

# CUIDADO DEL SISTEMA EXCRETOR

La sangre lleva el oxígeno y los nutrientes a todas las partes del cuerpo y también recoge las sustancias de desecho. La eliminación de estos desechos se denomina **excreción**.

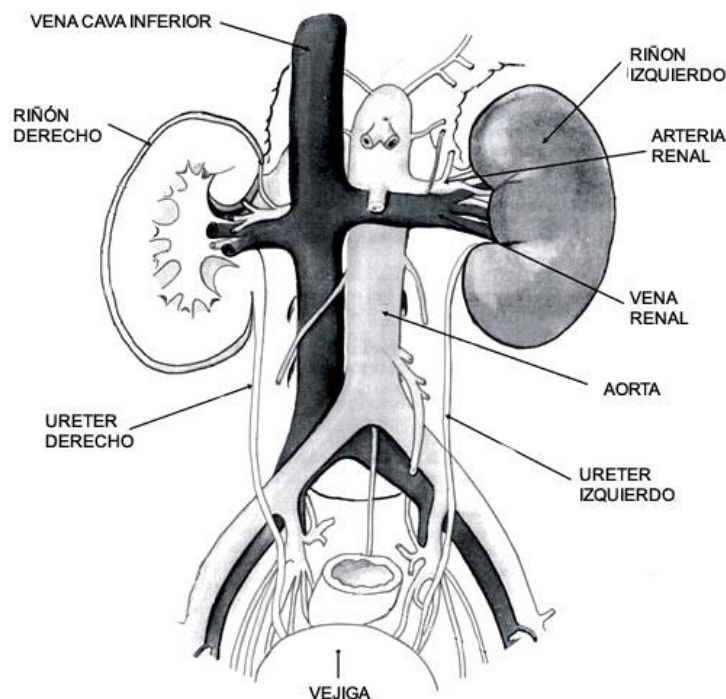
La acumulación de ellos nos envenenaría hasta provocar la muerte.

Nuestro cuerpo usa distintos medios para eliminarlos: los pulmones, la piel y el sistema urinario.

## EL SISTEMA URINARIO:

Para limpiar la sangre, el sistema urinario forma y elimina la orina. Está compuesto por:

- **Los riñones:** Son dos órganos en forma de frejol, de color rojo oscuro, situados a la altura de la cintura, a ambos lados de la columna vertebral.  
*Función:* Se encargan de **filtrar la sangre**, separando los desechos tóxicos que van a formar la orina. Para ello es necesario que la sangre llegue a los riñones.
- **Los Uréteres:** Son dos conductos largos que salen de los riñones.  
*Función:* **Transporta la orina** de los riñones a la vejiga.
- **La Vejiga:** Es una bolsa de forma ovoide.  
*Función:* **Almacena la orina**.  
Ésta puede almacenar hasta 0,6 litros de orina.
- **La Uretra:** Es un conducto que se extiende desde la vejiga al exterior del cuerpo.  
*Función:* **Transporta o vacía** la orina al exterior.



## Higiene del sistema excretor:

Para que el organismo realice bien la función excretora eliminando las toxinas del cuerpo debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Para que los riñones filtren líquidos suficientes es necesario que cada día ingrese a nuestro organismo una cantidad adecuada de agua, la que bebemos y la que tienen los alimentos.
- Cuando los riñones filtran inadecuadamente la sangre hay que utilizar un aparato llamado **riñón artificial**, que cada cierto tiempo realiza una limpieza de la sangre del enfermo.
- Para el buen funcionamiento de las glándulas sudoríparas conviene que mantengamos la piel limpia mediante baños y duchas.
- Cuando la piel sufre heridas, quemaduras o infecciones debemos acudir al médico para un tratamiento.

## Práctica de clase

I. Responde:

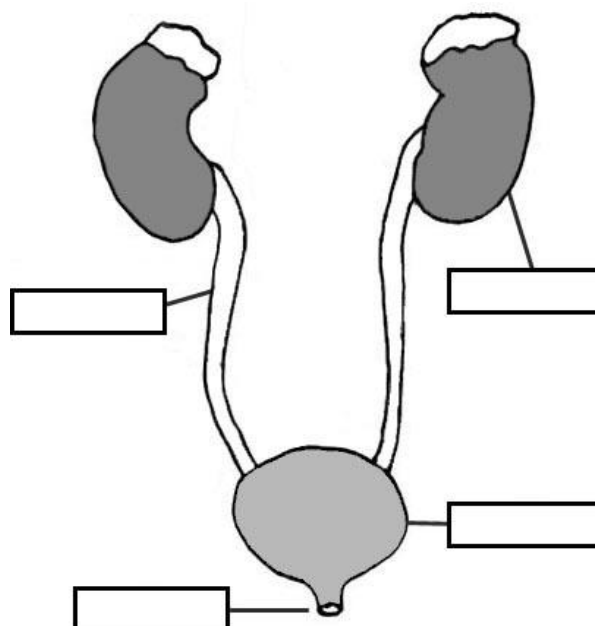
01. ¿En qué consiste la excreción?

.....  
.....

02. ¿Qué órganos del cuerpo humano realiza la excreción?

.....  
.....

03. Escribe el nombre de cada órgano en el recuadro correspondiente.



**04.** Órgano encargado de filtrar la sangre y formar la orina:

.....  
.....

**05.** El conducto que comunica la vejiga con el exterior es:

.....  
.....

**06.** Órgano hueco que almacena la orina es:

.....  
.....

**07.** La orina pasa por los siguientes órganos:

....., .....,  
....., .....

**II.** Encierra con una  la respuesta correcta:

**01.** Órganos del cuerpo que realizan la excreción:

- |              |             |            |
|--------------|-------------|------------|
| 1) Estómago  | 2) Piel     | 3) Riñones |
| 4) Bronquios | 5) Pulmones |            |

Son ciertos:

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| a) 1, 2, 3 | b) 1, 4, 5 | c) 2, 3, 5 |
| d) 2, 4, 5 | e) T.A.    |            |

**III.** Escriba (v) si es verdadero y (f) si es falso en las siguientes oraciones:

- 01.** La vejiga almacena la orina hasta que llegue el deseo de la micción. ( )
- 02.** El color de la orina se debe a un pigmento denominado Urocromo. ( )
- 03.** Las sustancias que elimina el riñón, el organismo lo puede utilizar. ( )
- 04.** El riñón filtra la sangre y forma la orina. ( )

## TAREA DOMICILIARIA

**01.** ¿Cuáles son las partes del sistema urinario?

....., .....,  
....., .....

**02.** ¿Qué es el sudor?

.....  
.....

**03.** ¿Qué es la orina?

.....  
.....

**04.** La orina se elimina por el sistema:

.....  
.....

**05.** El sudor se elimina por:

.....  
.....

**06.** Al final de la digestión se elimina:

.....  
.....

**07.** ¿Qué recomendaciones harías para conservar el buen funcionamiento del sistema urinario?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**08.** En el varón ¿Cuál es el aparato común al aparato excretor y reproductor?

.....  
.....

**Vocabulario:**

- Excreción:

.....  
.....  
.....

- Próstata:

.....  
.....  
.....

- Oliguria:

.....  
.....

- Miccionar:

.....  
.....  
.....

- Urea:

.....  
.....  
.....