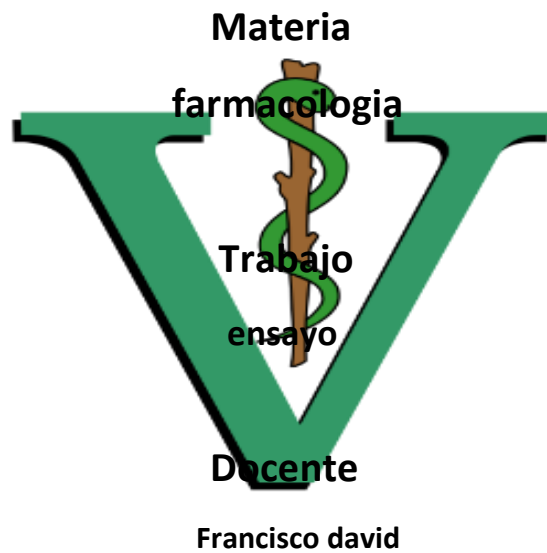




Universidad del sureste



Alumna

Blanca Samahi Pérez Pérez

Aparato reproductor

introducción

También se le conoce con el nombre de Aparato Excretor. Está formado por una serie de estructuras cuya función principal es recoger y eliminar todas las sustancias de desecho resultantes de las reacciones bioquímicas que tienen lugar en el organismo.

Desarrollo

El cuerpo toma las sustancias nutritivas de los alimentos y las convierte en energía. Una vez que el cuerpo ha incorporado los componentes de los alimentos que necesita, deja productos de desecho en el intestino y en la sangre. Los riñones y el aparato urinario ayudan al cuerpo a eliminar los desechos líquidos, conocidos como "urea", y a mantener en equilibrio las sustancias químicas como el potasio, el sodio y el agua. La urea se produce cuando los alimentos que contienen proteínas, tales como la carne, el pollo y ciertos vegetales, se degradan en el cuerpo. La urea se transporta en la circulación sanguínea hacia los riñones, donde se elimina junto con el agua y otros desechos en forma de orina. Otras funciones importantes de los riñones incluyen el control de la presión de la sangre y la producción de eritropoyetina, que controla la producción de glóbulos rojos en la médula ósea. Los riñones también regulan el equilibrio de los ácidos y conservan los fluidos.

Los órganos principales de este aparato son los riñones que forman la orina a partir de un proceso de filtración de la sangre. Por tanto, las funciones del aparato urinario se pueden resumir como:

Formación de la orina en el riñón. La formación y eliminación de la orina contribuye a la regulación.

Anatomía del aparato urinario, esta constituido por dos riñones, dos uréteres, la vejiga y la uretra.

Riñones: Son dos órganos macizos, uno derecho y otro izquierdo, situados en la región lumbar, uno a cada lado de la columna vertebral y algo por delante de ésta. Su tamaño es de 11 x 3 x 5 cm, aproximadamente y su peso oscila entre 110 y 180 gramos. En forma de habichuela el riñón presenta dos bordes, uno externo y otro interno en el que se localiza una hendidura central denominada hilio renal. El riñón derecho está ligeramente más bajo que el izquierdo, ya que el hígado lo desplaza hacia abajo. Si realizamos un corte en un riñón en sentido vertical, se observarán las siguientes partes:

Corteza renal: Es la porción más externa del mismo. De aspecto uniforme. Tiene aproximadamente 1 centímetro de espesor y rodea la medula. Médula renal: Es la porción más interna del riñón.

Tiene aspecto estriado y está formada por pirámides cónicas denominadas Pirámides de Malphigio. El número de pirámides oscila entre 8 y 18 en cada riñón. La base de cada pirámide está orientada hacia el exterior y el vértice hacia el hilio renal. El buen funcionamiento del sistema urinario es indispensable para mantener una buena salud. Para que te hagas una idea de su importancia, los órganos que lo forman, se encarga de filtrar la sangre de nuestro organismo una media de 60 veces al día. Gracias a su trabajo, se eliminan toxinas y sustancias de desecho, lo que nos permite tener una sangre limpia y vivir libres de problemas de salud.

conclusion

-Es fundamental beber al menos 2 litros de agua al día. La buena hidratación evitará un exceso de concentración de sustancias de desecho en la sangre, algo que podría provocar la aparición de cálculos renales. El líquido permite que el sistema urinario esté en funcionamiento constante.

-Los mariscos y las vísceras tienen una alta concentración de ácido úrico, un hecho que hace que el riñón tenga que trabajar más para depurar las sustancias que dejan en la sangre.

-El consumo de alcohol y la ingesta de medicamentos también contribuyen a aumentar las sustancias de desecho que se acumulan en nuestro organismo. Estos elementos tóxicos pueden contribuir a la retención de líquidos y, por tanto, a la correcta secreción de orina y sudor.

-Moverse y sudar ya sabes que es siempre bueno. Para el sistema urinario el deporte no iba a ser menos. Al movernos, sudamos y a través de ese sudor, ayudamos a eliminar toxinas.

-Retener durante demasiado tiempo la orina en la vejiga provoca que nuestro organismo entre un mayor tiempo en contacto con las sustancias tóxicas. Este hecho puede derivar en infecciones o problemas de cistitis.

-Si tienes ganas de orinar, es importante que te tomes tu tiempo. No vayas con prisas y céntrate en lo que estás haciendo.

-Muchas personas no saben orinar correctamente y cuando sienten la necesidad, tienden a hacer fuerza para expulsar la orina. Es algo erróneo. Como ya hemos dicho en el punto anterior, debemos relajarnos y dejar que la musculatura de la vejiga se contraiga de manera involuntaria.

-Es un mal hábito. Una vez que has iniciado la micción, debes dejar que el chorro fluya hasta el final. Esta práctica altera la función normal de la vejiga y aumenta el riesgo de infección.