

¿Qué camino sigue el aire cuando ingresa a nuestro organismo?

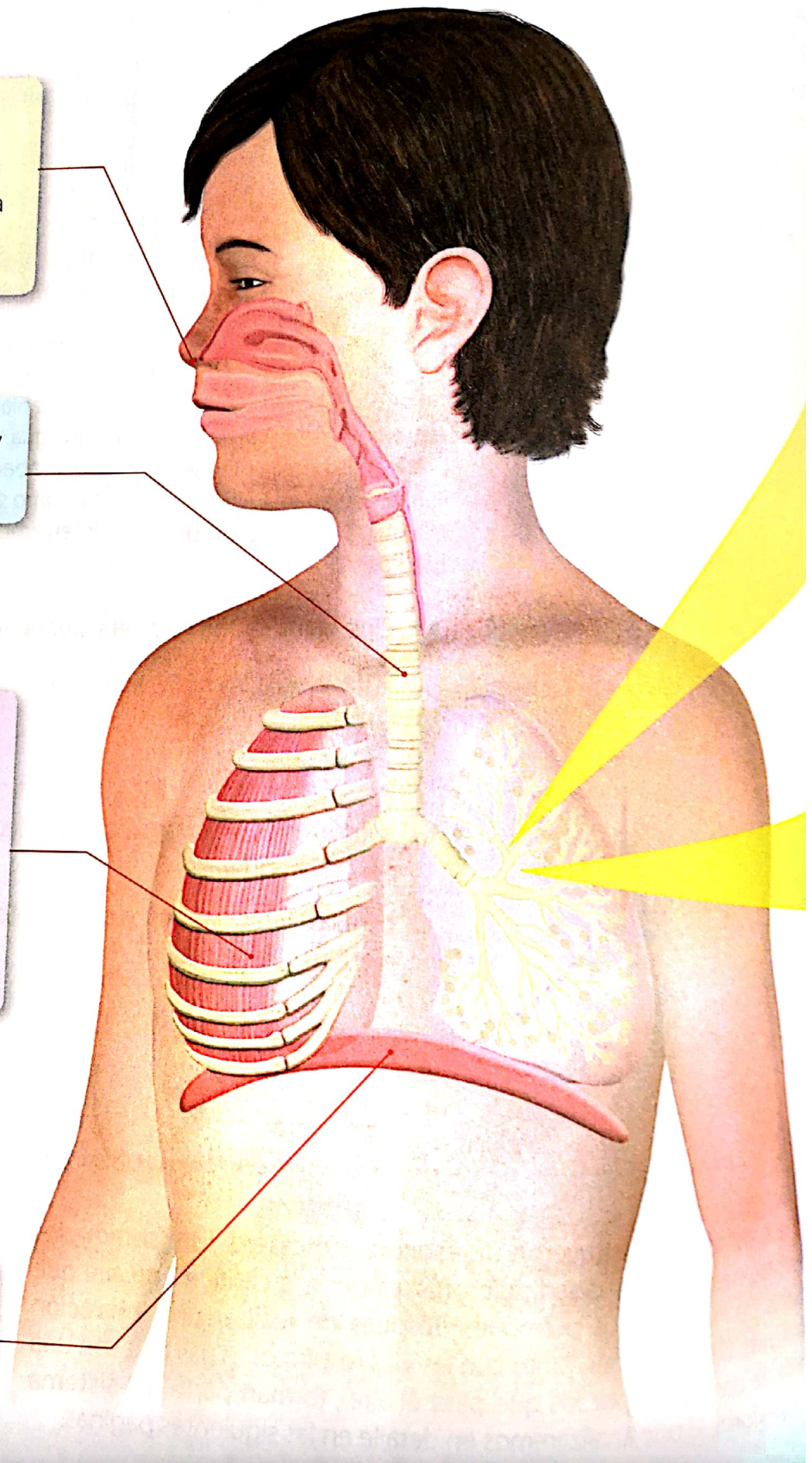
La **ventilación pulmonar** consiste en la entrada y salida de aire de nuestro cuerpo. Este proceso se realiza mediante la **inhalación** (entrada de aire con oxígeno) y la **exhalación** (salida de aire con dióxido de carbono). Para conocer la función del sistema respiratorio y el camino que sigue el aire cuando ingresa a nuestro organismo, observen la siguiente imagen y lean las descripciones asociadas a ella.

El aire que inhalamos entra por las **fosas nasales**, donde se calienta y limpia de polvo e impurezas mediante el vello y la mucosidad que recubre estas cavidades.

Luego, el aire pasa por la **laringe**, la **tráquea**, los **bronquios** y **bronquiolos**.

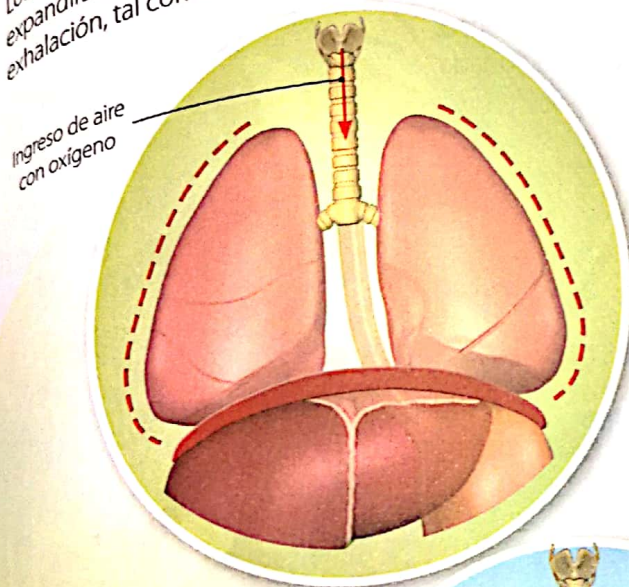
Los **pulmones** se sitúan en nuestra **cavidad torácica** (un espacio hueco en el interior del cuerpo). Esta se conforma por las **costillas** y por los **músculos intercostales**. Las costillas le brindan protección a los pulmones frente a posibles golpes.

El **diafragma** es un músculo que se ubica por debajo de los pulmones y separa al tórax del abdomen.



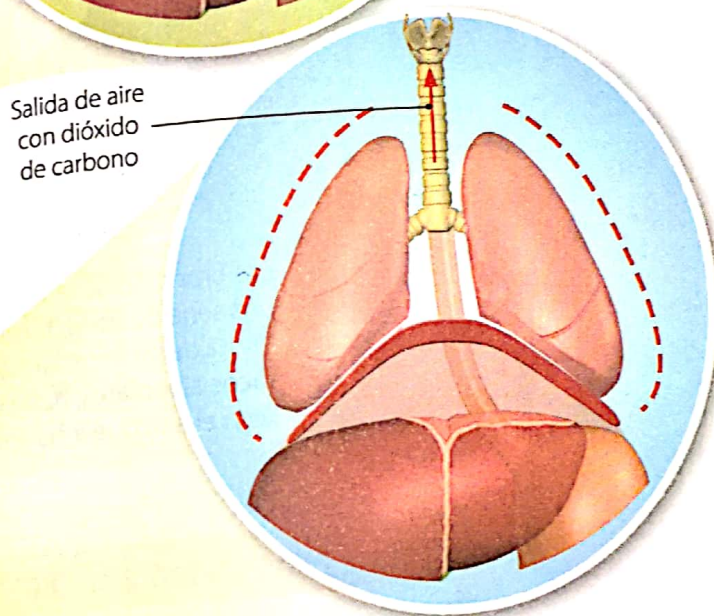
La mecánica respiratoria

Los músculos intercostales y el diafragma le permiten al pulmón expandirse y contraerse y, con ello, realizar los procesos de inhalación y exhalación, tal como veremos a continuación:



Inhalación

En la inhalación el diafragma desciende y los músculos intercostales se contraen. De este modo, se expande el tórax y se produce el espacio necesario para que el volumen de los pulmones aumente, lo que favorece la entrada de aire con oxígeno.



Exhalación

Durante la exhalación el diafragma asciende debido a la relajación de los músculos intercostales, disminuye el tamaño del tórax y favorece la expulsión de aire con dióxido de carbono proveniente del cuerpo.

Desarrolla tus habilidades y actitudes

Formen parejas y hagan las siguientes actividades:

1. ¿El aire que ingresa a nuestro organismo se limpiaría y calentaría si respirásemos por la boca en lugar de por la nariz? Justifiquen.
2. ¿Por qué cada vez que hacemos ejercicios nuestra frecuencia respiratoria aumenta (necesitamos inhalar y exhalar en cortos intervalos de tiempo)? Formulen una explicación.
3. ¿Qué medidas de autocuidado piensan que se deben adoptar para mantener sanas las vías respiratorias?



FORMULAR
EXPLICACIONES



VALORAR EL
AUTOCUIDADO