

NOMBRE DEL ALUMNO: HEBER LÓPEZ GUZMÁN

LICENCIATURA: MEDICINA VETERINARIA Y  
ZOOTECNIA

CUATRIMESTRE: PRIMER CUATRIMESTRE

ASIGNATURA: BIOQUIMICA 1

DOCENTE: SERGIO CHONG VELAZQUEZ

TRABAJO: ENSAYO SOBRE EQUILIBRIO  
ACIDO-BASE

FECHA:25/09/2022

## ENSAYO SOBRE EL EQUILIBRIO ACIDO-BASE.

Es el equilibrio entre la acidez y la alcalinidad de los tres tejidos corporales. Se mide a través del pH.

La sangre en el organismo tiene un pH ligeramente básico que es importante para el buen funcionamiento del cuerpo. El organismo tiene a su disposición diferentes sustancias amortiguadoras cuya función es neutralizar los ácidos, que se producen fruto de la actividad y metabolismo normal del cuerpo, y conservar el pH sanguíneo, contribuyendo al buen mantenimiento del equilibrio ácido base.

Los resultados ácidos metabolismo llegan a través de la sangre a los órganos de evacuación. Por ejemplo, el anhídrido carbónico es exhalado por los pulmones como dióxido de carbono. Otros ácidos son eliminados por el medio de los riñones y desechados en la orina.

## DESIQUILIBRIO ACIDO-BASE

Si el cuerpo origina mas residuos de metabolismo de los que puede neutralizar y eliminar se origina, a largo plazo,

un exceso de ácidos. El equilibrio acido-base se altera y el organismo no puede funcionar de manera óptima.

En el cuerpo utiliza mecanismos que combaten este desequilibrio. Por ejemplo, almacena el exceso de ácidos en el tejido conjuntivo, para liberarlos y expulsarlos mas tarde, cuando la sangre tenga a su disposición las sales minerales básicas suficientes.

El exceso de ácidos es un proceso lento que se puede prolongar durante años y que se desencadena por diversos factores:

- Los hábitos nutricionales: más del 25% de alimentos provocan acidez, como la carne, el pescado o el queso. No es necesario eliminar estos alimentos, pero si consumir suficiente fruta y verduras que son ricas en sustancias minerales básicas.
- Hacer deporte en espacios cerrados reduce el suministro óptimo de oxígeno.
- Un consumo insuficiente de líquidos dificulta la evacuación de ácidos por medio de los riñones y de la piel (exudación).

- La disbiosis y una flora intestinal con problemas alteran el equilibrio ácido-base. La regeneración de la flora intestinal debe facilitar el control de este equilibrio.
- Problemas con el tránsito intestinal, el metabolismo celular, la respiración o la evacuación.
- El estrés, la inflamación y los medicamentos.
- Medicamentos inhibidores de la bomba de protones como el omeprazol, bloquean la producción interna de sustancias alcalinas como el bicarbonato, contribuyendo así a la acidificación del organismo.

## ¿COMO CORREGIR EL EQUILIBRIO ACIDO-BASE?

**HABITOS ALIMENTICIOS:** Los alimentos básicos o alcalinizantes, como fruta, verduras, especias o patatas, deben construir mas o menos el 75% de la dieta. Adicionalmente, complementos alimenticios ricos en minerales alcalinos bien balanceados ayudaran a la neutralización de los ácidos acumulados.

Los elementos acidificantes son la carne, el pescado, el queso, el yogur, los productos con harinas refinadas y los dulces. No se debe renunciar completamente a ellos, en especial a la carne, el queso o los yogures, ya que aportan micronutrientes necesarios para el organismo. El aporte de líquidos debe ser elevado. Se recomienda consumir agua o te de hierbas y evitar el café, el té negro o el alcohol.

**EJERCICIO:** La realización de actividades deportivas y físicas de intensidad moderada optimiza de oxígeno y contribuye a la eliminación de anhídrido carbónico en forma de dióxido de carbono mediante la respiración.

**EVITA EL ESTRÉS:** Las situaciones estresantes provocan alteraciones un exceso de ácidos. Por ello es necesario buscar formas de relajación y descanso.

**CONCLUSION:**

El equilibrio ácido base es muy importante para el buen funcionamiento de la acides en la sangre del cuerpo, los desechos se acumulan en todo el torrente sanguíneo y puede sufrir alteraciones que ocasionan problemas de salud, la acides se debe mantener en una cifra dentro lo norma de 7,35, a 7,45 el pH se considera dentro lo normal para mantener en buen funcionamiento del cuerpo. Si el pH en la sangre sufre un desequilibrio ácido base, se produce alguna alteración, metabólicas en cuerpo humano, como la acidosis metabólica, y la alcalosis metabólica. Todos estos los desechos de la sangre se pueden eliminar por los órganos internos como el riñón.

**BIBLIOGRAFIA:**

. <https://laboratoriocobas.com/equilibrio-acido-base/>