

El Sistema Respiratorio

El sistema respiratorio está formado por las vías aéreas y por los pulmones. A través de las vías aéreas el aire circula en dirección a los pulmones y es en estos órganos donde se realiza el intercambio de gases. Consiste en llevar el oxígeno del aire a la sangre y eliminar el anhídrido carbónico.

1. ¿Cuáles son los órganos que intervienen en la respiración? El aparato respiratorio está formado por los órganos relacionados con el intercambio gaseoso, es decir:

- La nariz.
- La boca.
- La faringe.
- La laringe.
- La tráquea.
- Los bronquios.
- Los pulmones.

2. Características del sistema respiratorio: El sistema respiratorio está diseñado para realizar importantes funciones como, ventilar la vía aérea desde la atmósfera hasta los alvéolos, permitir el intercambio gaseoso y transporte de gases hacia y desde los tejidos a través del sistema vascular.

3. ¿Qué pasaría si el aparato respiratorio dejara de funcionar? Si el sistema respiratorio dejara de funcionar, no llegaría oxígeno a la sangre, los pulmones colapsarían por falta de oxígeno, se produciría una intoxicación por el O₂ que no se puede eliminar, por la falta de oxígeno se produce la muerte de neuronas lo que lleva a desmayarse.

4. Que cosas dañan el sistema respiratorio: Fumar daña mucho el aparato respiratorio, al igual que permanecer en contacto con el humo del cigarro. La contaminación y los aires que no están limpios. También el clima incide directamente en la salud del sistema respiratorio. Estar en la lluvia o a bajas temperaturas, por mucho rato, es un factor determinante para la influenza o gripe. La gripe mal tratada o alergias causadas por el cambio climático afectan a la salud pulmonar y del aparato respiratorio.

5. Cómo ayuda la actividad física al sistema respiratorio: La actividad física saludable realizada de forma regular mejora la eficiencia respiratoria, mejora la absorción de oxígeno cuando el aire entra en los pulmones y mejora la capacidad de transporte de oxígeno de la sangre.

6. ¿Qué cuidados debemos tener con nuestro aparato respiratorio?

- Ventilar frecuentemente los lugares donde uno se encuentre.

- Evitar gases o humos en los lugares donde uno vaya a permanecer.

- Protegerse del frío.

- Sonarse diariamente la nariz, para limpiar las fosas nasales y permitir que entre el aire directamente.

7. Cómo afecta el medio ambiente al sistema respiratorio: Los contaminantes del aire, producen una inflamación que altera los mecanismos de defensa propios del sistema respiratorio lo que en definitiva ocasiona una respuesta en la vía aérea, situación que puede desencadenar complicaciones en pacientes con patología respiratoria crónica como asma bronquial, enfermedad pulmonar y otras más.

8. ¿Cuál es el aparato respiratorio más importante? Los pulmones absorben el oxígeno, necesario para que las células puedan vivir y llevar a cabo sus funciones normales. También expulsan el dióxido de carbono, un producto de desecho de las células del cuerpo. Por eso, los pulmones son el órgano más importante del sistema respiratorio.

