

LA RESPIRACIÓN

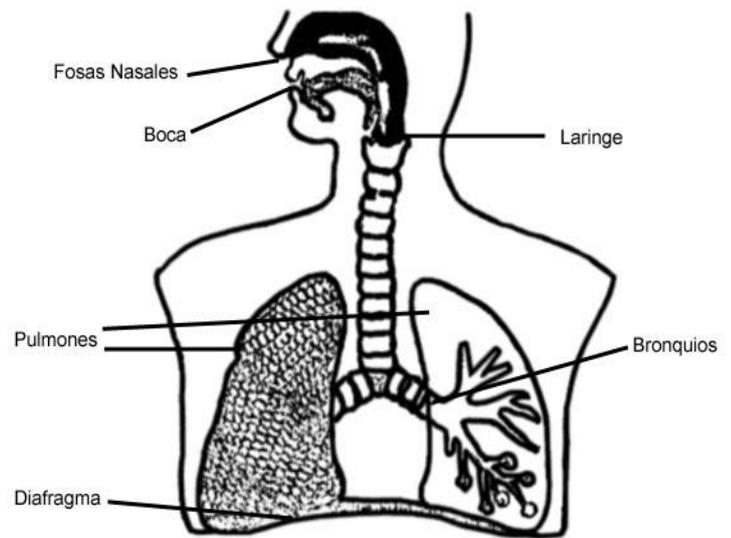
La respiración es la función por la cual los seres vivos toman del medio ambiente oxígeno que necesitan sus células y despiden el gas carbónico.

El conjunto de órganos que tienen por objeto poner en comunicación el aire atmosférico con la sangre se denomina Sistema Respiratorio.

PARTES:

Está formado por las siguientes partes:

- La nariz
- La faringe
- La tráquea
- Los bronquios
- Los pulmones



FUNCIONES QUE REALIZAN ESTOS ÓRGANOS:

La nariz permite la entrada y salida del aire.

A través de la faringe pasa el aire de las fosas nasales a la tráquea por una abertura llamada glotis cuya válvula, la epiglotis, cierra cuando pasan los alimentos evitando que estos penetren en el aparato digestivo.

Los pulmones son dos órganos esenciales de la respiración, el color varía con la edad situados en el interior de la caja torácica. En estos órganos es en donde consigue que el oxígeno del aire pase a la sangre y que el bióxido de carbono salga de ellos para ser expulsados al exterior.

Los movimientos respiratorios son: INSPIRACIÓN y la salida ESPIRACIÓN.

HIGIENE DEL SISTEMA RESPIRATORIO:

El oxígeno que necesitamos llega a nuestros pulmones a través de las vías respiratorias. Para que llegue a los pulmones todo el oxígeno que necesitamos es necesario evitar ciertos factores que perturban la función respiratoria y tener en cuenta normas higiénicas como las siguientes:

- Respirar por la nariz y no por la boca, para calentar, humedecer y filtrar el aire antes que llegue a los pulmones.
- Respirar, siempre que sea posible, el aire puro del campo y evitar la permanencia continuada en habitaciones cerradas.
- Hacer ejercicios respiratorios de vez en cuando, para ventilar totalmente los pulmones.
- Practicar deportes y ejercicios gimnásticos pues desarrollan la capacidad torácica.
- No dormir en habitaciones donde existan plantas o braseros que envíen el aire.
- No fumar, pues el tabaco perjudica especialmente al sistema respiratorio.

El aire de las ciudades tiene impurezas. En él flotan millones de microbios y gases, humos, etc.

El aire del mar y de la montaña es el más puro y sano.

La ventilación de las habitaciones es necesaria para dar salida al aire viciado y entrada al aire puro.

Los efectos de la contaminación atmosférica sobre el sistema respiratorio se manifiestan con lesiones de los bronquios y pulmones. Bronquitis, asma y enfisema pulmonar son enfermedades frecuentes entre los habitantes de zonas industriales en los que la contaminación del aire es muy alta.



Pasear por el campo, practicar deporte y dormir en una habitación ventilada ayudan a conservar el Sistema Respiratorio

Práctica de clase

I. Piensa y Responde:

1. ¿Cuáles son los órganos que forman el Sistema Respiratorio?

.....

2. ¿En que órgano se encuentran las cuerdas vocales?

.....

3. La traquea se divide en dos, para formar los:

.....

4. Los órganos principales del proceso de la Respiración se denominan:

.....

5. ¿Cuántas fases tiene la Respiración? ¿Cuales son?

.....

6. ¿Cómo es la respiración en las plantas?

.....

.....

.....

.....

II. Encierra con un círculo la respuesta correcta a las siguientes preguntas:

1. Órganos esenciales de la Respiración: excepto

a) Esófago

b) Pulmón

c) Tráquea

2. La entrada de aire a los pulmones se denomina:

a) Inspiración

b) Expiración

c) Respiración

3. Las enfermedades más frecuentes de las Vías Respiratorias son:

a) gastritis

b) asma

c) colitis

4. El aire de la playa es:

a) puro

b) sano

c) Todas

5. Perjudica el sistema Respiratorio:

a) Condimentos

b) Alcohol

c) Tabaco

TAREA DOMICILIARIA:

1. ¿Qué función cumplen los pulmones?

.....
.....

2. ¿Dónde se lleva a cabo el intercambio de gases?

.....

3. ¿Cuántas inspiraciones por minuto realiza una persona normal?

.....

4. ¿Cómo evitarías las enfermedades del Sistema Respiratorio?

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

5. ¿Cómo se lleva a cabo la respiración?

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