



TERCERO BASICO

Ciencias Naturales

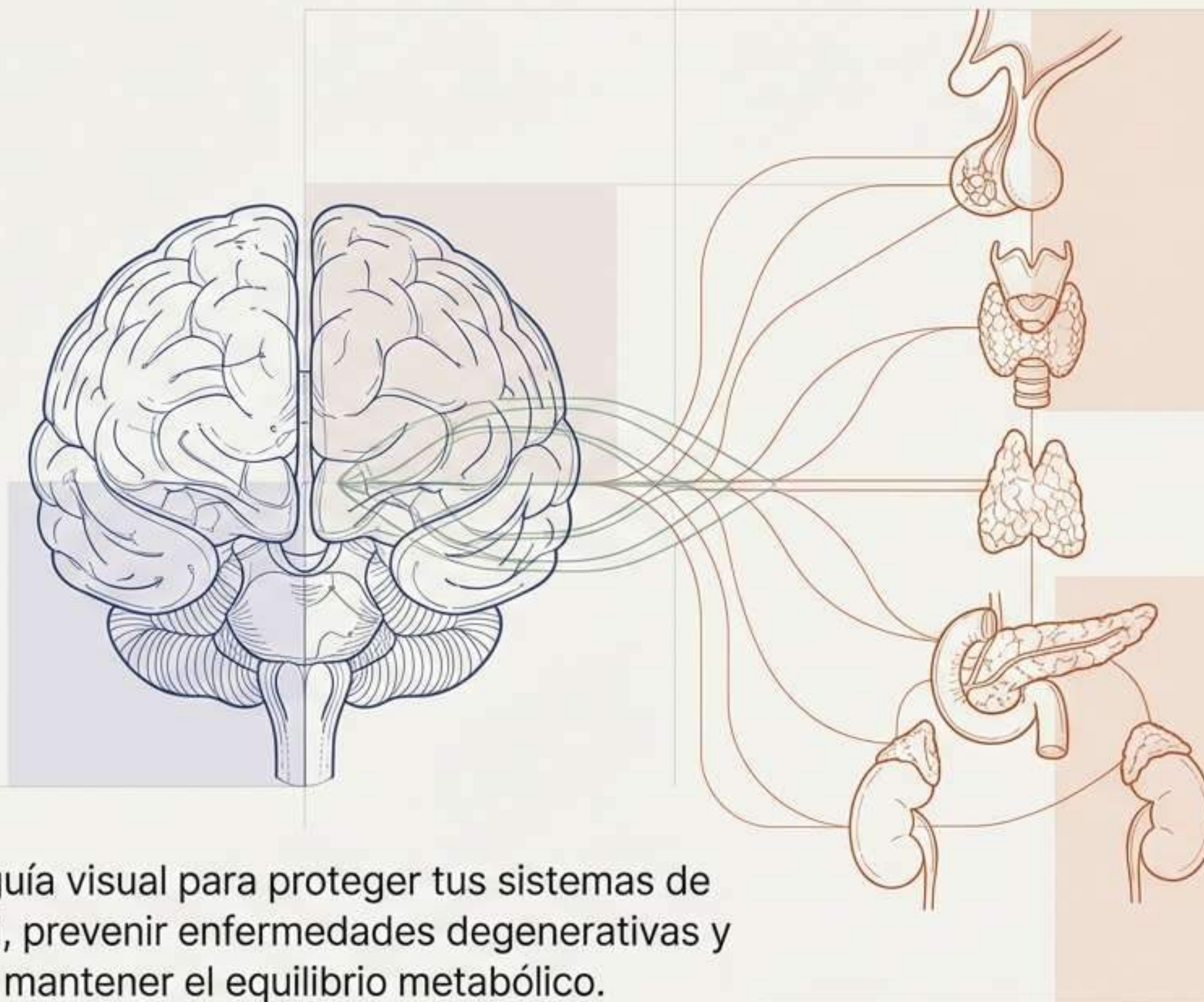


Docente: Maria Castro



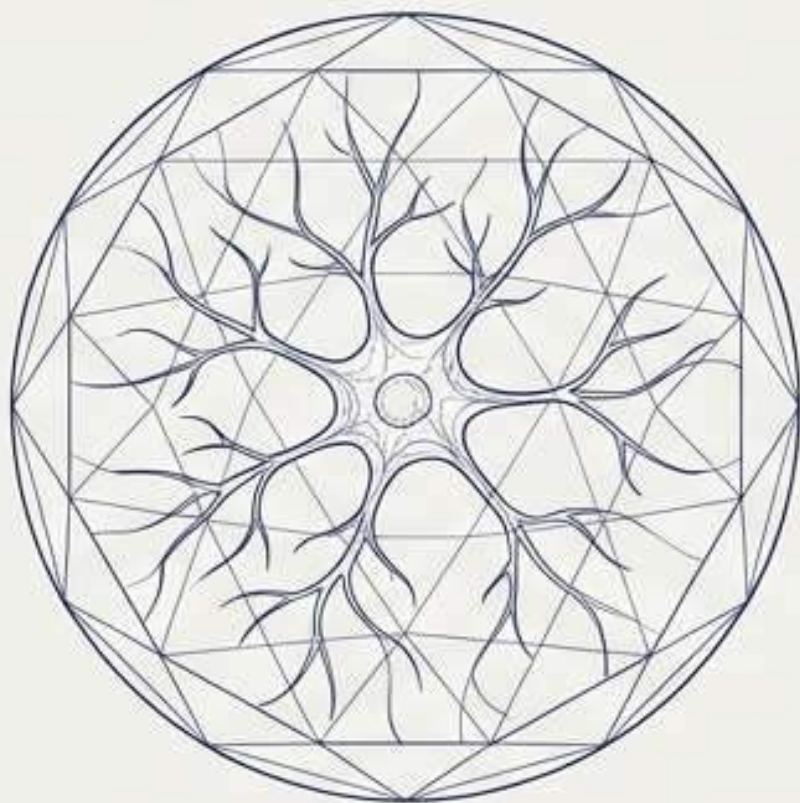
El Centro de Mando Biológico

Higiene del Sistema Nervioso y Endocrino.



Una guía visual para proteger tus sistemas de control, prevenir enfermedades degenerativas y mantener el equilibrio metabólico.

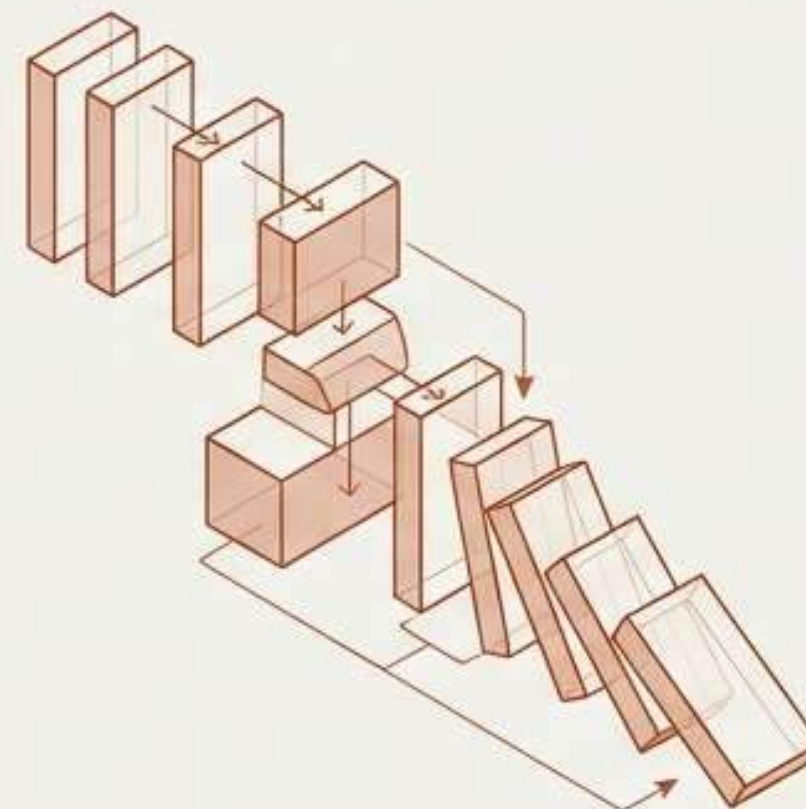
Dos sistemas de control, un mismo objetivo preventivo



Sistema Nervioso

Condición: Compuesto por neuronas no regenerables.

Riesgo: El daño físico o por sobreestimulación es permanente.



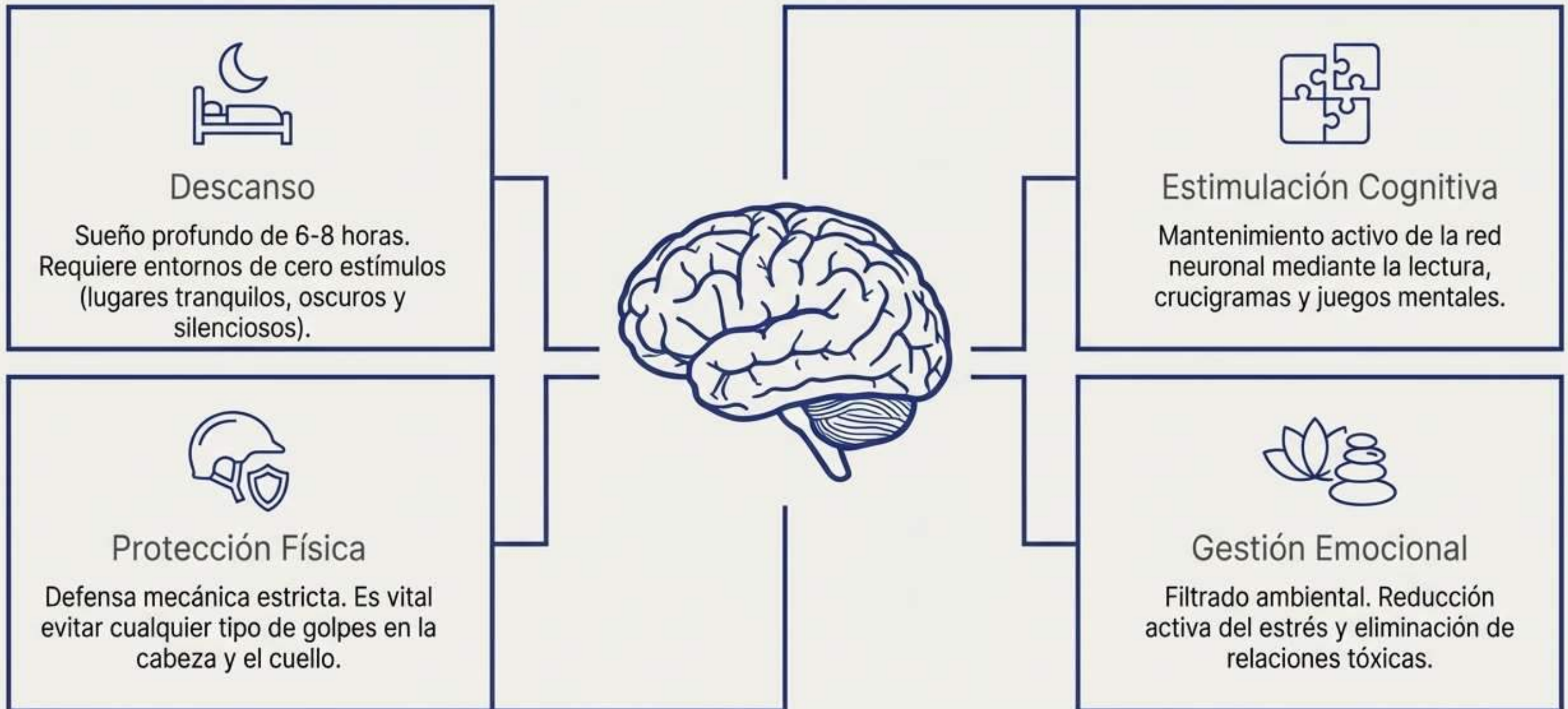
Sistema Endocrino

Condición: Responsable del control hormonal y del crecimiento.

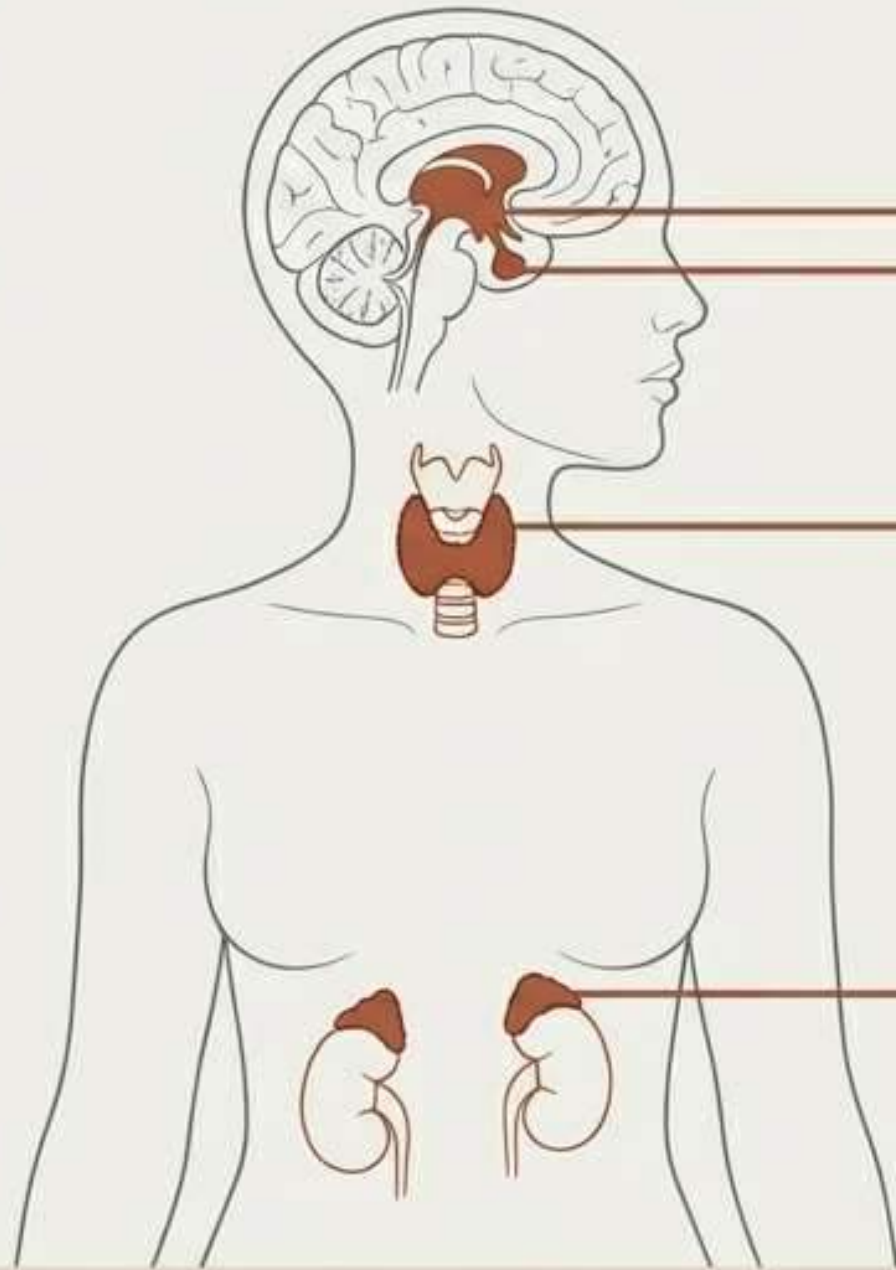
Riesgo: Su desajuste provoca una reacción en cadena que altera todo el cuerpo.

Un **estilo de vida saludable** es la única defensa para prevenir enfermedades degenerativas, trastornos del sueño, diabetes y problemas metabólicos.

El escudo neurológico: Defendiendo una red no renovable



La red de control químico: Jerarquía del sistema endocrino



Hipotálamo e Hipófisis

Ubicadas en el cerebro. Operan como los directores de orquesta del sistema.

Tiroides

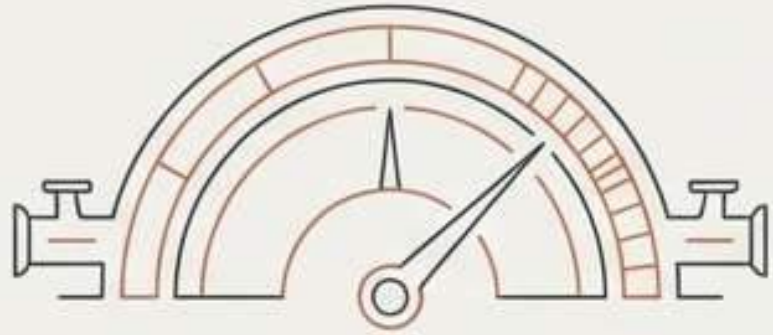
Ubicada en el cuello. Regulador maestro del metabolismo y el crecimiento corporal.

Suprarrenales

Ubicadas sobre los riñones. Gestoras de la energía y la respuesta química al estrés.

El cuidado de estas glándulas clave es indispensable para mantener el equilibrio metabólico a largo plazo.

Parámetros de mantenimiento para la estabilidad hormonal



Nutrición y Combustible

Dieta estrictamente equilibrada. Es crucial mantener niveles bajos de grasas saturadas, sal y azúcares.



Control Médico y Monitoreo

Chequeos periódicos programados para monitorear el correcto funcionamiento de las glándulas.



Tolerancia Cero a Tóxicos

Eliminación total de disruptores químicos. No consumir drogas recreativas ni alcohol.

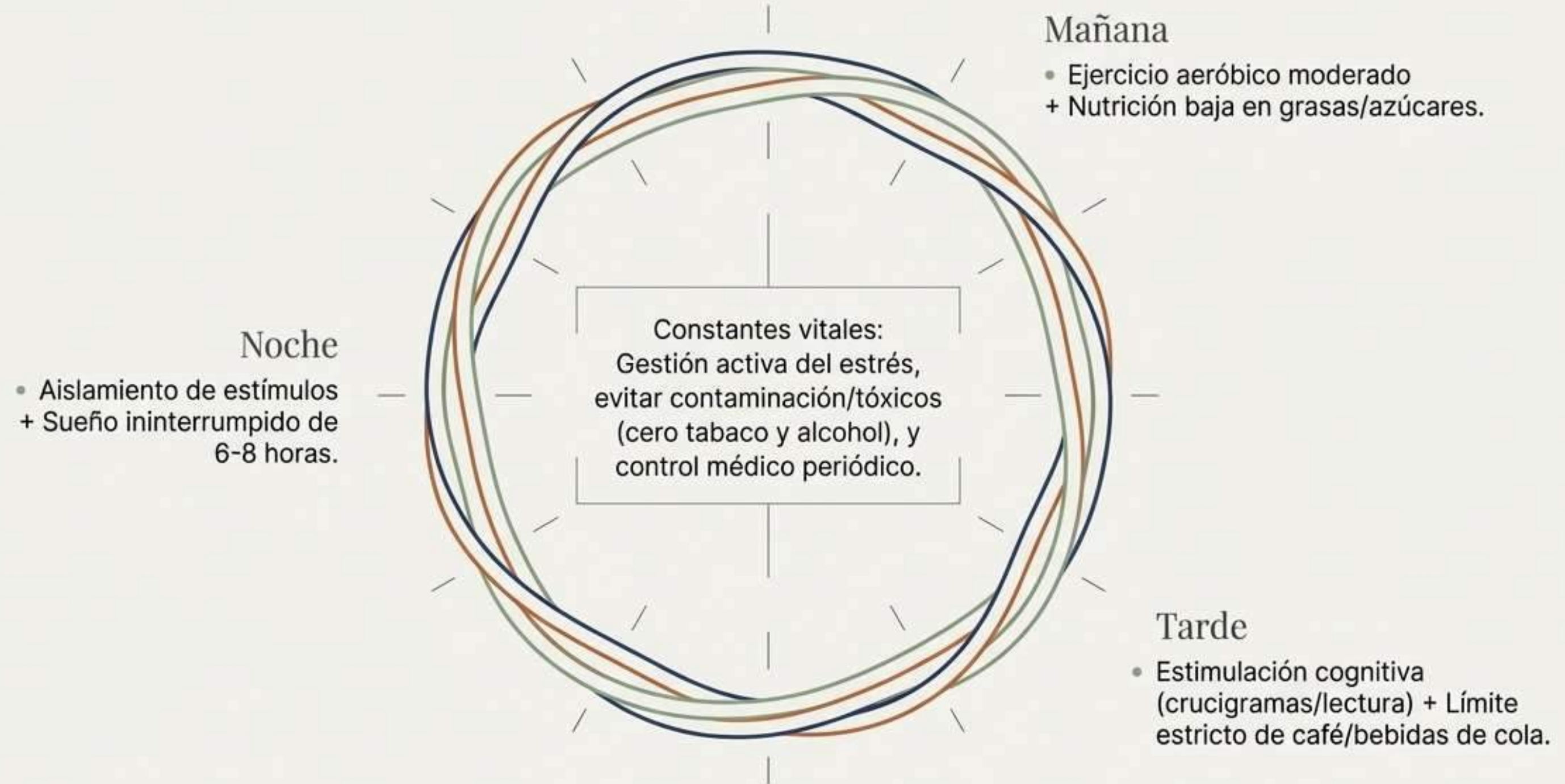
Contrastando las necesidades operativas de ambos sistemas

	Sistema Nervioso	Sistema Endocrino
Principal Amenaza	● Sobreestimulación, trauma físico y estrés emocional.	● Desajuste metabólico por azúcares y químicos tóxicos.
Insumo Vital	● Desafíos cognitivos (lectura, juegos mentales) y silencio.	● Nutrición calibrada (baja en sodio y grasas saturadas).
Acción Preventiva Principal	● Proteger mecánicamente la cabeza y aislarse de estímulos nocturnos.	● Chequeos glandulares periódicos y actividad física regular.

La zona de convergencia: Hábitos que protegen la totalidad



El protocolo diario del equilibrio vital



La higiene del centro de mando no es un tratamiento médico ocasional; es un diseño de vida permanente.