



Nombre: Ingrid Renata López Fino

Materia: BIOQUIMICA

Profesor: Dr. Samuel Esau Fonseca Fierro

Tema: PH Y SU FUNCION EN EL ORGANISMO

Tipo: Ensayo

Institución: Universidad del sureste

Fecha: 11 de septiembre de 2021



PH Y SU FUNCION EN EL ORGANISMO

El pH es una medida de la acidez o alcalinidad de una sustancia, y el del cuerpo se puede medir en sangre, orina o saliva, por ello, para poder asegurar el buen funcionamiento del organismo, es muy importante que los tejidos y las mucosas tengan un pH adecuado, en el cuerpo de un ser humano. El pH es muy importante ya que controla la velocidad de las reacciones bioquímicas de nuestro propio cuerpo y se mide en una escala del 1 al 14 que refleja la acidez de una sustancia, si el pH es de 7 sería neutro, si es menor que 7 sería ácido y si es mayor que 7 es alcalino.

Es de suma importancia mantener el pH en los niveles adecuados ya que si esto no es así podría producir consecuencias en la salud, por ejemplo si nuestro pH es muy alcalino podría ocasionarnos contracciones musculares, náuseas, vómitos, entumecimiento u hormigueo en la cara, manos o pies, entre otros padecimientos. Pero si nuestro pH es muy ácido podría provocarnos disminución de la actividad del sistema inmune, favorecimiento de la calcificación de los vasos sanguíneos, pérdida de masa ósea y masa muscular.

Por ello es importante comprobar nuestro nivel de pH, para ello diferentes maneras para saber si el pH de tu cuerpo es ácido o es alcalino basta con realizar una prueba. En realidad, puede saberse de tres métodos: mediante un análisis de orina, un análisis de sangre, que está en particular es la prueba más confiable, o a través de un análisis de saliva.

Para mantener nuestro pH en el nivel idóneo sangre que debe oscilar entre 7.35 y 7.45 lo que debemos hacer principalmente es cuidar mucho nuestra alimentación que es la base de la salud, pero también debemos hacer ejercicio, aunque a veces sea difícil, tenemos que llevar una vida activa, aunque sea solo caminar, sirve como ejercicio, también es de suma importancia el equilibrio mental, aunque algunas personas no lo crean, la salud mental es muy importante en nuestra vida ya que si no cuidamos nuestra mente también repercute en nuestro cuerpo físicamente. El estrés, la falta de ejercicio y los malos hábitos alimentarios hacen bajar el pH de la sangre y pueden dar lugar a enfermedades. Por eso, mantener un pH por encima de 7 o alcalino es la mejor garantía de salud.

Como hemos visto en el texto anterior nuestro pH es muy importante, debemos tomar conciencia y cuidar mejor de nuestra salud, tenemos que vigilar nuestra alimentación y hacer ejercicio porque con eso no solo te mantienes saludable sino que también te sirve para mantenerte en forma y verte bien físicamente, y de alguna manera también te ayuda a sentirte



Bien contigo mismo, me refiero a que el ejercicio te ayuda a estar activo y sentirte una persona productiva, y eso influye en tu equilibrio mental y emocional.

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA		
TIPO	TITULO	ENLACE
Página de internet	El equilibrio del PH en el organismo	https://www.gob.mx/issste/articulos/el-equilibrio-del-ph-en-el-organismo?idiom=es#:~:text=El%20nivel%20id%C3%B3neo%20del%20pH,vitales%20para%20compensar%20el%20desequilibrio.
Página de internet	El equilibrio del PH en el organismo	https://www.gob.mx/issste/articulos/el-equilibrio-del-ph-en-el-organismo?idiom=es#:~:text=Las%20consecuencias%20de%20un%20pH,masa%20%C3%B3sea%20y%20masa%20muscular
Página de internet	¿Eres ácida o alcalina? Cómo averiguar el pH de tu cuerpo	https://www.antena3.com/novalife/recetas-cocina/eres-acida-alcalina-como-averiguar-cuerpo_2017041758f4869e0cf2f2c8756ff150.html
Página de internet	qué es el pH y su papel en nuestro organismo	https://www.seguroscatalanaoccidente.com/blog/ph-sorensen/#:~:text=El%20pH%20es%20el%20coeficiente,mucosas%20tengan%20un%20pH%20adecuado.
Página de internet	La importancia del equilibrio del pH del cuerpo	https://soycomocomo.es/nutricion-deportiva/la-importancia-del-equilibrio-del-ph-del-cuerpo
Página de internet	La importancia del pH para equilibrar el organismo	https://www.veritas.es/equilibrar-organismo-traves-del-ph/