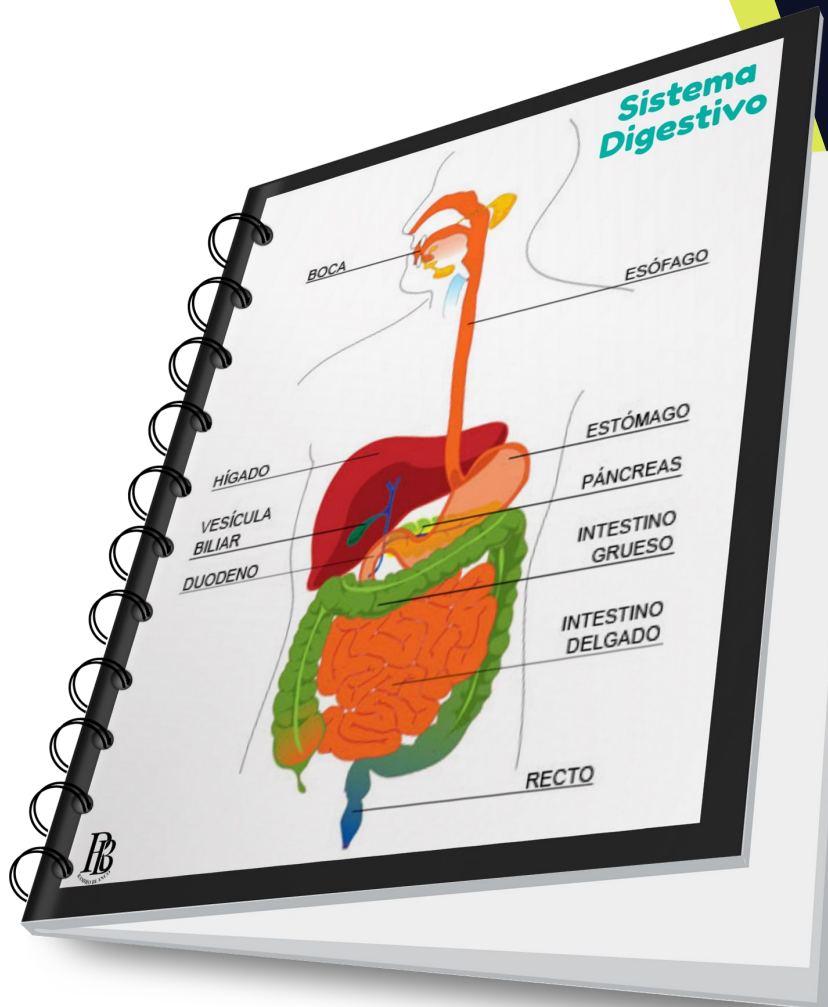
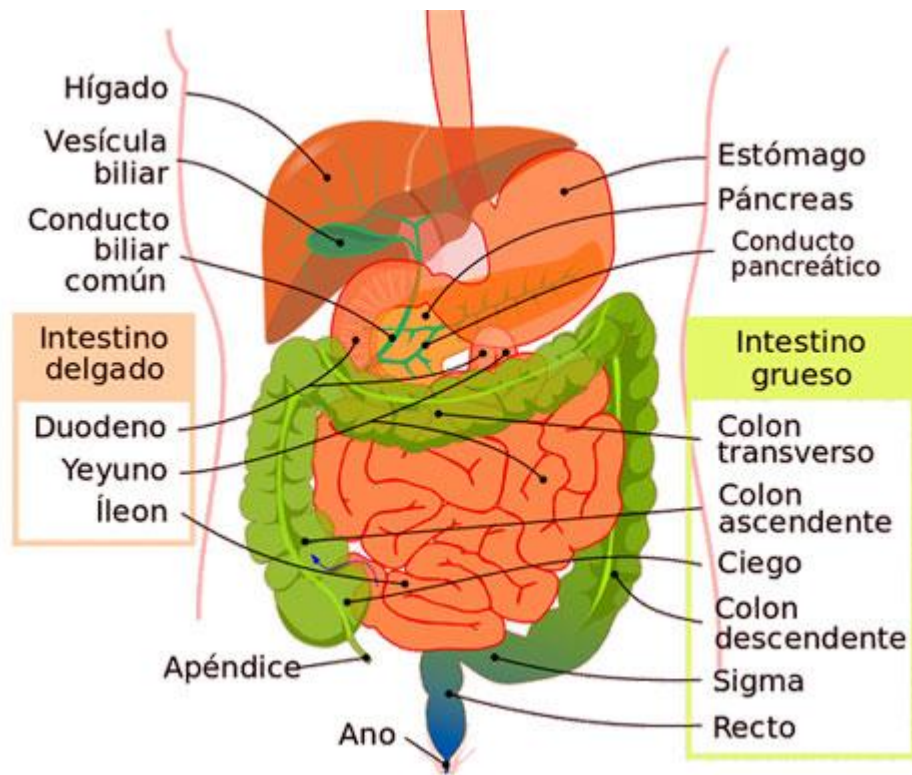
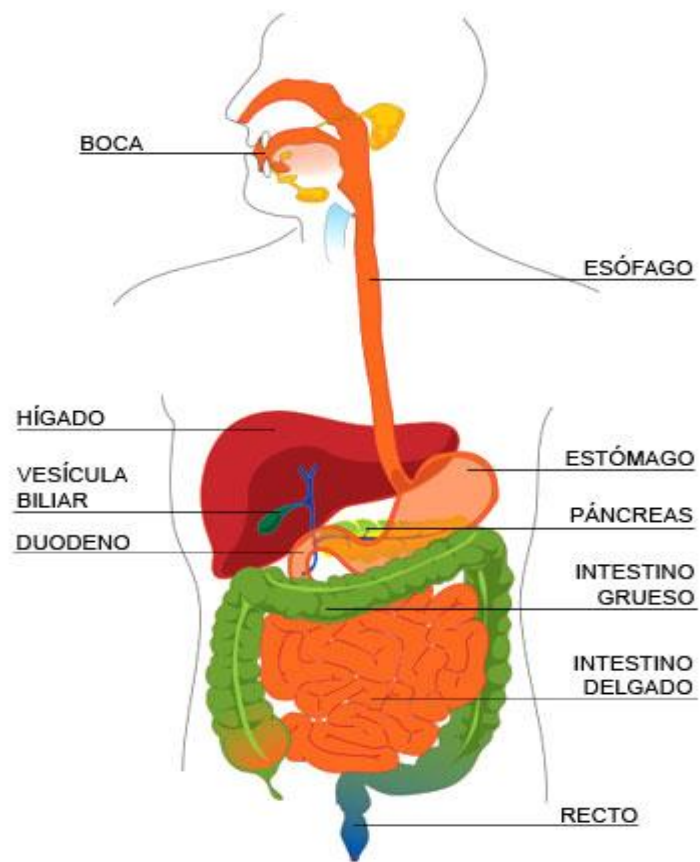


# SISTEMA DIGESTIVO

Por Ramiro Blanco



# Sistema Digestivo



# INTRODUCCIÓN

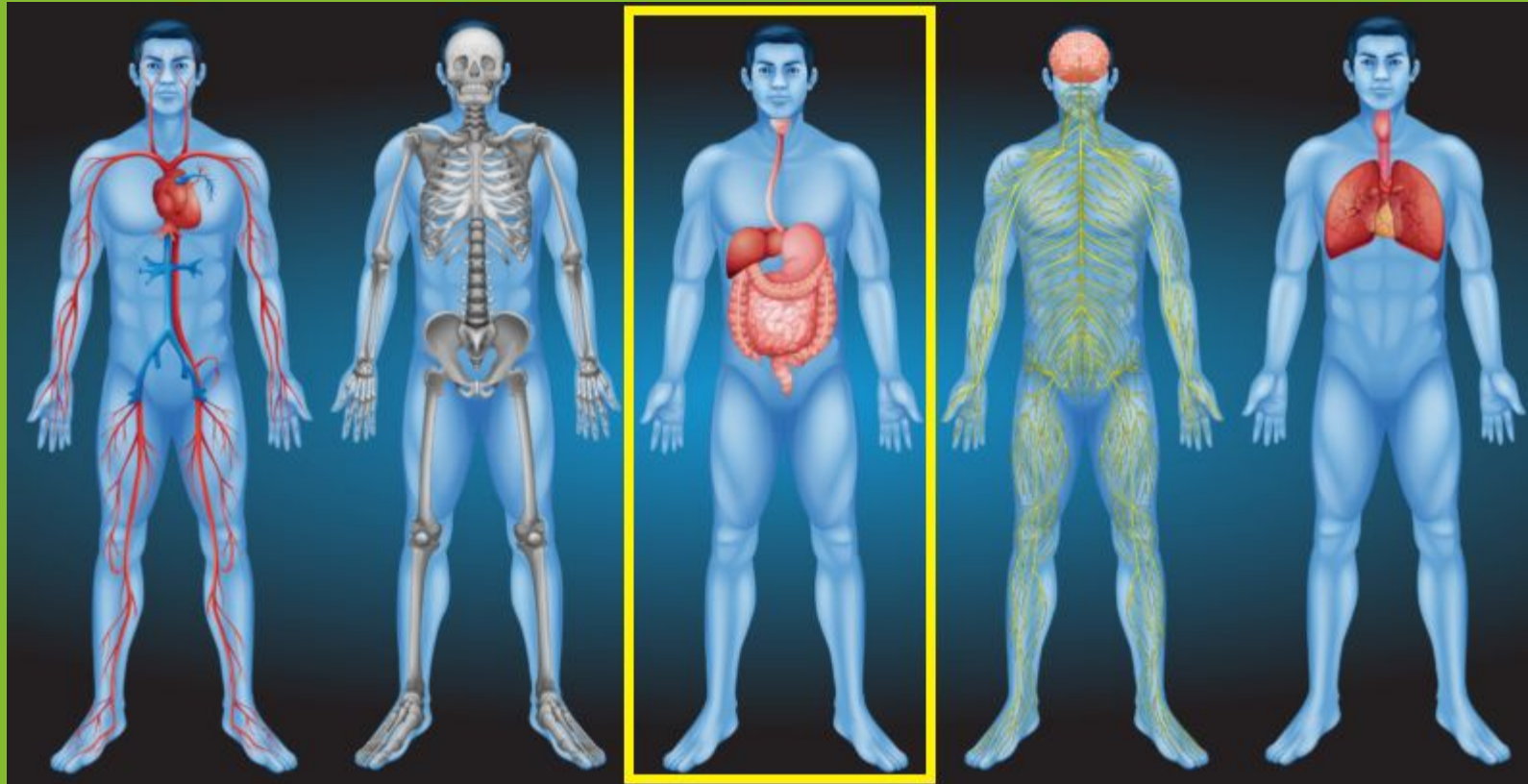
Conocerte, conocer tu organismo, tu cuerpo, y saber cómo funciona te puede ayudar a gestionar tu salud, bienestar y en consecuencia tu calidad de vida.

Para mayor comprensión del funcionamiento del cuerpo humano, este se subdivide en sistemas, conformado cada uno de ellos por órganos, los cuales trabajan de una manera ordenada y coordinada para el buen funcionamiento del sistema.

Para que los sistemas funcionen, necesitan de energía, convertida por el **sistema digestivo** a través del metabolismo con la ingesta de los alimentos que cada uno le proporciona según sus hábitos y creencias.

Este PDF, explica de manera breve las partes y funcionamiento del sistema digestivo y la importancia del equilibrio en la microbiota (flora) intestinal.

# PRINCIPALES SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO



# PRINCIPALES SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO

El funcionamiento de los diversos órganos del cuerpo humano se clasifica en circuitos llamados sistemas. Los siguientes son los principales:

**Sistema circulatorio:** Conformado por el corazón y la vasta red de venas, arterias y capilares.

**Sistema cardiorespiratorio:** Comprende por la nariz, tráquea, bronquios, pulmones y el corazón, y los conductos que los conectan a estos últimos .

# PRINCIPALES SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO

**Sistema nervioso:** Compuesto por el cerebro, la médula espinal y la red de terminaciones nerviosas que permiten controlar el cuerpo y percibir sensaciones.

**Sistema digestivo.** Comprende la boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso, recto.

**Sistema excretor:** Involucra los riñones, la vejiga, el conducto urinario.

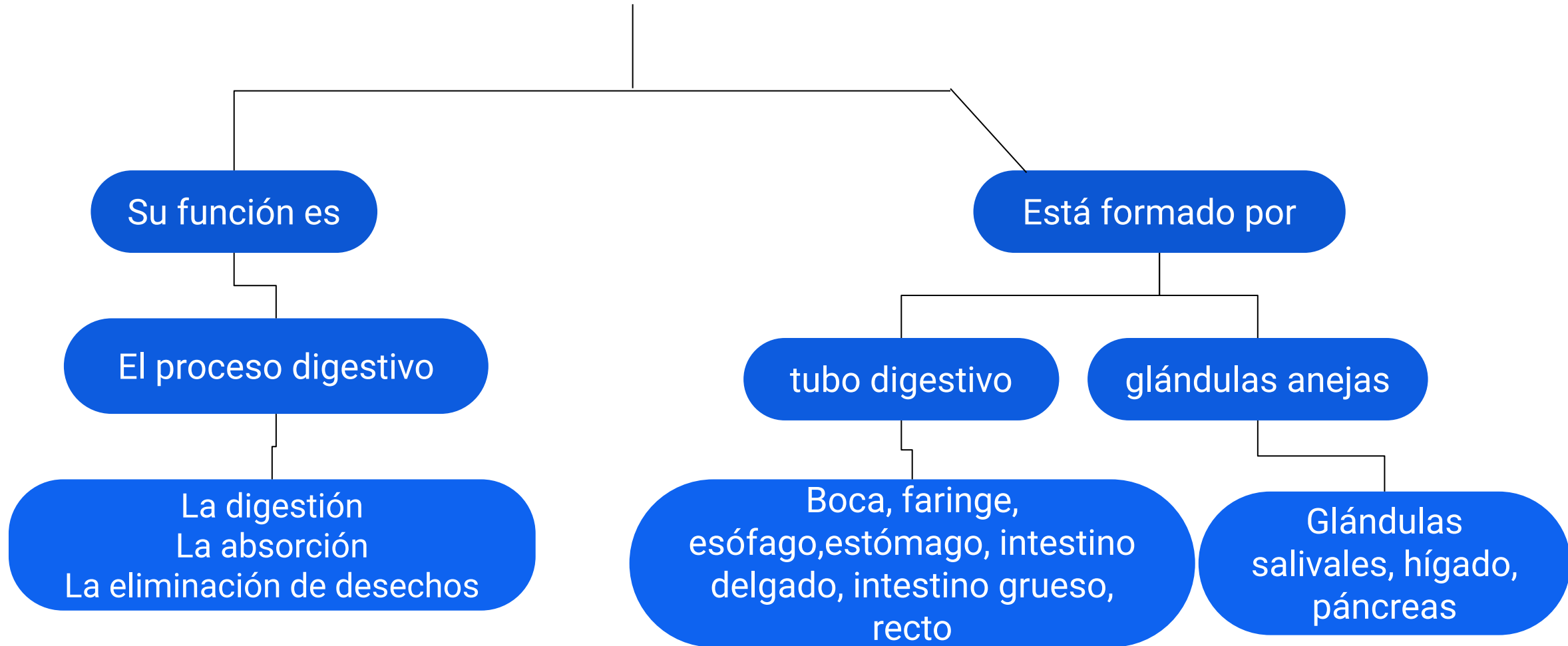
# SISTEMA DIGESTIVO

El aparato digestivo es un conjunto de órganos que se constituyen para poder procesar los alimentos y que tienen como objetivo descomponerse y transformarse en alimento para las células del cuerpo. El aparato digestivo consta de diferentes partes. Cada una de estas realiza una tarea fundamental para la transformación del alimento.

Conformado por la boca, el esofago, el estomago, los intestinos (delgado y grueso), y el recto.

Ha considerar parte del sistema digestivo también, son las glándulas salivales, el hígado y el páncreas, las que juegan un papel determinante en la digestión.

# SISTEMA DIGESTIVO



# FUNCIONAMIENTO

El aparato digestivo tiene como objetivo convertir los alimentos en proteínas para que las células del cuerpo sean alimentadas. Sin embargo el proceso puede definirse en 4 etapas o pasos:

- **Transporte:** Recibe los alimentos.
- **Secreción:** Descompone los alimentos mediante los jugos gástricos.
- **Absorción:** Transforma en nutrientes.
- **Excreción:** Aquellos alimentos que no sirven como nutrición se eliminan del cuerpo.

# PARTES Y SU FUNCIONAMIENTO

**La Boca:** En esta cavidad entran los alimentos y gracias a los dientes son triturados, al mismo tiempo las glándulas salivales segregan las enzimas correspondiente que ayudan a la descomposición de los alimentos y a la formación del bolo alimenticio que posteriormente pasará al estómago. Además de favorecer a la digestión, la saliva contribuye a la **eliminación de bacterias** que ingresan por la boca.

Para llegar al estómago el bolo alimenticio pasa por la **faringe y el esófago** en ese mismo orden.

**La faringe:** Es un tubo que funciona como unión entre la boca y el esófago.

# PARTES Y SU FUNCIONAMIENTO

**El esófago:** Es un músculo encargado de llevar los alimentos hacia el estómago.

**El estómago:** En esta parte del sistema digestivo se sucede la mezcla de los alimentos con los jugos gástricos. Esta mezcla provoca la desintegración del bolo alimenticio y permite el paso hacia el intestino delgado.

**El intestino delgado:** Dividido en tres partes (el duodeno, el yeyuno y el íleon. En el primero (**duodeno**), es donde se absorben los nutrientes, especialmente el hierro y el encargado de activar las señales de hambre.

# PARTES Y SU FUNCIONAMIENTO

La función del **yeyuno** es absorber la sustancia de los alimentos. Es precisamente en esta parte donde se desintegran a la mínima expresión los **hidratos de carbono, las proteínas y los lípidos**.

La tercera parte del intestino delgado (**íleon**), se encarga de absorber la vitamina B12 y los alimentos ya digeridos.

# PARTES Y SU FUNCIONAMIENTO

**El intestino grueso y el ano:** Se puede subdividir en 4 partes

- ❑ El ciego: Tiene forma de saco y posee muchas sustancias que facilitan la digestión.
  - ❑ El colon:
    - colon ascendente
    - colon transverso
    - colon descendente
  - ❑ El recto: Recoge los residuos eliminados, los retiene y luego los expulsa.
  - ❑ El canal anal: Aquí se encuentran unos músculos internos llamados esfínteres, que controlan la excreción de la materia fecal.
- Convierte el líquido del intestino delgado en heces, produce las vitaminas K, B y crea los anticuerpos**

# ÓRGANOS O GLÁNDULAS ANEXAS

## Glándulas salivales

Se localizan en la boca y segregan saliva para humedecer los alimentos y combatir algunas bacterias que se encuentran en estos.

## Jugos gástricos

Se encuentran en el estómago y facilitan la descomposición de los alimentos en nutrientes.

## Hígado

La más grande del cuerpo humano. Fabrica la bilis para la absorción de las grasas, desintoxica el cuerpo y almacena vitaminas. Aquí se localiza la vesícula biliar donde se almacena la bilis que será utilizada cuando el alimento está en el duodeno.

## Páncreas

Segrega la hormona insulina, encargada de regular el azúcar en la sangre. Cuando falla se desarrolla la diabetes.

Función: Descomponer los alimentos, facilitar la digestión y la absorción de nutrientes en el organismo

# Microbiota Intestinal

Se le llama también flora bacteriana o flora intestinal, conformado por el conjunto de bacterias que viven en el intestino. La gran mayoría de estas bacterias no son dañinas para la salud, muchas son beneficiosas por lo que son importantes para el estado de salud del organismo.

En ocasiones ayudan a la absorción de nutrientes y mantienen al sistema digestivo en equilibrio.

En algunos casos son imprescindibles para la síntesis de la vitamina K y complejo B

La microbiota se ve influida por la edad, estrés, dieta y antibióticos.

# Balance en la Microbiota Intestinal

## **Eubiosis = Microbiota en equilibrio**

- Comportamiento y estado emocional normal.
- Equilibrio hormonal.
- Umbral del dolor normal.
- Estado saludable.

## **Disbiosis = Microbiota desequilibrada**

- Alteración del comportamiento y emociones.
- Desequilibrio hormonal.
- Disminución del umbral del dolor
- Estado de estrés y enfermedad

# Desequilibrio en la Microbiota o Disbiosis

El desequilibrio en la Microbiota se sucede con un exceso de bacterias perjudiciales.

Entre muchas enfermedades que se generan con la disbiosis podemos citar:

- Depresión
- Ansiedad

- Alergias.
- Inflamación de colon (colitis)
- Enfermedades en el hígado
- Desnutrición
- Obesidad
- Diabetes tipo II
- Intolerancia a la lactosa
- Intolerancia al gluten
- etc.

# Causas del Desequilibrio en la Microbiota

Las causas del desequilibrio en la Microbiota es multifactorial:

- Dieta (Inadecuada y desequilibrada)
- Estilo de vida
- Consumo de alcohol y tabaco
- Estrés
- No dormir las horas recomendadas
- Mal uso de antibióticos

# Fuentes de información consultada

<https://humanidades.com/cuerpo-humano/#ixzz8TWxW3lwp>

[https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Microbiota\\_intestinal&oldid=157998365](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Microbiota_intestinal&oldid=157998365)

Icaza-Chávez, M. E. (2013). Microbiota intestinal en la salud y la enfermedad. *Revista de gastroenterología de México*, 78(4), 240-248.

Devaraj, S., Hemarajata, P., & Versalovic, J. (2013). La microbiota intestinal humana y el metabolismo corporal: Implicaciones con la obesidad y la diabetes. *Acta bioquímica clínica latinoamericana*, 47(2), 421-434.