

SISTEMA RESPIRATORIO

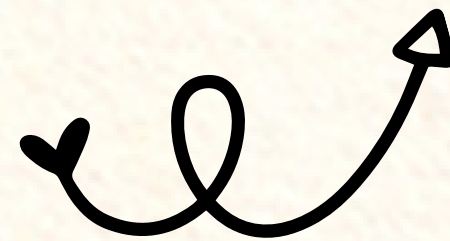
y su importancia en el deporte





La función principal del aparato respiratorio es proveerle oxígeno a la sangre, para que esta lo lleve a todas las partes del cuerpo. El aparato respiratorio hace esto a través de la respiración.

Sistema Respiratorio



VIAS RESPIRATORIAS ALTAS



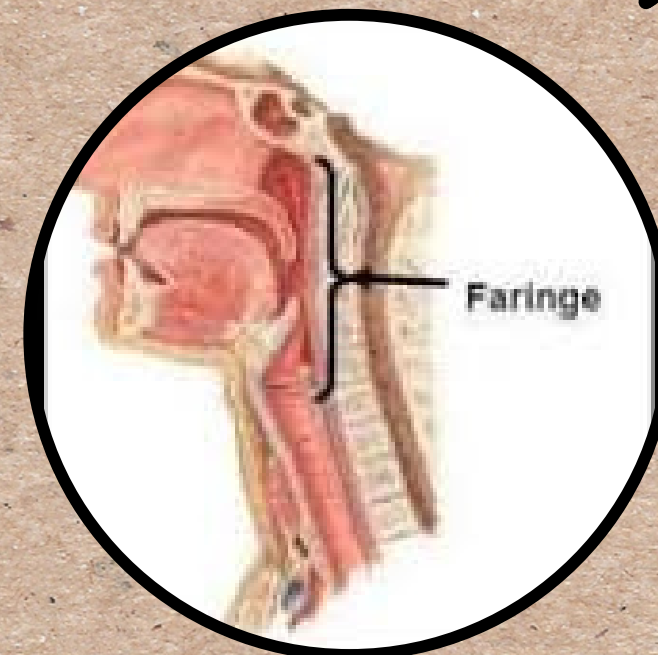
NARIZ



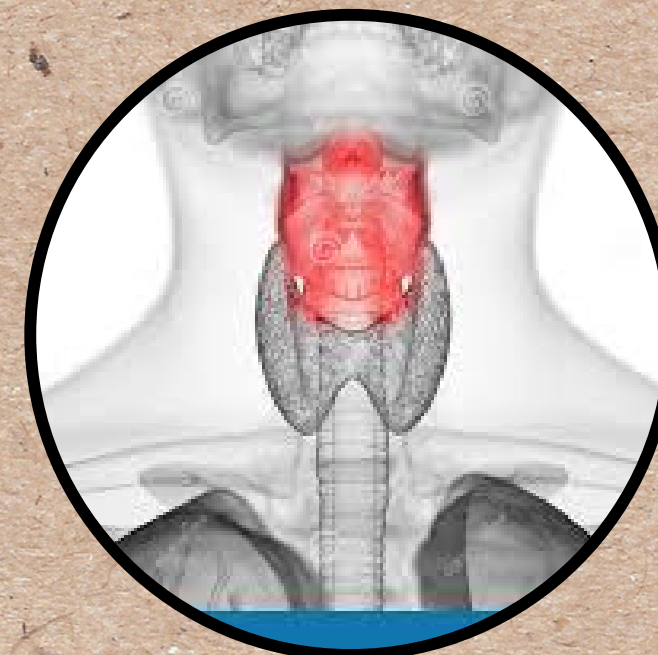
BOCA



**SENOS
PARANASALES**



FARINGE



LARINGE

FUNCIONES

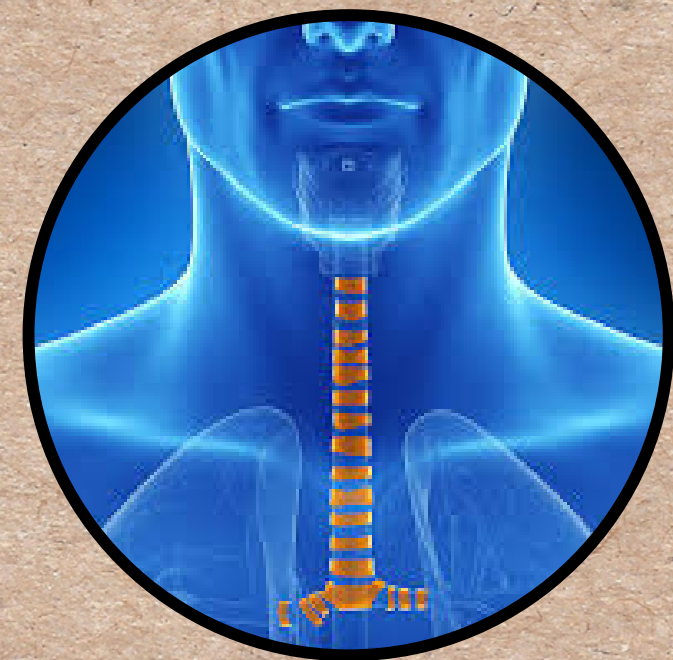
Calentar el aire que entra a una determinada temperatura, es importante que el aire llegue a la misma temperatura corporal del individuo

Humidificar el aire, esto es importante porque si fuera seco, secaría el sistema respiratorio e irritante todas las mucosas.

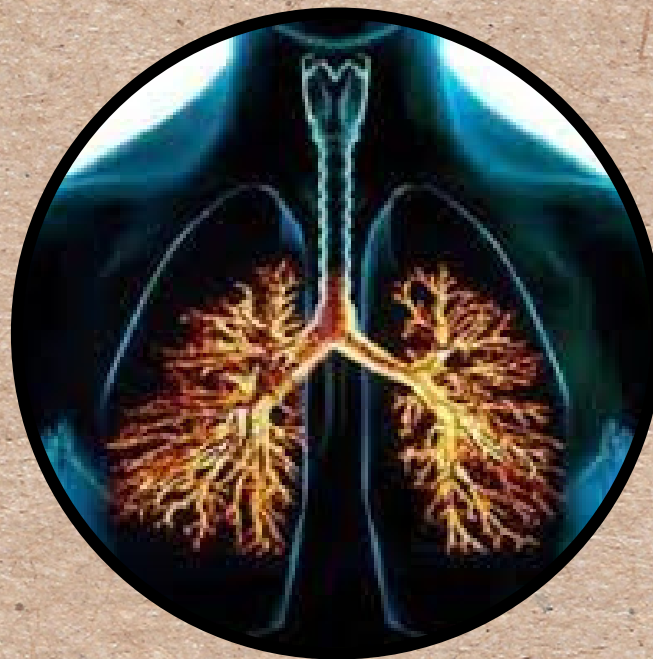
También tiene que filtrar el aire: en esta zona el aire entra a gran velocidad y hay turbulencias de forma que las partículas quedan enganchadas a la pared y el moco retiene estas partículas (función defensiva).

Los pelos de la nariz también filtran el aire del sistema respiratorio.

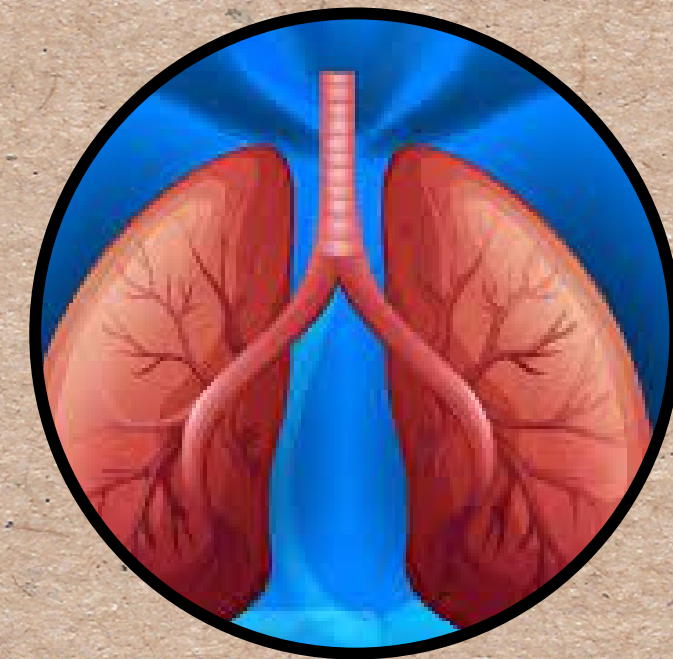
VIAS RESPIRATORIAS BAJAS



TRÁQUEA



BRONQUIOS



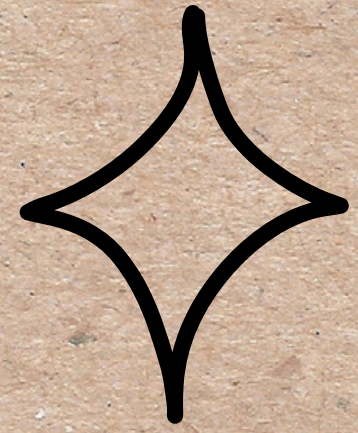
PULMONES

FUNCION

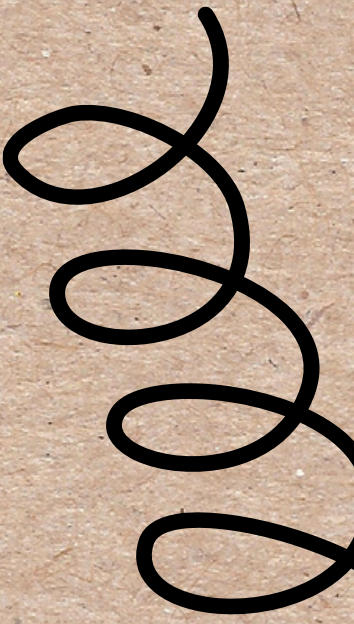
El sistema respiratorio inferior, o tracto respiratorio inferior, consiste en la tráquea, los bronquios y bronquiolos, y los alvéolos, que forman los pulmones.

Estas estructuras hacen ingresar aire del sistema respiratorio superior, absorben el oxígeno y, en el intercambio, liberan dióxido de carbono.





MECANISMO DE LA RESPIRACIÓN

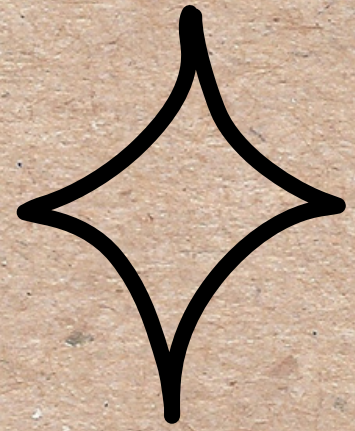


El proceso de la respiración está dividido en dos fases distintas.

La primera fase se llama inspiración o inhalación. Durante la inhalación, el diafragma se contrae y empuja hacia abajo. Al mismo tiempo, los músculos que están entre las costillas se contraen y suben. Esto aumenta el tamaño de la caja torácica y reduce la presión interna. Como resultado, el aire se precipita hacia adentro y llena los pulmones.

La segunda fase se llama expiración o exhalación. Durante la exhalación, el diafragma se relaja y el volumen de la caja torácica disminuye, a la vez que la presión interna aumenta. Como resultado, los pulmones se contraen y el aire es expulsado hacia afuera.

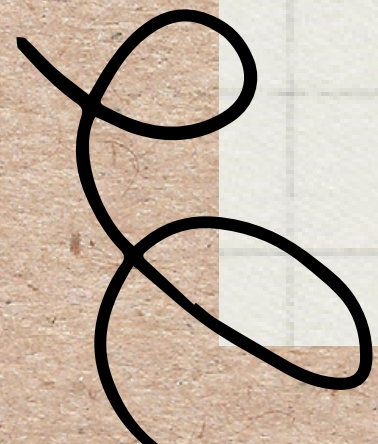
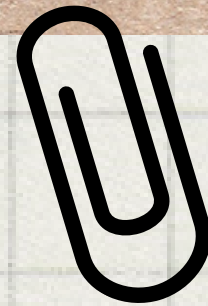


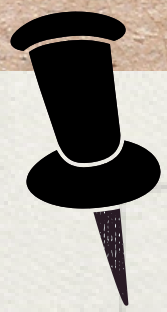


MECANISMO DE LA RESPIRACIÓN

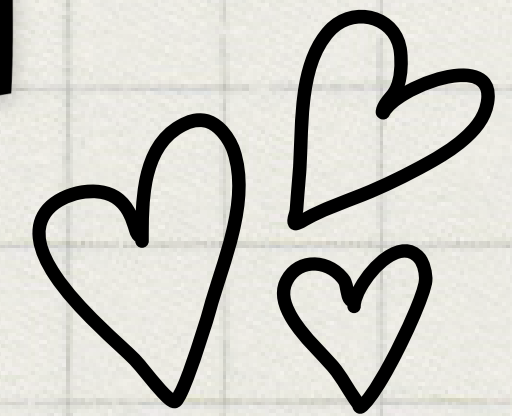
INHALA

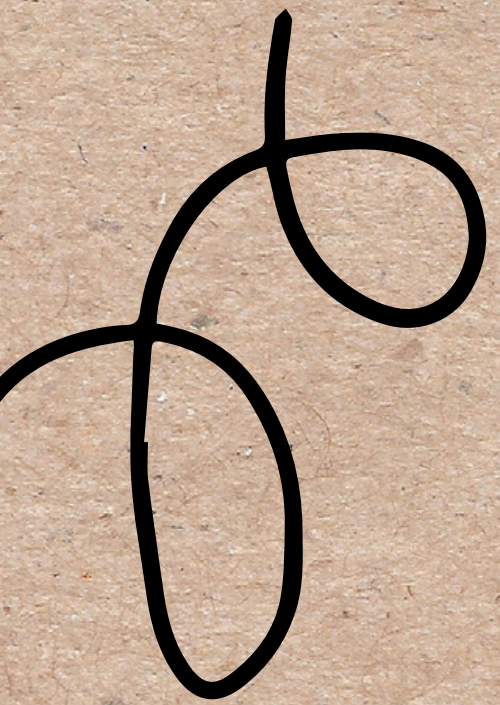
EXALA





LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA





Durante la actividad física la musculatura necesita fabricar más energía y para ello, necesita más oxígeno.

Así que elevando la frecuencia respiratoria y mejorando la capacidad pulmonar (que es entrenable) obtenemos ese extra de oxígeno.



Por lo tanto, respirar de manera adecuada es un proceso vital para realizar cualquier actividad física, ya que es clave para la obtención de energía. Los músculos deben recibir suficiente oxígeno para crear suficiente energía.

Si la forma de respirar no es la adecuada, no llegará suficiente oxígeno al músculo ni podrá obtener la energía necesaria: la glucosa no se puede convertir en energía, se transforma en ácido láctico, el músculo se vuelve rígido y se pueden producir calambres, contracturas, desgarros musculares... así de simple, una respiración incorrecta repercute directamente en una deficiente práctica deportiva, incidiendo negativamente en resultados, en lesiones...



cigna.com
docsity.com
visiblebody.com
ibizaenforma.com



Prof.. ILENE CASTILLO
DINAMIZADORA TREITNA 4 TRES