

Sistema respiratorio

Viernes
19 04 2024

Anatomía:

Se compone estructuralmente por la vía aérea superior y la vía aérea inferior. La vía aérea superior se forma por: nariz y faringe y es el canal cuya función es la conducción, calentamiento y depuración del aire hasta los pulmones. La vía aérea inferior se compone estructuralmente por: tráquea, bronquios y pulmones, asegura que el aire llegue desde la cavidad nasal hasta los pulmones a la temperatura corporal necesaria y con la humedad necesaria.

Funcionamiento:

Hay cinco funciones clave:

- La inhalación y la exhalación son la ventilación pulmonar.
- La respiración externa intercambia gases entre los pulmones y el torrente sanguíneo.
- La respiración interna intercambia gases entre el torrente sanguíneo y los tejidos del cuerpo.
- El aire que hace vibrar las cuerdas vocales crea sonidos.
- La olfacción, u olfato, es una sensación química.

Cuidados:

Respirar correctamente es sencillo y nos ayudará a sentirnos mejor, y a que una respiración superficial o incorrecta nos ocasione cansancio y nerviosismo. Es importante respirar por la nariz en vez de por la boca, con inspiraciones profundas y mantenerse lo más erguido posible, para facilitar así la entrada en los pulmones.

Sistema digestivo

Anatomía:

Está formado por órganos que son importantes para digerir los alimentos y los líquidos. Estos incluyen la boca, la faringe (garganta), el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso, el recto y el ano. El aparato digestivo también incluye las glándulas

Salivales, el hígado, la vesícula biliar y el páncreas, que producen los jugos digestivos y las enzimas que ayudan con la digestión.

Funcionamiento:

Cada parte del sistema digestivo ayuda a transportar los alimentos y líquidos a través del tracto gastrointestinal, a descomponer químicamente los alimentos y líquidos en partes más pequeñas, o ambas cosas. Una vez que los alimentos han sido descompuestos químicamente en partes lo suficientemente pequeñas, el cuerpo puede absorber y transportar los nutrientes adonde se necesitan. El intestino grueso absorbe agua y los productos de desecho de la digestión se convierten en heces.

Cuidados:

Si no reciben los cuidados que necesitan para su buen funcionamiento, los órganos que lo integran pueden sufrir dolencias o enfermedades tales como gastritis, gastroenteritis, caries, hepatitis, pancreatitis, úlcera estomacal, entre otros.

- Comer lentamente, sin prisa y masticando muchas veces el alimento para facilitar el proceso digestivo.
- Comer en un ambiente tranquilo y libre de tensiones.
- Respetar los horarios de las comidas.