



Hoja De Presentación

- Nombre de la alumna: Sofi Adai Alvarez Montejo.
- Escuela: UDS (Universidad Del Sureste).
- LEN- Licenciatura En Enfermeria.
- Unidad 3: Aparato Cisculatorio.
- Unidad 4: Aparato Respiratorio y Aparato Digestivo.
- Actividad 2: Ensayo.
- Profesor: Luis Manuel Correa Bautista.
- Asignatura: Anatomía y Fisiología 2.
- Modulo: 1.
- Temas De La Unidad 3: Aparato Circulatorio, (Generalidades, Corazón Anatomia Macroscópica, Anatomia Microscópica, Fisiología Del Corazón, Fisiología De La Circulación Sanguinea, Evaluación Del Sistema Circulatorio), Siatema Linfatico.
- Temas De La Unidad 2: Aparato Respiratorio, (Tracto Respiratorio superior, Tracto Respiratorio Inferior, Estructuras Accesorias, Pred Torácica, Ventilación Pulmonar), Aparato digestivo, (Intestino Delgado, Intestino Grueso, Estructuras Accesorias.
- 2do. Cuatrimestre.
- Grupo: LEN10SSC0520-A.
- Fecha de entrega: 30/01/2021.

INDICE

Presentación	
Índice	2
Introducción	3
Expectativas de las unidades.	
Desarrollo	4
Reflexión de la tercera unidad: Aparato Circulatorio.	
Reflexión de la cuarta unidad: Aparato Respiratorio y Aparato Digestivo.	
Conclusión	8
Reflexión final de las unides y de la actividad.	
Bibliografía	10

Unidad 3: Aparato Circulatorio.

Unidad 4: Aparato respiratorio y Aparato Digestivo.

Introducción

“Hacer lo que nadie más hará de la forma que nadie más puede hacerlo, a pesar de todo seguir adelante, eso es lo que significa ser enfermera”, Rawsy Williams.

Podría decirse que está es una actividad simple, en la que doy mi punto de vista de los temas, en realidad solo aclaro mis ideas de lo que voy aprendiendo.

La tercera unidad se trata de un tema muy extenso, pero muy importante, ya que el aparato circulatorio engloba muchas cosas o más bien se conecta con muchas partes de nuestro cuerpo y nuestros órganos, principalmente se trata de la circulación de la sangre y diversos nutrientes transportados por las venas de nuestro organismo, esto con el fin de ayudarnos a sobrevivir.

En la cuarta y última unidad, mi ensayo hablara de dos temas muy simples el aparato respiratorio y el aparato digestivo, ambos aparatos desempeñan funciones vitales, así como todos nuestros demás órganos, lo importante desde mi punto de vista es analizar como se llevan a cabo dichas funciones, el sistema respiratorio, como todos ya sabemos es un proceso vital para todo ser vivo y sin duda el aparato digestivo es muy importante para que todo ser vivo crezca y su desarrollo sea el adecuado.

Mi expectativa de ambas unidades son muy simples, espero aprender justamente de esos temas y muchos otros datos de lo mismo, me resulta muy complicado memorizar todos los detalles que abordan estas unidades y es muy confuso ir almacenando con precisión todo lo que viene escrito en la guía, pero cabe mencionar que estoy mostrando lo más simple que voy aprendiendo hasta ahora.

Saber de estos temas es muy importante no solo si se trata de ser estudiante de enfermería, sino que es algo básico para tener conocimiento de nuestro cuerpo y de lo que debemos hacer para siempre estar sanos en toda la extensión de la palabra, puede que en algunas ocasiones no prestemos atención a lo que nos rodea o lo que nos puede hacer daño, y si se trata de las labores de una enfermera es mi responsabilidad cuidar a mi paciente e informarle lo necesario y básico que requiere para el mismo tener un autocuidado esto lo menciono por que hay pacientes no cuidan su salud y no se miden con todo lo que comen o con lo que hacen.

Desarrollo

“En la historia de la medicina, no siempre es el científico o el doctor instruido quien va más allá para descubrir nuevos campos, nuevas aventuras y nuevas ideas”, Elizabeth Kenny.

El aparato circulatorio o sistema cardiovascular está formado principalmente por el corazón que se encarga de mandar o bombear la sangre a través de las venas, arterias, arteriolas, capilares y vénulas a todo nuestro cuerpo incluyendo nuestros pulmones.

El corazón es un órgano muy importante está formado por músculos, tiene 4 cavidades, dos superiores que son aurículas derecha e izquierda y dos ventrículos inferiores el izquierdo y el derecho y su tamaño aproximado es al de nuestro puño, el corazón como lo mencione antes bombea sangre, esto ya que se comprime y luego regresa a su estado normal y la sangre es como ya lo sabemos de color rojo y transporta oxígeno, nutrientes para nuestro organismo.

Cada vez que hay alguna anomalía con nuestro corazón o con el ritmo cardiaco los doctores hacen un electrocardiograma, esto con el fin de detectar si el paciente tiene arritmia, taquicardia o bradicardia que son algunas de las enfermedades que pueden afectarnos y en un adulto la frecuencia cardiaca normal es de 60 a 100 latidos por minuto. Algunas más de las enfermedades que se relacionan con este tema son la presión arterial, paro cardiorrespiratorio y derrame cerebral, solo para mencionar las que más recuerdo en este momento.

Un punto más de lo que pude entender de la lectura es sobre el ciclo cardiaco, la sístole es el movimiento de contracción del corazón y la diástole es el movimiento de relajación del corazón, y según lo que entendí el ciclo cardiaco se divide en tres fases la primera es durante la diástole, donde la sangre entra a las aurículas del corazón por medio de las venas cavas superior e inferior y las venas pulmonares, la segunda fase es durante la sístole auricular donde la sangre baja a los ventrículos y la tercera fase es en la sístole ventricular que la sangre se expulsa por medio de la arteria aorta y la arteria pulmonar.

Otro punto importante que debo mencionar es que la circulación de la sangre se divide en circulación mayor y circulación menor, como ya lo mencione nuestro corazón envía sangre a nuestros pulmones, esta sangre entra por las venas cavas superior e inferior a nuestro corazón y de allí sale hacia los pulmones por la arteria pulmonar y esa es la circulación menor y la circulación mayor es la sangre que entra al corazón por la vena pulmonar y sale por la arteria aorta hacia todo nuestro cuerpo, la presión arterial debe ser de 120/ 80 mmHg.

El segundo tema que viene en la tercera unidad es el sistema linfático, está formado por vasos linfáticos, ganglios linfáticos y linfa, es un poco parecido al aparato circulatorio solo que este sistema en vez de transportar sangre transporta linfa, es un líquido que esta por todo nuestro cuerpo y según entendí es el que se encarga de mantener en equilibrio los líquidos corporales, este líquido llamado linfa contiene los glóbulos blancos, esto es de gran ayuda para que nuestro sistema se proteja de gérmenes y de infecciones.

La médula ósea y el timo son los órganos que producen las células que se encuentran en la linfa, por lo tanto los órganos que conforman parte del sistema linfático son las amígdalas, timo, bazo, nódulos linfáticos y vasos linfáticos.

Leí algunas cosas de este sistema y si el equilibrio de estos líquidos no funciona en orden se pueden producir enfermedades como linfedema, infecciones, bloqueos y cáncer, entre otras enfermedades más.

Este sistema es muy extraño en el sentido de que no es muy conocido, casi no hay muchas cosas en gran extensión que se puedan hablar de él. Pero lo que yo tengo entendido es que el corazón manda la sangre por medio de las venas a nuestro cuerpo y la sangre trae vitaminas, minerales, linfocitos agua y todos esos elementos necesarios que van hacia las células para su propio alimento y procesos pero cuando las células desechan todo lo que ya no necesitan es por medio del sistema linfático que viajan y se regresan de nuevo hacia las venas para retornar al corazón y volver a cumplir todo esos proceso y como lo decía, este líquido de no poder regresar de nuevo a las venas o al corazón con el resto de la sangre pues se acumularía y todas las partes de nuestro cuerpo se hincharían, y es que básicamente este sistema es para drenar la linfa y los ganglios se encargan de limpiar básicamente este líquido donde elimina y no deja pasar lo que ya no es necesario, aparte de transportar linfa también transporta grasas y la lleva desde el tracto gastrointestinal hasta la sangre para la función ya mencionada de las células y para que este líquido pueda volver a subir sin quedarse allí, están las válvulas y además también transportan los linfocitos que viajan por nuestro cuerpo y están listos para dar una respuesta inmunitaria ante algún agente infeccioso.

Es por todo lo mencionado que la verdad para mí el sistema linfático es muy importante aunque la verdad casi nunca lo estudiamos y muchas veces no tenemos ni idea de lo que es y mucho menos en que nos ayuda, pero sin duda

para mí lo más importante entre las funciones del sistema linfático es básicamente en los ganglios linfáticos ya que las células se encargan de destruir todo tipo de virus que pueda estar en los tejidos del cuerpo humano.

Para la cuarta unidad está el tema del aparato respiratorio es el proceso de intercambio de gases entre los seres vivos y el medio ambiente, este intercambio sería que los seres humanos o cualquier ser vivo inhala oxígeno y exhala dióxido de carbono, y sabemos que para vivir ahí que respirar, los órganos principales son los pulmones allí es donde se hace el intercambio de gases los pulmones se estiran durante la inspiración y se contraen durante la expiración donde se expulsa aire de los pulmones así que esa es la respiración pulmonar.

Y la forma en que se divide son por el tracto respiratorio superior con la nariz, la boca, las fosas nasales, faringe, laringe y tráquea, el tracto respiratorio inferior son la ramificación de bronquios, bronquiolos, alveolos, pulmones, ahora bien los pulmones también necesitan estar protegidos y tiene una capa que se llama pleura y están dentro de la caja torácica y el esternón.

El aire pasa por las fosas nasales, después baja hasta llegar a los pulmones, también está relacionada con la respiración celular, esto de modo que la sangre transporta el oxígeno desde los pulmones a todas las células de nuestro cuerpo y las células hacen también su intercambio de oxígeno y dióxido de carbono hasta llegar de nuevo hasta los alveolos y así expulsarse por la exhalación.

Algo más que puede entender de la lectura fue sobre el proceso de respiración que se divide es respiración interna y respiración externa, en si la respiración consiste en la ventilación pulmonar con entrada de aire y salida de aire en los pulmones, intercambio de gases entre el aire y la sangre y entre la sangre y los tejidos y por último la utilización de este aire por los tejidos.

Entonces la ventilación pulmonar y el intercambio de gases entre el aire y la sangre es la respiración externa y el intercambio de gases entre la sangre y los tejidos y la utilización del oxígeno sería la respiración interna.

En realidad ya no hay mucho más que decir de este tema puesto que es lo que entendí y me gustaría agregar que es mucho más sano respirar por la nariz y no por la boca, esto de manera que el aire que va hacia nuestros pulmones debe estar caliente o mejor dicho a una temperatura ambiente y en días fríos es más complicado que el aire se pueda ir entibiando un poco, y además esto ayuda a que el intercambio de gases sea mucho mejor y por último algo más que debo mencionar es la utilidad de los vellos de las fosas nasales de la nariz, al momento en que nosotros respiramos no todo lo que está en el aire es bueno

ni lo necesita nuestro cuerpo, por lo tanto estos bellos son muy útiles para detener y evitar que los organismos innecesarios o tal vez hasta dañinos entren a nuestro organismo.

El último tema de la unidad es el aparato digestivo, pues ya sabemos que son el conjunto de órganos encargados del proceso de digestión esto con el propósito de transformar los alimentos que ingerimos en elementos como proteínas, carbohidratos y lípidos que se transforman en aminoácidos, monosacáridos y ácidos grasos, que el organismo pueda absorber y que por medio de la sangre lleguen a todas las células y las puedan utilizar, y creo que está muy bien conocido por el tubo digestivo de la boca hasta llegar al ano, mide como 10 o 11 metros de longitud, como lo mencione empieza desde la boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso, pero también entran en juego las glándulas salivales, hígado, vesícula biliar y el páncreas ya que estos se encargan del jugo gástrico que es básicamente lo que va desintegrando los alimentos en el estómago e intestinos para así extraer y enviar los nutrientes a las células del organismo que necesita.

Y bueno además también entendí que todo este proceso inicia en la boca, donde los alimentos son triturados por los dientes y en compañía de la saliva que producen las glándulas salivales para formar el bolo alimenticio, esto es un proceso mecánico por la masticación y químico por lo que hace la saliva, en el estómago se crea el quimo después de que la comida se bate, se almacena y de más en el estómago y llega al intestino delgado, donde verdaderamente son absorbidos todos los nutrientes y vitaminas y se transforman los restos de alimento en quilo y todo los nutrientes absorbidos se transportan por medio de la sangre hasta el hígado y por último el intestino grueso o colon, en él se realizan los últimos procesos de digestión y absorción de agua por ejemplo, pero básicamente es donde se forman las heces para la excreción de lo que nuestro cuerpo debe desechar porque no necesita y así es donde termina este proceso. Igual me gustaría agregar que las acciones de nuestra parte para que este proceso sea más corto y más sano para nuestro cuerpo hay que consumir mucha agua, evitar el consumo de embutidos o de mucha grasa, y hay que consumir más frutas y verduras, todo esto con el propósito de sentirnos bien, tener fuerzas y energía en nuestro día a día y estar muy alejados de enfermedades como reflujo gástrico, colitis ulcerosa, hemorroides o diverticulitis, solo por mencionar algunas, y así es como termino esta parte, mencionando que resumí los temas con lo que pude ir entendiendo y recordando de las unidades.

Conclusión

“La enfermera se ha convertido en una de las grandes bendiciones de la humanidad, teniendo un lugar junto al médico y el sacerdote”, William Osler.

Mi conclusión final sobre el aparato circulatorio es sobre el cuidado que le damos a nuestros órganos, es muy difícil estar siempre al cien por ciento seguros respecto a que tan sanos estamos, pero es muy bueno que siempre estemos en chequeos médicos, en especial personas con tal vez un poco de peso o sobrepeso, tengo conocimiento de que actualmente hay muchas personas con problemas de presión arterial elevada o que en muchas ocasiones su presión arterial baja en exceso, mi familia o más bien personas de la comunidad donde vivo sufren mucho de esta enfermedad, yo recomiendo aparte del chequeo constante que las personas tengan mucho cuidado con su alimentación, que tengan una dieta muy balanceada y que no lo hagan por su aspecto físico sino por su salud, que hagan ejercicio moderado tal vez unos 20 o 30 minutos al día hasta que se acostumbren a la actividad física, o pueden salir a caminar, esta enfermedad de la presión arterial puede que sea hereditaria en muchas familias y con mayor razón todas estas personas deben tener un estricto cuidado de su salud para evitar que esta enfermedad se desarrolle y en caso de que padezcan esa enfermedad es su deber encargarse de cumplir su tratamiento al pie de la letra, estos medicamentos del tratamiento son precisamente para mantener la enfermedad controlada y el paciente debe estar muy consciente de que para su bienestar debe llevar una vida tranquila sin disgustos y sin cambios de humor tan repentinos que desestabilicen su presión arterial y le provoquen la muerte, y por último creo como enfermera que planeo ser en un futuro mi deber será precisamente alentar a mis pacientes a que se cuiden y que tomen sus precauciones, al igual que sus medicamentos y claro que mi deber será mantener al paciente muy informado de los riesgos de la enfermedad así como del tratamiento que tome.

En cuanto a mi conclusión final respecto al sistema linfático, yo diría que si no hay un buen control o equilibrio entre las células de nuestro organismo inmediatamente también se alteraría nuestro sistema linfático, la función de la linfa es luchar contra infecciones y si todo este líquido se acumula puede derivar a enfermedades más graves, desde mi punto de vista no hay mucho más que decir acerca del tema, más que lo que ya sabemos, tomar vitaminas, ponernos todas nuestras vacunas desde pequeños y sobre todo tener una buena alimentación ayuda mucho a que nuestro nivel de glóbulos blancos estén en equilibrio

al igual que todos los demás líquidos de nuestro cuerpo lo que nos beneficia muchísimo a la hora de que nuestro sistema inmunológico tenga que combatir alguna infección y un caso muy importante con el que muy bien lo podemos relacionar es el Covid- 19, nuestras defensas y linfocitos o lo que debemos de tener en nuestro cuerpo deben de ser de gran ayuda a que podamos superar esta y todos los demás virus que nos puedan afectar y las bacterias puedan destruirse por completo gracias a las células que viajan por todo nuestro sistema linfático ayudando a nuestro cuerpo a resistir y que nos mantenga con vida y mucha fuerza por un largo tiempo.

En mi conclusión de la cuarta y última unidad que estudie de la materia solo puedo agregar los cuidados que debemos brindar a nuestro aparato respiratorio como limpiar nuestra nariz diariamente para mantenerla limpia y que el aire entre correctamente, ventilar y limpiar muy bien todo nuestro entorno y evitar estar cerca de humo o de suciedad y también protegernos del frío o los cambios tan bruscos de la temperatura y también debo mencionarlo hay que estar totalmente limpios de alguna adicción como tabaquismo y de algún otro tipo de droga ya que podríamos enfermarnos y algunas de las enfermedades son insuficiencia respiratoria, rinosinusitis, difteria, bronquitis aguda o tosferina, solo por mencionar algunas. Creo que también parte del trabajo de enfermeras y enfermos es alentar, animar, motivar y sobre todo informar a los pacientes a cuidar su salud y mostrarles las consecuencias de no hacerlo, esto lo digo para ayudar a pacientes con adicciones que dañan su organismo con sustancias nocivas y que en la mayoría de las veces terminan muertos.

Ahora solo me queda agregar que el último tema del aparato digestivo es una zona del cuerpo donde regularmente desde pequeños tenemos mucho más conocimiento de que se trata sobre todo porque si no comemos y no nos alimentamos inmediatamente nos empezamos a sentir muy mal, verdaderamente que el comer y alimentarnos adecuadamente es la diferencia entre estar sanos y estar enfermos o estar muertos, de esta manera es que si cuidamos nuestro cuerpo y sobre todo este sistema y comemos lo más recomendado de la tabla del buen comer y bebemos lo más sugerido de la jarra del buen beber es más que seguro que siempre tendremos muchísima energía para trabajar, estudiar y sobretodo es así como tendremos mucha fuerza, no estaremos débiles y creo que esto es más que fundamental para el crecimiento y desarrollo adecuado de todos y cada uno de los niños o niñas e incluso para adolescentes que es la etapa en donde empieza el verdadero desarrollo de sus cuerpos o con personas

mayores que por lo general llegan a una edad en donde tenemos que cuidarlos muy bien para que sigan con nosotros y aparte de eso es la única forma en que si no nos cuidamos muchísimo el promedio de vida del ser humano podrá ser tardado y no estaremos en la tendencia de mortandad a tan temprana edad.

Estos temas me agradaron mucho estudiarlos, porque me doy cuenta de que son 4 temas muy importantes y sobre todo desde mi punto de vista son los 4 aparatos o sistemas que nos mantienen con vida, es perfecto y muy claro eso, además como estudiante de enfermería me parece muy interesante porque voy conociendo más cosas para cuidar con más eficacia a los pacientes dicho eso así es como termino mi actividad.

“Solo soy una enfermera... que hace la diferencia entre morir en agónia o morir con dignidad y confort”, Buresh B, Gordon.

Bibliografía

blog.credifiel.com.mx