



L'homeòstasi: una funció molt important per a la vida de les persones

L'homeòstasi vol dir que el teu cos intenta estar estable, sa i equilibrat fins i tot quan hi ha canvis al teu entorn.

L'homeòstasi és una condició que ajuda a tots els éssers vius a viure i a funcionar bé.

Com funciona l'homeòstasi en les persones?

El cos de les persones té molts sistemes que ajuden a mantenir l'homeòstasi, és a dir, que l'ajuden a mantenir-se sa i bé en totes les situacions.

Aquests sistemes són, per exemple, el **nerviós**, el **respiratori**, el **circulatori**, el **digestiu**, l'**urinari**, l'**endocrí** i l'**immunitari**.

Tots aquests sistemes es comuniquen entre ells per detectar quan hi ha desequilibris al cos, és a dir, quan no està del tot sa.

Després de comunicar-se poden fer que el cos torni a estar sa. Per exemple, si el cos detecta que tens massa sucre a la sang, el sistema endocrí fa insulina perquè tingui menys sucre a la sang.

Sistema nerviós: és el sistema que ens permet pensar, sentir i moure'ns. El cervell envia informació al cos perquè la faci. El sistema nerviós controla tot, des dels moviments del cos fins a les emocions i les sensacions.

Sistema respiratori: són els òrgans que ens permeten respirar. Agafen l'oxigen i eliminen el diòxid de carboni.

Sistema circulatori: conjunt d'òrgans que transporten la sang pel cos. Porten oxigen i nutrients als teixits i òrgans i eliminen el diòxid de carboni. El cor, les artèries i les venes són d'aquest sistema.

Sistema digestiu: són els òrgans que converteixen els aliments en nutrients i energia.

Sistema urinari: són els òrgans que produeixen i eliminen l'orina del cos.

Sistema endocrí: són els òrgans que creen les hormones i les divideixen pel cos.

Sistema immunitari: conjunt de parts del cos que treballen per protegir-nos d'infeccions, malalties i problemes de salut.

Per què és important que el teu cos estigui equilibrat?

Quan el teu cos està en equilibri, és a dir, que tots els sistemes estan bé, hi ha molts efectes positius en la teva salut. Et sents millor i estàs sa.

Quan el teu cos està equilibrat, els líquids, els **electròlits**, el **pH**, l'**oxigen**, el **diòxid de carboni**, la **glucosa** i altres elements, també estan en equilibri.

És a dir, al teu cos hi ha una quantitat bona d'aquests elements. L'equilibri al teu cos també ajuda a controlar coses com la temperatura del cos, la pressió arterial, el ritme del cor, la respiració, la son i l'estat d'ànim.

També serveix per prevenir malalties com la diabetis, l'obesitat, la pressió alta o algunes infeccions.

Electròlits: donen energia al cos. Hi ha diversos tipus, com el potassi o el calci. Ajuden als músculs i als nervis a funcionar bé, però també a altres parts del cos. Mantenir-los equilibrats és molt important per a la nostra salut.

pH: és una mesura que diu si una substància és àcida, neutra o bàsica. Per exemple, el suc de llimona té un pH àcid. El nostre cos també té un pH que ajuda a mantenir les nostres cèl·lules sanes.

Diòxid de carboni: és un gas que treuen els éssers vius quan respiren.

Glucosa: és un tipus de sucre que està als aliments i que el nostre cos utilitza com a font principal d'energia.

Què passa quan el cos no està en equilibri?

Quan el nostre cos no està en equilibri, el nostre cos pot agafar malalties. Si el teu cos no pot tornar a tenir equilibri per si sol o amb ajuda de professionals, podries arribar a morir.

Nutrients: són les parts dels aliments que donen energia al cos de les persones.

¿Cómo puedo mantener el equilibrio en mi cuerpo?

Hay algunas cosas fáciles que se pueden hacer para ayudar a tu cuerpo a tener equilibrio:

- Come alimentos saludables y variados para tener todos los nutrientes que necesitas.
- Bebe agua por estar hidratado o hidratada.
- Haz deporte algunas veces a la semana para tener tu cuerpo en movimiento, quemar calorías y mejorar la circulación de la sangre.
- Evita fumar, beber alcohol y tomar drogas.
- Duerme entre 7 y 8 horas cada día para que tu cuerpo pueda descansar lo que necesita.
- Encuentra maneras por no estar estresado o estresada, triste, enfadado o enfadada, o con cualquier estado de ánimo negativo.
- Las emociones negativas pueden afectar a tu cuerpo.

Article de la revista Veritas 164 (secció Salut) adaptat a Lectura Fàcil.

Equip de validació: Juan Pedro Ventura, Joan Rosselló, Joel Cabrera, María Arenas.

Dinamitzadora: Sandra Jiménez

Coordinació del projecte: Sandra Jiménez

Tots els processos d'adaptació i validació es realitzen conforme amb la Norma UNE 153101:2018 de lectura fàcil, d'acord amb els estàndards d'Easy tone Read d'Inclusion Europe. La validació està feta per persones amb discapacitat intel·lectual, que compten amb els suports necessaris per a portar a terme la tasca. Així mateix, tant la formació com l'adaptació i la validació, disposen d'un sistema de Gestió de la qualitat certificat per Lloyd's Register Quality Assurance, segons la norma ISO 9001:2015.

