conclusión en general de cada unidad.	
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>9.</b>
-Referencia de citas usadas.	
-Referencia de fuente usada.	

### **UNIDAD 3: “CONTROL DEL ORGANISMO HUMANO”.**

### **UNIDAD 4: “CONSERVACIÓN Y HOMEOSTASIS”.**

#### **INTRODUCCIÓN**

“Si salvas una vida eres un héroe, pero si salvas 100 vidas eres una enfermera”,  
anónimo.

Así es como inicio mi ensayo destacando mis expectativas de la primera unidad, supongo que serán temas sobre nuestros órganos, donde conoceré un poco de cómo es que se controlan sus procesos, cada uno de los procesos de nuestro organismo están controlados y analizaré sobre ello. Supongo así será como estaré más consciente de cómo debo cuidar mi cuerpo. En especial creo que eso es lo más interesante de todo ya que nosotros en realidad no tenemos el control de nuestro cuerpo, porque no podemos decidir en que momento algún órgano dejara de funcionar, y eso es lo que pienso que podré entender un poco mejor, es decir, cómo se controla por sí solo nuestro cerebro por ejemplo.

Mis expectativas de realizar este ensayo es que espero que no sea tan complicado ir recordando tantas cosas interesantes de todos los temas. Es un poco extraño al principio ya que no estoy acostumbrada a estudiar todas estas cosas relacionadas con la medicina por ejemplo, pero es bonito aprender y tener todo el conocimiento de nuestro cuerpo. Quiero ir conociendo poco a poco todo lo necesario para ser una gran enfermera en un futuro. Y tengo buenas expectativas de realizar esta actividad, este ensayo me ayudará mucho a sentar mis ideas de las unidades y claro que es muy bueno que yo vaya desarrollando mis habilidades de aprendizaje y de enfermería.

La segunda unidad es conservación y homeostasis, la verdad suena interesante, no sé bien de qué se pueda tratar, pero mi expectativa es que sean temas sobre cómo se conectan todos nuestros órganos y será muy interesante y aprenderé mucho de ello, ya que se relacionan de una forma que tal vez no se puede entender a la primera, pero nuestro cuerpo es muy bello y no siempre tenemos el control de él. La homeostasis es lo que igual debo analizar en esta unidad, la verdad es que creo que los temas serán muy flexibles, para que podamos entenderlo mucho más rápido, es muy sencillo entender un tema cuando le ponemos interés a aprenderlo, me gusta esa idea. Estos serán temas muy sencillos como el sistema circulatorio por ejemplo, así que aquí voy a interpretar lo aprendido en buenas ideas.

## DESARROLLO

En la primera unidad de Anatomía y Fisiología 1 pude leer sobre varios temas relacionados justo con nuestro cerebro, la verdad es muy interesante todo lo que nuestro cuerpo puede hacer y cómo es que cada proceso que nuestro organismo hace, nos ayuda a estar sanos y fuertes, pero si no nos cuidamos pues es más que evidente que estaremos enfermos. Es por esta razón que aunque parezca que no es importante tenemos que hacer ejercicio, comer lo más sano posible y estar alejados de cualquier sustancia que se convierta en una adicción. Esta unidad trato de los tejidos nerviosos y estos están divididos en tejido nervioso central que es el cerebro y la medula espinal y el sistema nervioso periférico que son más que nada el sistema nervioso autónomo y sistema nervioso somático o mejor dicho todos aquellos nervios repartidos por todo los demás lugares de nuestro cuerpo.

El primer tema es el tejido nervioso y aprendí un poco de su función, no estaba consciente de que nuestro cuerpo funciona gracias a todos los tejidos nerviosos solo sabía que nuestro cerebro controla toda la función de cada uno de los movimientos que podemos realizar y ahora entiendo como es que los tejidos nerviosos son importantes. El segundo tema es medula espinal y nervios, de este tema solo me pude dar cuenta de como es es tan bello bello indagar en cada parte tan pequeña de nuestro cuerpo y como es que todo esta tan bien conectado y es muy difícil poder memorizar toda esta información, pero puedo entender que la medula espinal y nuestro cerebro es una de las divisiones del tejido nervioso, mejor llamado el tejido nervioso central, la medula espinal tiene varias incognitas de mi parte, tal vez me falta mal información o tal vez interpretarla de mejor manera para conocer sus funciones a la perfección y más o menos entendí que en la columna vertebral esta la medula espinal, es la parte de soporte en nuestra espalda nos ayuda para soportar todo el peso y siempre sufrimos de dolores en la espalda y siempre debemos de cuidarnos de los accidentes para que no tengamos ningún problema, ahora bien la medula espinal es fundamental para brindarnos ese soporte necesario para caminar. El tercer tema es encefalo y nervios craneales, en nuestra cabeza hay muchos nervios y es que hay que tomar en cuenta que nuestro cerebro también esta acompañado de el encefalo y sus divisiones igual, en los nervios que hay en nuestras cabezas estan los principales que obviamente son los que nos ayudan a tener la vista, creo que la vista es uno de los sentidos fundamentales la verdad, tambien estan los nervios que nos ayudan con el olfato, los que nos

ayudan a la movilidad de la lengua por ejemplo, o también el nervio facial, y así hay muchos otros, todos muy importantes claro. El cuarto tema es sistema sensitivo motor e integrador, este tema me sirvió para entender que por medio de los sentidos es que nuestro cerebro envía señales a todo nuestro cuerpo, por ejemplo si nos golpeamos, podemos sentir dolor y es que de igual forma nuestro cerebro nos alerta o nos indica que algo nos duele y nos guía para que podemos hacer algo para controlar nuestro propio dolor, y las neuronas en nuestro cerebro son las que guían a que todas aquellas cosas las podemos sentir y que igual podamos actuar de tal forma, las neuronas nos ayudan a pensar más que nada, y el sistema sensitivo tiene muchos pasos que seguir para que podemos sentir sensaciones al final de dicho proceso. El quinto tema es sistema nervioso autónomo, esta es una de las divisiones que hay en nuestro sistema nervioso periférico, y es que, es por medio de este, que podemos contraer o dilatar pupilas entre otras cosas, es como la comunicación entre todos nuestros órganos y glándulas y nervios, ya que precisamente el sistema nervioso periférico son todos aquellos nervios que están repartidos por absolutamente todo nuestro extenso cuerpo, nos ayudan precisamente para la movilidad, como contraer algún órgano por ejemplo, igual para la presión arterial. El sexto tema es sentidos especiales, precisamente como lo mencioné anteriormente son los sentidos, como vista, audición, olfato, gusto e incluso el órgano del equilibrio que está en el oído interno, como lo dice su nombre nos ayuda con el equilibrio precisamente, como lo he dicho anteriormente siempre debemos tener mucho cuidado para no dañar ninguno de nuestros sentidos ya que sin ninguno de ellos no podríamos tener una vida tan fácil, hay que tomar en cuenta que es difícil adaptarnos a buenos hábitos pero eso es lo que nos ayudaría a tener una vida más amplia y sobre todo saludable. El séptimo tema es el sistema endocrino, cuando escuchamos esta palabra la verdad es que no podemos entender de que trata al menos eso me pasó a mí al leerlo, pero se trata de las secreciones internas de nuestro cuerpo, un ejemplo en nuestro estómago y es que esto se controla por el metabolismo, control nervioso y por control cronotrópico que son los ritmos o ciclos de nuestro cuerpo, como el sueño o en caso de las mujeres la menstruación, esta es una más de las tantas funciones de todo nuestro organismo, en la clase virtual podré aprender un poco mejor de esto. El octavo y último tema es trastornos de la función endocrina, esto puede darse por hipofunción, entendí que son por alteraciones y un ejemplo más sería el cáncer, algún tumor o algo más, y es que nuestro cuerpo es tan

perfecto que todo en el esta relacionado, es decir, cada organo se relaciona con otro y claro todo tiene su función y un proceso en nuestro organismo así como su importancia claro. En realidad cada parte de nuestro cuerpo es muy valiosa y debemos estar concientes de que no somos inmunes a nada y que la salud es fundamental para todos.

En la segunda unidad de Anatomía y Fisiología 1 observe varios temas y pude anteder las siguientes cosas. El primer tema era sistema cardiovascular, aquí entendi como esta compuesto el corazón, y su función, este es uno de los organos más importantes ya que si por alguna razón deja de latir pues moririamos, es fundamental en todo ser vivo como los amimales y seres humanos ya que envia sangre a todo nuestro cuerpo, eso es muy necesario, todos debemos cuidarnos mucho y cuidar nuestro corazón, ya que en realidad no tenemos control sobre el y tampoco somos eternos, llegara el dia en que dejara de latir, pero si lo cuidamos, pues durara mucho más tiempo latiendo y sano tambien. El segundo tema de la unidad era sistema circulatorio, me parece que la mejor forma de expresar como se conecta nuestro organismo es recordando que gracias a nuestro sistema circulatorio que transporta la sangre a todos lados es lo que nos permite que todos nuestros organos trabajen de la mejor forma posible, eso es algo muy bueno y nos permite tener vida y claro así nuestros pulmones también se mantienen oxigenados por medio de dicha vía. El tercer tema era sistema linfatico este sistema es el que ayuda al sistema circulatorio a que cumpla su función, esto ya que es un sistema de vasos, ganglios, tejidos y más, que permiten que por medio de ellos circule la sangre, esto es muy bueno, porque así todos nuestros organos pueden estar conectados de la mejor forma, y todos cumplen sus respectivas funciones. El cuarto tema era sistema respiratorio, su nombre ya nos indica todo, y claro que como todos lo sabemos si no respiramos ya no tenemos vida, este sitema se representa primordialmente por los pulmones, estos organos se pueden expandir y extraer, es esponjoso cada uno, y por medio de alli es que todo nuestro cuerpo obtiene la oxigenación que necesita para que nuestros organos, como el cerebro no muera por falta de oxigeno, Creo que todos los sistemas de nuestro cuerpo son muy importantes, nos permiten estar con vida, puede que talvez en algunas personas alguno de estos sitemas este alterado y esten muy enfermos, pero con el paso de los años la tegnologia nos puede ir dando la ayuda de la ciencia que por medio de la medicina pueden ir recuperando la buena salud aquellas personas, al menos podran tener algunos años más de

vida. El quinto tema es aparato digestivo, como todos somos conscientes este aparato es más bien representado por el estomago aunque también estén los intestinos y muchos otros, este proceso es el que permite a nuestro cuerpo obtener todas las vitaminas, nutrientes, agua y todo lo que necesitamos para crecer, para ser fuertes, para desarrollar todas nuestras habilidades ya que es muy importante darle a nuestro organismo una buena alimentación de la cual pueda obtener todo lo que necesita, y después desechar todo lo que no necesita por medio de la excreción, si nosotros no comemos bien, será difícil que estemos sanos y tengamos una vida plena. El sexto tema es el metabolismo, es aquí donde debemos de observar que todo lo que ingerimos sea saludable, es difícil asestar y adaptarnos a una buena rutina alimenticia, pero es muy importante que tomemos en cuenta que nuestro cuerpo necesita nutrientes para el buen desarrollo de nuestros órganos, y sobre todo para que tengamos energía y realicemos las actividades necesarias de nuestro día a día, si nuestra alimentación está basada en ingerir grasas, golosinas y azúcar en exceso no tendremos la energía suficiente ni el desarrollo normal de nuestro organismo y con esto traeremos muchos desordenes alimenticios como desnutrición, sobre peso, obesidad y claro que muchas enfermedades ocasionadas por los escasos nutrientes que necesita cada órgano para su correcta función, nuestro metabolismo es el medio de donde podemos adquirir toda la energía o de lo contrario siempre querríamos estar solo dormidos sin ganas de hacer nuestras actividades, claro todo esto lo obtenemos de los alimentos y bebidas que consumimos. Y esto lo podemos complementar con hacer ejercicio por lo menos 30 minutos al día, practicar algún deporte, estar en constante chequeo médico y con un buen descanso, así es como podremos tener buenos hábitos y una vida saludable. El séptimo y último tema es el sistema urinario, al igual que el sistema excretor está el sistema urinario, estos son los que ayudan a nuestro organismo a desechar lo que nuestro cuerpo no necesita, el sistema urinario está compuesto por los riñones que son dos o algunas personas solo nacen con uno, la vejiga que está en todo ser vivo por ejemplo, la eliminación de orina es por medio de la uretra y es de lo normal en todos, si estos patrones se alteran nos enfermamos así de simple.

Y un último dato más sería sobre la homeostasis lo vi en temas anteriores y es cuando nuestro cuerpo y organismo se va adaptando a todo su entorno ya sea interno o externo y es la capacidad de acostumbrarnos a todo, por ejemplo los cambios de temperatura, una nueva rutina o nueva alimentación, esto mismo

sucede con nuestros organos y sistemas donde todas las células y más, se adaptan y se va regulando su función en cada uno de nosotros, así que es la capacidad de adaptación al cambio en nuestro sistema. Así es como termino el desarrollo de la actividad, la verdad trate de expresar mis ideas de la mejor manera.

## **CONCLUSIÓN**

“Un hospital nunca será seguro para los pacientes si no es para las enfermeras, si no pueden alzar su voz, cuidar a los enfermos y usar sus conocimientos, habilidades y destrezas”, Tilda Shalof.

De la unidad 3 aprendí más o menos como está organizado nuestro cuerpo, es capaz de realizar distintos procesos por si solo, ya que no podemos decidir nosotros en que momento pueden dejar de funcionar alguno de nuestros órganos, un ejemplo de ello es que nosotros no decidimos en que momento nuestro corazón puede dejar de latir, es decir, son ese tipo de cosas que no podemos predecir u ordenar que sucedan en nuestro organismo, pero claro que podemos ayudar a que todo esté en perfecto control y esto lo logramos precisamente cuidando nuestro cuerpo y nuestra salud. La verdad es que me gustó mucho aprender de estos temas, lo disfruto, y claro que me gustaría ir aprendiendo poco a poco de todo esto y es muy cierto que todo lleva su tiempo, ya que todavía no soy muy buena en estos temas, pero tengo la fe, las ganas y la esperanza en que algún día seré muy buena en mi trabajo.

De la actividad aprendí varias cosas, aprendí que el cuerpo humano es un misterio para mí, sin duda hay cosas que no logro entender todavía, pero intentare ir mejorando día con día, el cuerpo humano es muy interesante y hay muchas cosas que pueden ser toda una gran incógnita, aunque no todos los organismos de las personas son iguales y claro que todos tenemos una forma distinta de pensar y es que todos tenemos distintas personalidades y claro nuestro cuerpo tiene su propia forma de adaptarse a los cambios.

Tenemos que agradecer si tenemos una salud en perfecto estado ya que al menos eso creemos, ya que nuestro cuerpo no siempre presenta síntomas para que podamos detectar si hay algún problema, debemos de estar al tanto de toda clase de señales para que no adquiramos ninguna enfermedad, creo que es fundamental que todos estemos en constante chequeo en el medico.

De la última unidad aprendí otras cosas y es que la verdad me gusto ya que le pude entender con más facilidad a que se referían los temas y en realidad yo creía algunas cosas y al leer toda esta unidad pude reconfirmar algunas cosas,

como no tengo mucha experiencia aprendiendo de estos temas, pues fue muy bueno ir ampliando mi conocimiento y en conclusión pienso que gracias a la actividad aparte de ir conociendo mi cuerpo por el simple gusto de tener ese conocimiento, es importante recalcar que también funciona como un medio para concientizar sobre varios aspectos de nuestra vida, donde es obvio que no tomamos las cosas en serio y que arriesgamos nuestras vidas sin pensar en las consecuencias, ya que es muy bueno e importante que nos cuidemos y que siempre tengamos en mente que en realidad no tenemos el control de nuestro cuerpo, porque no decidimos cuando nacer o cuando morir, no tenemos el poder real de revertir los daños de una enfermedad de la noche a la mañana, es por esa razón que nuestra salud es importante, si no queremos morir o enfermarnos pues es más que obvio que la única solución es cuidar nuestra salud y la de nuestros familiares, ya que si tenemos este conocimiento podemos hacer buen uso de él y ayudar a los demás, nuestros seres queridos, o pacientes por ejemplo.

“El cuidado es la ciencia de la enfermería“, Jean Watson.

Mi meta es ser una gran enfermera algún día, y si Dios me lo permite me encargare de hacer todo lo que este en mis manos para salvar las vidas de mis pacientes, les daré el mejor de los tratamientos que pueda, jamás voy a juzgar o cuestionar a nadie, me voy a concentrar en hacer lo mejor posible mi trabajo y sobre todo que siempre lo hare con mucho amor y dedicación y claro que con mucho respeto.

“Cuando eres enfermera sabes que cada día cambiarás una vida o una vida cambiara la tuya“, anónimo.

## **BIBLIOGRAFIA**

ANTOLOGIA LEN102 ANATMIA Y FISILOGIA 1.

[www.salusplay.com](http://www.salusplay.com)