

LA ENERGIA EN EL CUERPO HUMANO

Acu  *systems*®
Aprendizaje y Bienestar

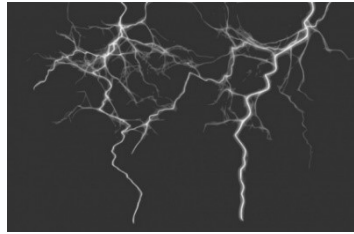


**Si quieres entender el Universo,
piensa en energía, frecuencia y
vibración.**

~ Nikola Tesla



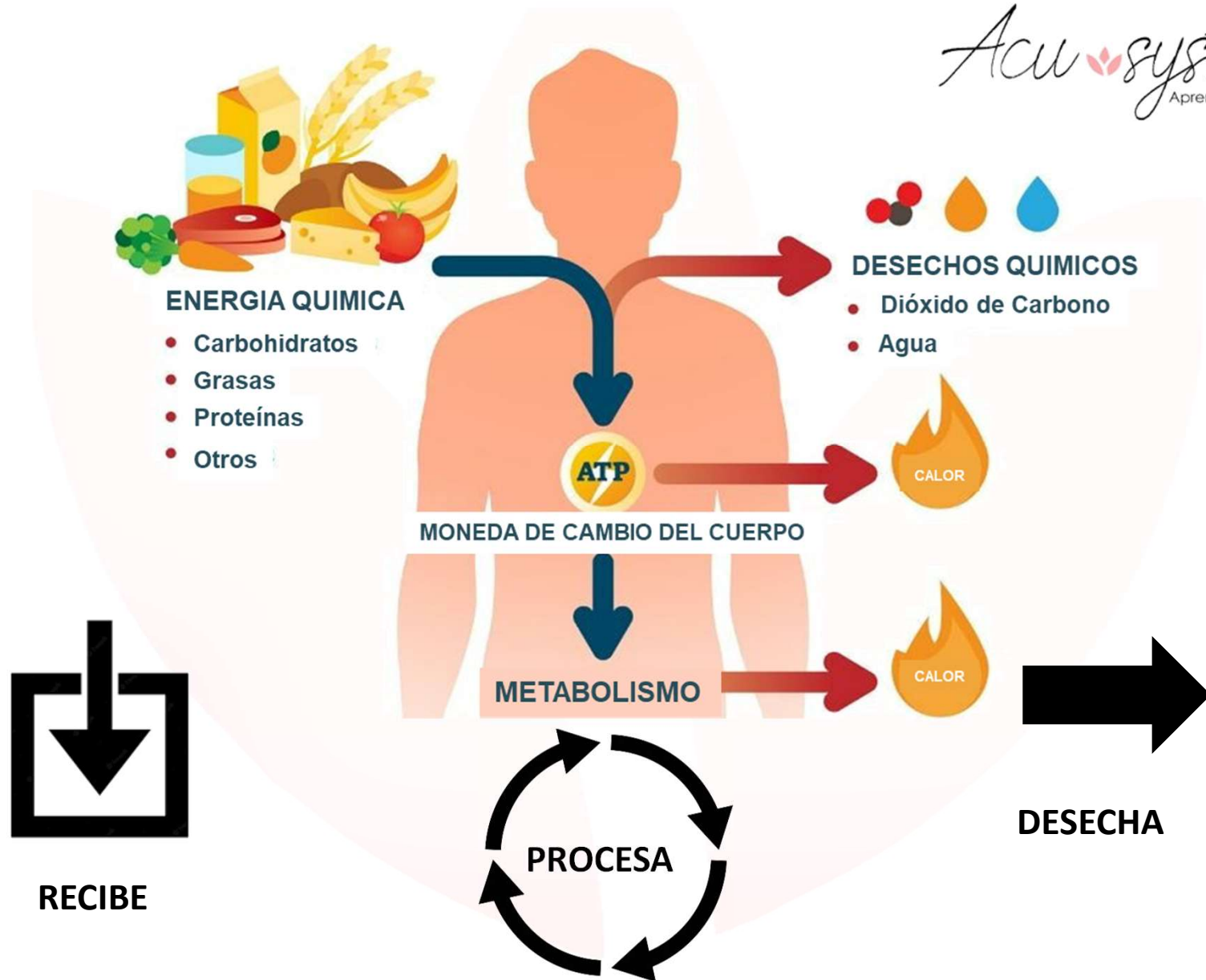
FUENTES DE ENERGIA DEL CUERPO HUMANO



Acu systems®
Aprendizaje y Bienestar

METABOLISMO

Acu systems[®]
Aprendizaje y Bienestar



COMO RECIBIMOS LA ENERGIA:

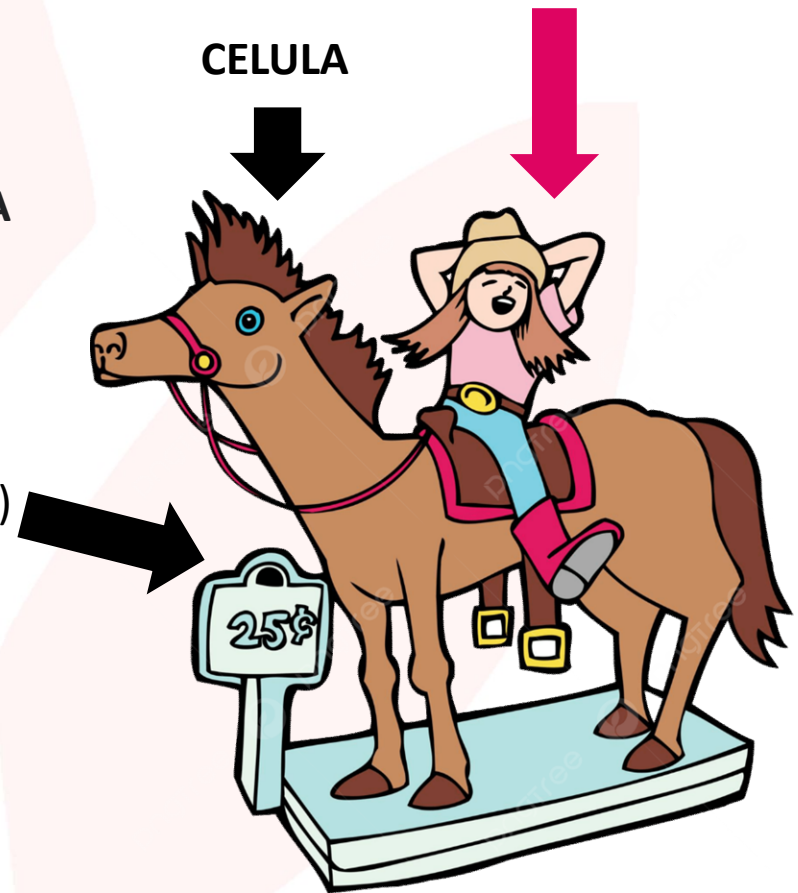


**EL CUERPO
DISFRUTANDO QUE
REBOSA DE ENERGIA**

**GLUCOSA ES LA
PRINCIPAL FUENTE
DE ENERGIA PARA
LAS CELULAS DEL
CUERPO.**

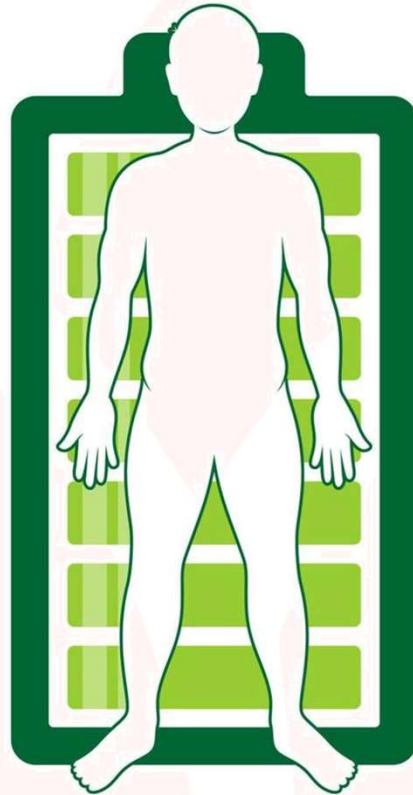
**ATP ES LA FORMA
UTILIZABLE DE
ENERGIA PARA
LAS CELULAS**

**ATP
(adenosin trifosfato)**



¿PARA QUE NOS SIRVE LA ENERGIA?

caminar, correr, respirar, pensar, hablar, oler, sentir, escuchar



Acu  *systems*[®]
Aprendizaje y Bienestar

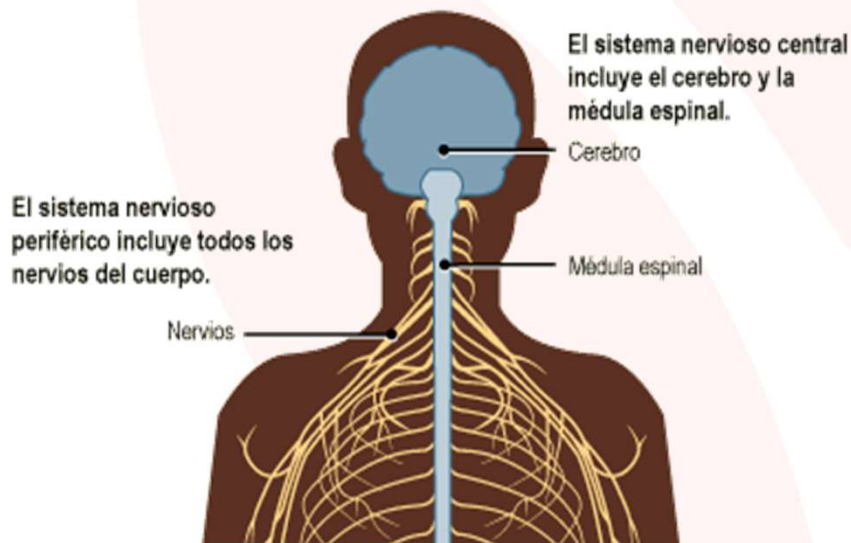
Metabolizar, crecer, desarrollarnos, reproducirnos

Todos lo procesos de nuestro cuerpo requieren energía



El cuerpo humano es un sistema eléctrico altamente complejo en el cual la función del cerebro sería la de control e interruptor. La mayoría de las cosas que vemos, oímos, olemos, gustamos y sentimos son resultado de pequeñísimos signos eléctricos enviados desde diferentes partes del cuerpo al cerebro.

Se podría decir que el Sistema Nervioso es el más importante del cuerpo, ya que además de recibir y procesar información, hacen que los demás sistemas se comuniquen y funcionen.



El sistema nervioso central incluye el cerebro y la médula espinal.

Cerebro

Médula espinal

El sistema nervioso periférico incluye todos los nervios del cuerpo.

Nervios

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL:

Está conformado por el cerebro y la médula espinal, los cuales se desempeñan como el "centro de procesamiento" principal para todo el sistema nervioso y controlan todas las funciones del cuerpo.

SISTEMA NERVIOSO PERIFERICO:

Recibe toda la información sobre lo que ocurre en nuestro entorno y en el interior de nuestro organismo, para transportarla hasta el Sistema Nervioso Central y llevar las órdenes para controlar la actividad de la musculatura y de las glándulas de nuestro organismo.

<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-todo-debes-conocer-sistema-nervioso-canal-comunicacion-cuerpo-20200122081644.html>

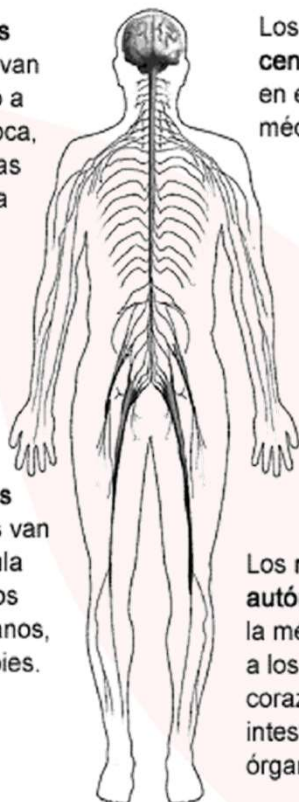
<https://okdiario.com/curiosidades/verdad-que-cerebro-humano-produce-electricidad-8336669>

<https://neurocenter.com/blog/sistema-nervioso-central/>

SISTEMA NERVIOSO PERIFERICO

EL SISTEMA NERVIOSO PERIFERICO puede ser dividido en **SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO** y **SISTEMA NERVIOSO SOMÁTICO**.

Los nervios craneales van del cerebro a los ojos, boca, oídos y otras partes de la cabeza.



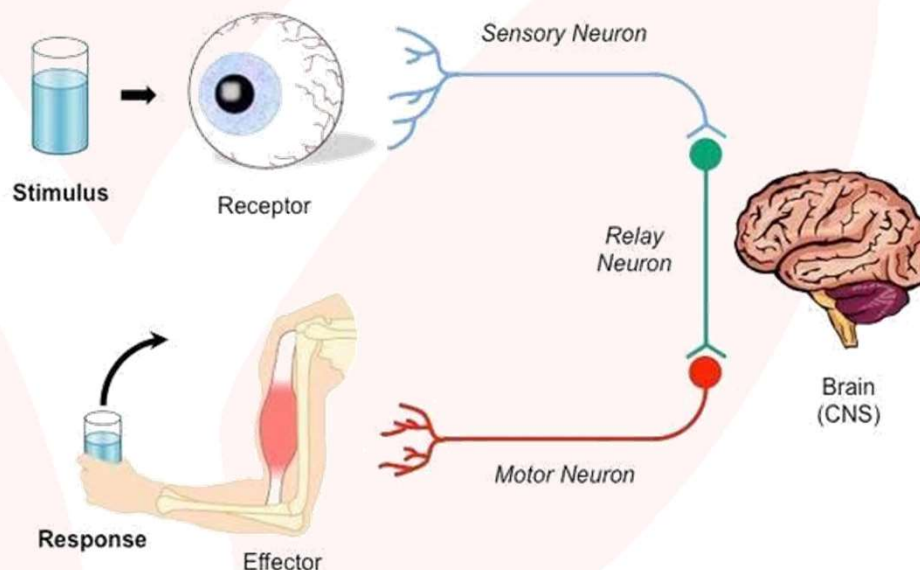
Los nervios centrales están en el cerebro y médula espinal.

Los nervios periféricos van de la médula espinal a los brazos, manos, piernas y pies.

Los nervios autónomos van de la médula espinal a los pulmones, corazón, estómago, intestinos, vejiga y órganos sexuales.

EL SISTEMA NERVIOSO SOMÁTICO nos permite realizar movimientos corporales voluntarios y sentir las sensaciones de la piel, músculos y articulaciones.

La función principal del sistema nervioso somático es conectar el SISTEMA NERVIOSO CENTRAL a los músculos del cuerpo para controlar los movimientos voluntarios y también los actos reflejos.



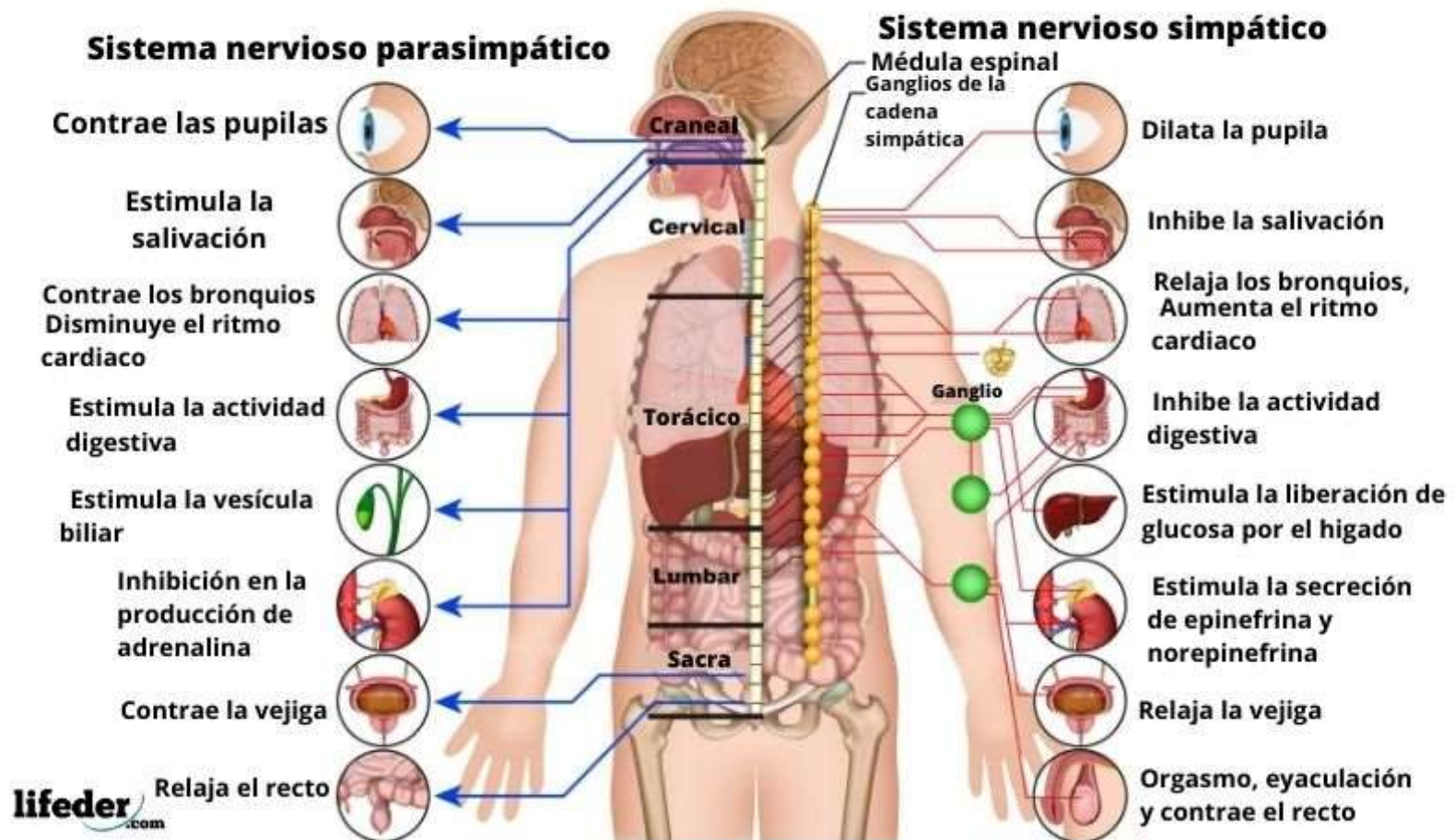
<https://www.salusplay.com/apuntes/cuidados-intensivos-uci/tema-1--anatomofisiologia-del-sistema-nervioso/resumen>

EL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO es la parte de su sistema nervioso que controla las acciones involuntarias, tales como los latidos cardíacos y el ensanchamiento o estrechamiento de los vasos sanguíneos.

EL SISTEMA SIMPÁTICO aumenta la frecuencia cardíaca y la fuerza de las contracciones del músculo cardíaco y ensancha las vías respiratorias para facilitar la respiración. Hace que el organismo libere la energía almacenada.

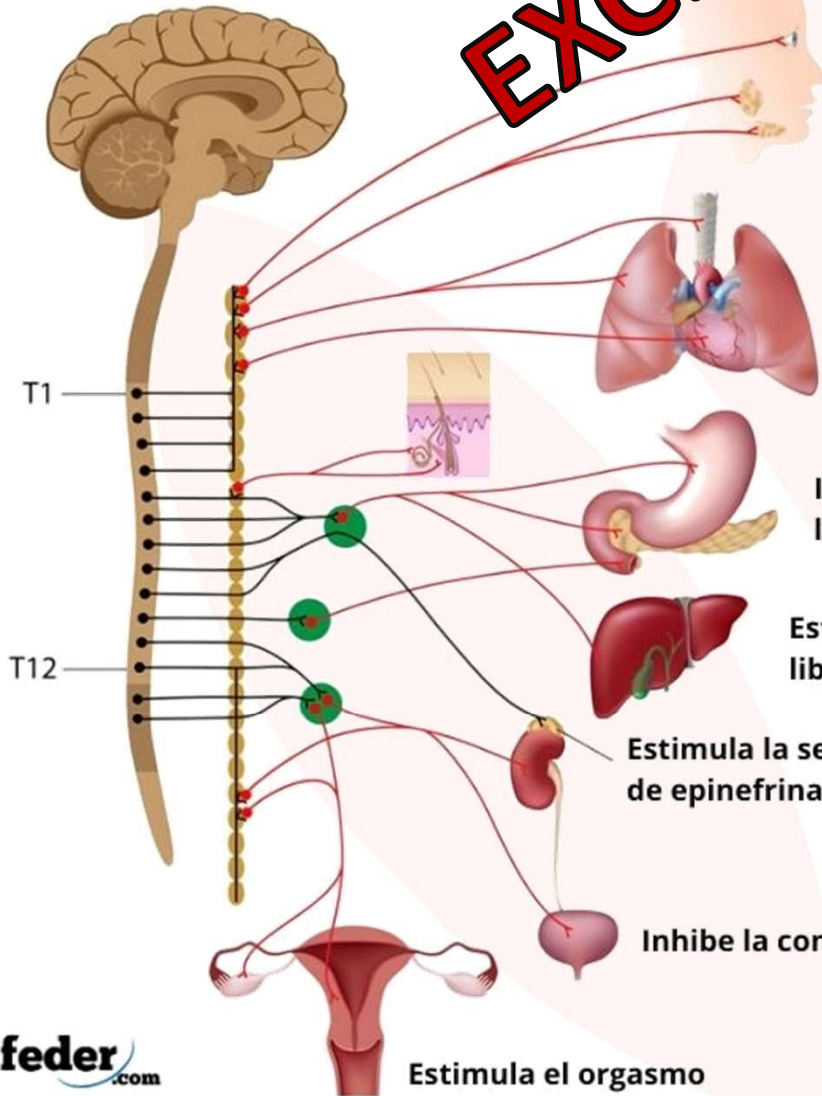
EL SISTEMA PARASIMPÁTICO desacelera el corazón, dilata los vasos sanguíneos, reduce el tamaño de la pupila, aumenta los jugos digestivos y relaja los músculos del aparato digestivo

Sistema nervioso autónomo



SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO

EXCESO



Dilata las pupilas

Inhibe la salivación

Relaja los bronquios

Aumenta el ritmo
cardíaco

Inhibe el peristaltismo y
la actividad del Páncreas

Estimula la producción y
liberación de glucosa

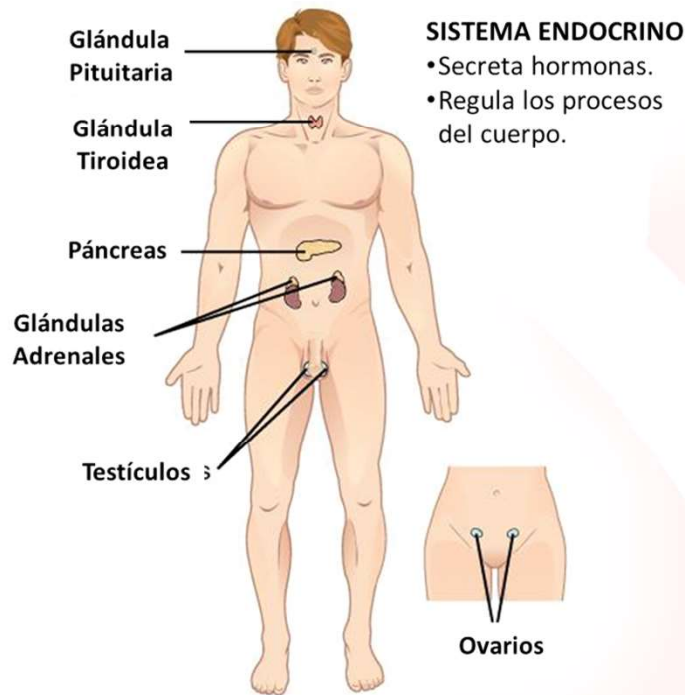
Estimula la secreción
de epinefrina y norepinefrina

Inhibe la contracción de la vejiga

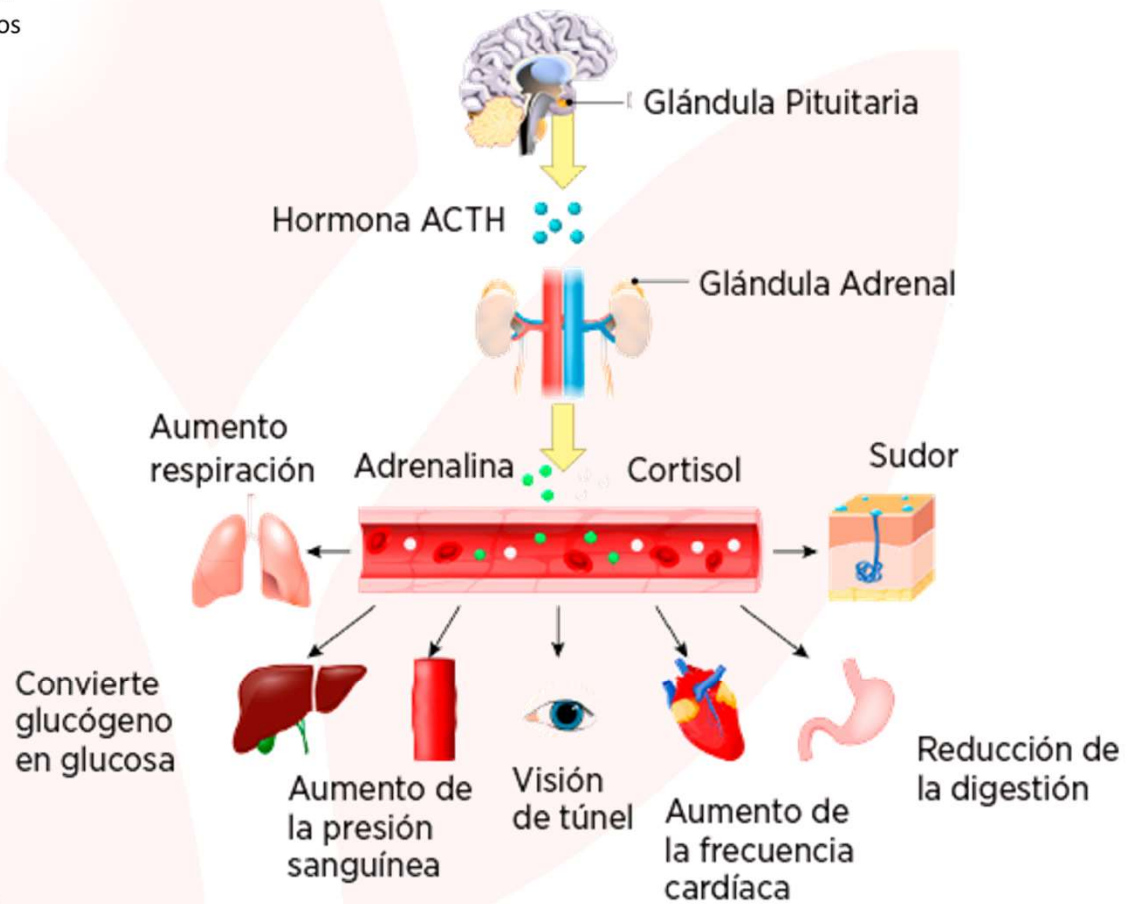
Estimula el orgasmo



El sistema endocrino y el sistema nervioso trabajan muy estrechamente. El cerebro continuamente envía instrucciones al sistema endocrino y, en respuesta, recibe retroalimentación de las glándulas endocrinas.

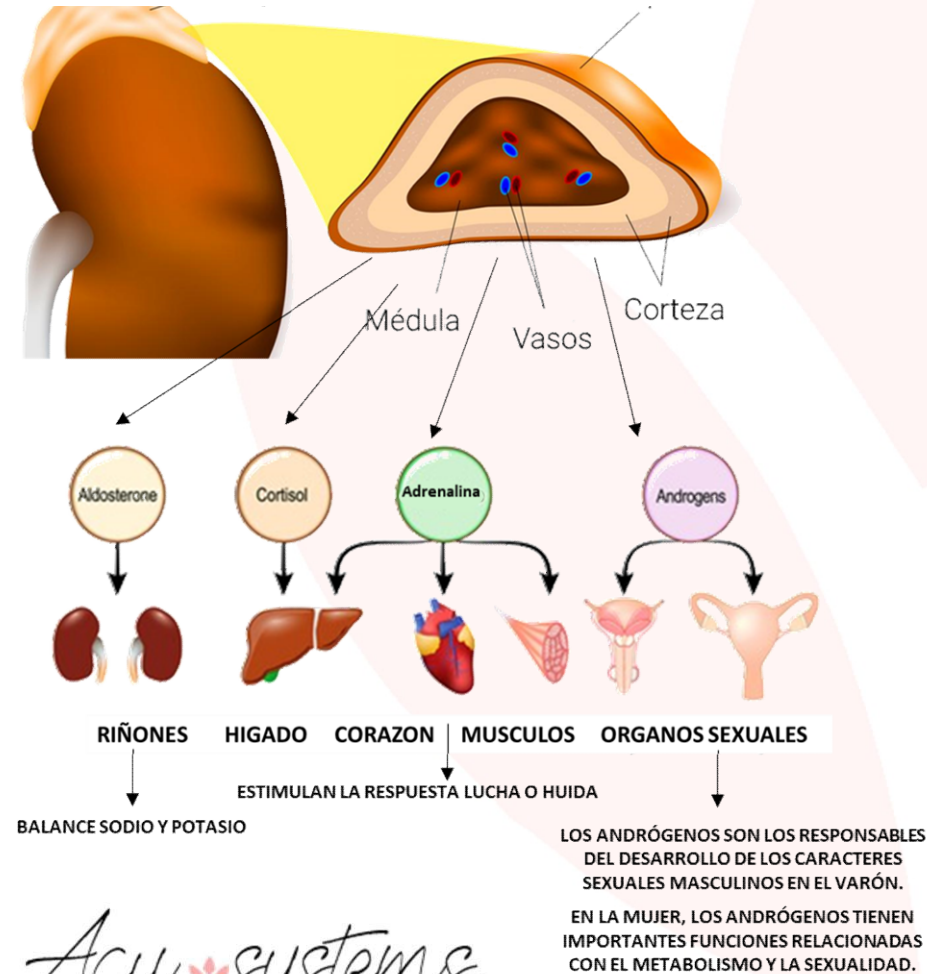


Respuesta al estrés

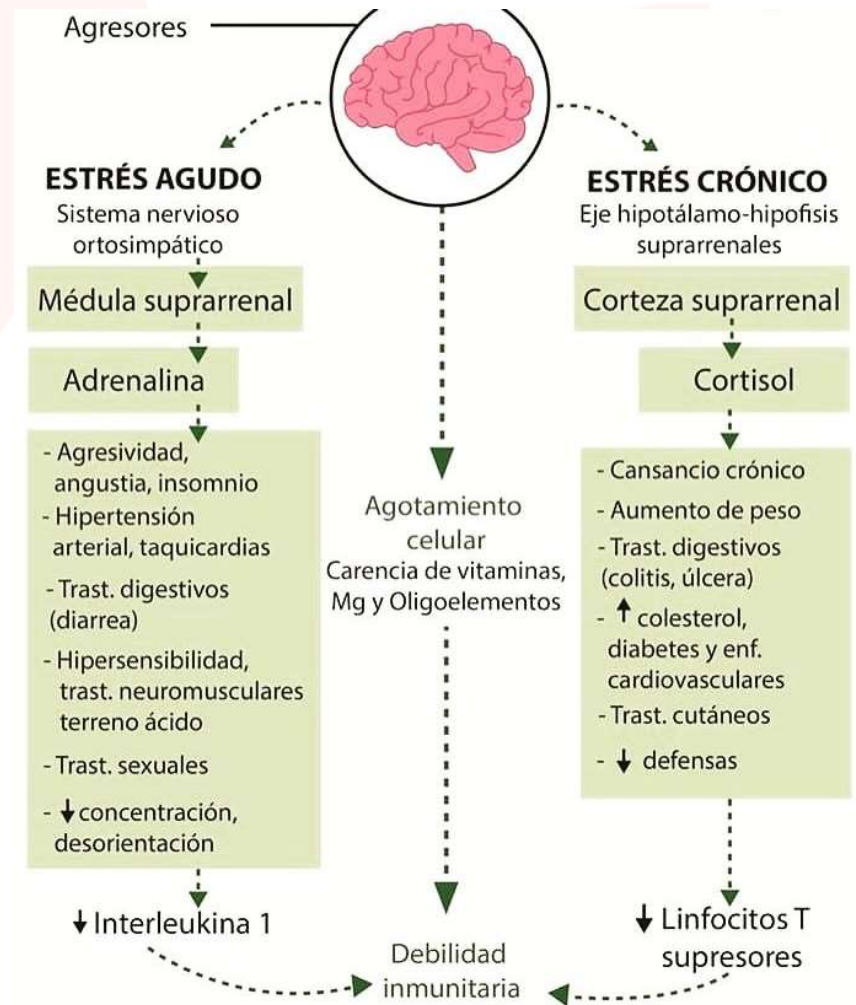
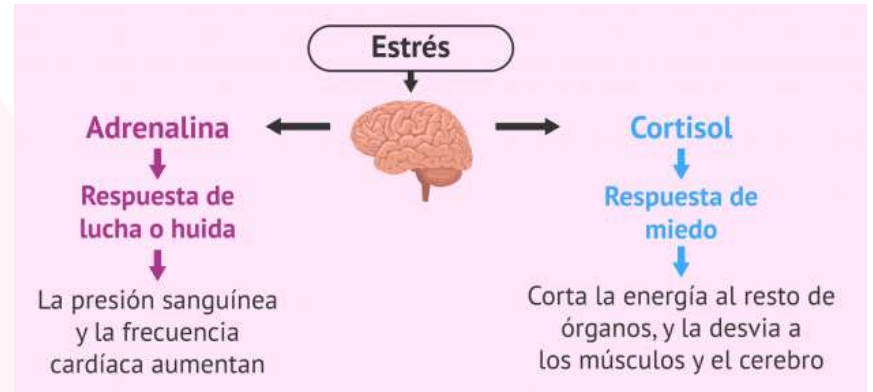


GLANDULAS SUPRARRENALES

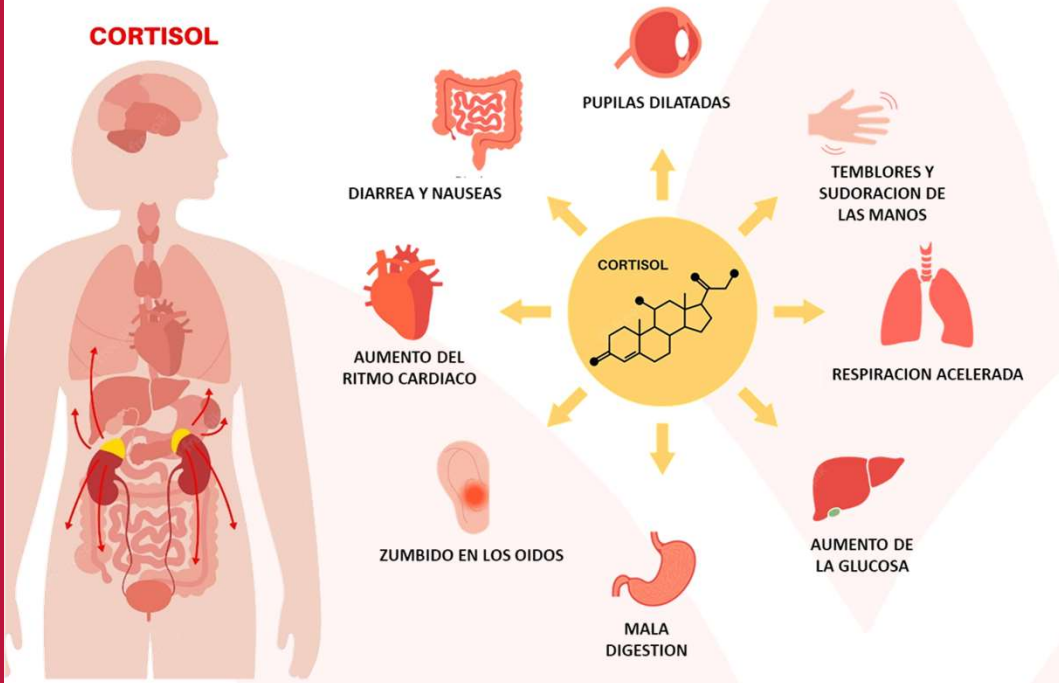
Glándula pequeña que produce hormonas esteroideas, epinefrina y norepinefrina. Estas hormonas ayudan a controlar los latidos del corazón, la presión arterial y otras funciones importantes del cuerpo. También se llama glándula adrenal.



Acu systems[®]
Aprendizaje y Bienestar



EL CORTISOL es una hormona producida por la corteza de la glándula suprarrenal. Se libera como respuesta al estrés y a un nivel bajo de glucosa en la sangre.



EL SÍNDROME METABÓLICO

PROBLEMAS DE CORAZÓN	PROBLEMAS DE LÍPIDOS	HIPERTENSIÓN	DIABETES DE TIPO 2
DEMENCIA	CÁNCER	OVARIO POLIQUÍSTICO	HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO

3 síntomas principales de fibromialgia



Dolor generalizado
Molesto y constante en ambos lados del cuerpo y alrededor de la cintura, dura al menos tres meses.

Fatiga
En algunos casos se presentan trastornos del sueño o se despierta cansado, aún durmiendo mucho.

Dificultades cognitivas
Entorpece la capacidad de enfoque, atención y concentración mental.

12 de mayo.
Día Mundial de la Fibromialgia



©Derechos Reservados.
Fuente: Fibromialgia - Mayo Clinic

SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

También llamado encefalomielitis miálgica.

Se caracteriza por tener cansancio intenso y problemas de sueño que no mejoran con el descanso.

También pueden presentarse:

- Mareos
- Dolor
- Problemas para pensar y concentrarse

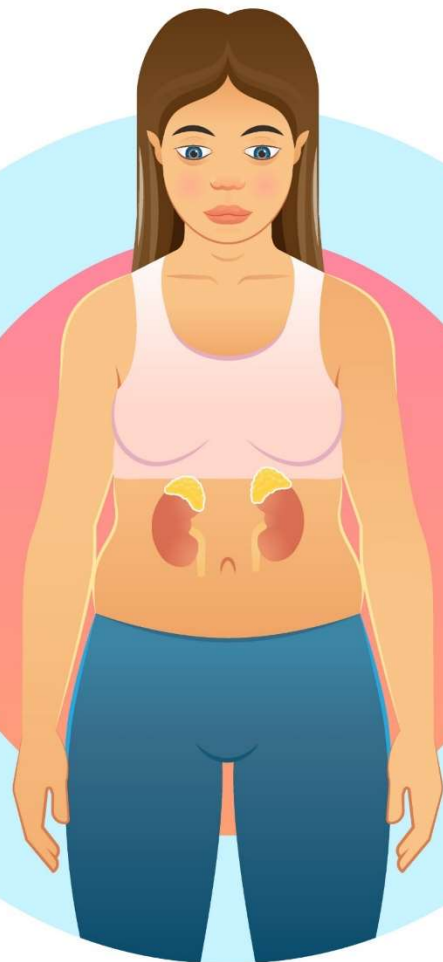
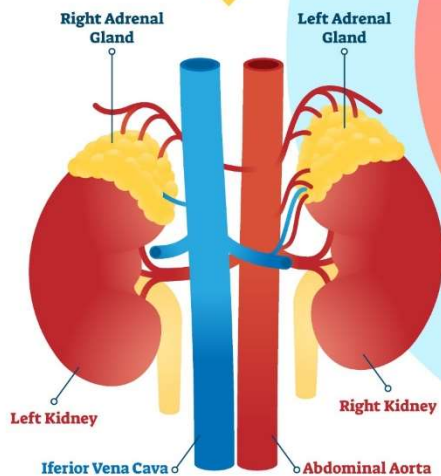


Fuentes:
CDC, Chronic Fatigue Syndrome
NIH, MedlinePlus, Síndrome de fatiga crónica

FATIGA ADRENAL

Las Glándulas Adrenales producen una variedad de hormonas esenciales para la Vida.

La producción excesiva de una o más de estas hormonas, puede generar Fatiga Adrenal.



FATIGA



CAIDA DE ENERGIA



DEPRESION



ANSIEDAD



MAL SUEÑO



ATURDIMIENTO



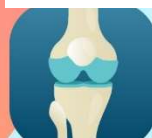
INFECCIONES FRECUENTES



CAIDA DEL CABELLO



NECESIDAD DE CAFEINA



DOLORES ARTICULARES



MENTA NUBLADA



OJERAS OSCURAS



AUMENTO DE PESO



DESEO DE CARBOHIDRATOS



DESEO DE SAL

COMO AYUDAR A NUESTRAS SUPRARRENALES



BAJARLE AL ESTRÉS



ELIMINA EL AZUCAR Y LOS ALIMENTOS PROCESADOS



MEJORA LA CALIDAD DE SUEÑO



BAJA EL CONSUMO DE CAFEINA

SUPLEMENTOS



VITAMINA C



CONSUMO DE ADAPTOGENICOS



VITAMINA B



“

Aprender sin reflexionar es malgastar
la energía.

— Confucio —

”