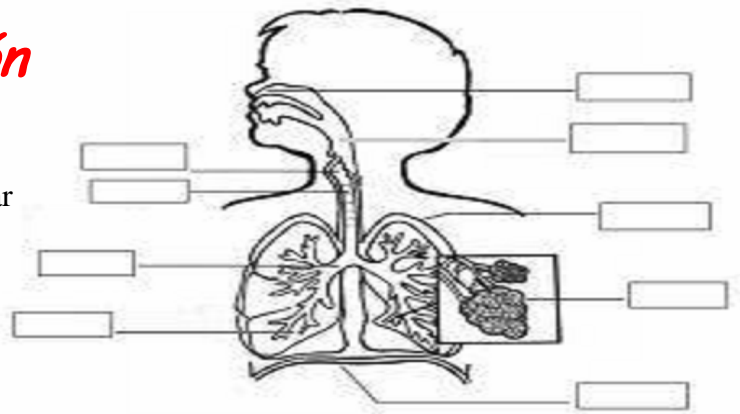


# Anatomía de la Respiración

(breve resumen, por [www.yogaescuela.es](http://www.yogaescuela.es))

El Aparato Respiratorio tiene como función suministrar **OXÍGENO** a todas las células del cuerpo y expulsar el **DIÓXIDO de CARBONO** del metabolismo celular



**LA NARIZ:** El interior de la nariz está recubierto de moco y tapizada por pelos y cilios que filtran el aire, limpiándolo de polvo, lo humedecen y lo calientan.

**LA FARINGE:** O comúnmente llamada Garganta, es un conducto muscular que une las cavidades nasales y la boca. Aquí se divide el aire que pasa hacia la Laringe, y los alimentos que pasan al Esófago.

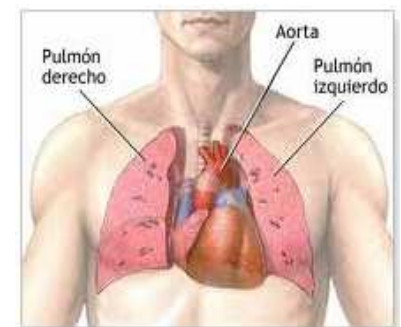
**LA LARINGE:** Une la Faringe y la Traquea. En ella se encuentran ¡¡¡las cuerdas vocales!!!

**LA TRAQUEA:** Es un tubo largo elástico de 12 cm de longitud y 2 cm de diámetro aprox. Es la continuación de la laringe y va hacia el tórax por delante del esófago. Se divide para formar los dos bronquios principales, que entran en cada pulmón.



**LOS BRONQUIOS y BRONQUIOLOS:** Son 2 conductos tubulares en los que se divide la tráquea, siendo el derecho más grande (3 ramas) que el izquierdo (2 ramas). Estos a su vez se dividen en millones de bronquiolos que llegan a los alvéolos pulmonares.

**LOS PULMONES:** Se encuentran ocupando la casi totalidad de la caja torácica. Protegidos por las costillas, descansan sobre el diafragma. Entre ellos se encuentra la cavidad que contiene el corazón: el Mediastino. Este provoca que el pulmón izquierdo sea más pequeño que el derecho.

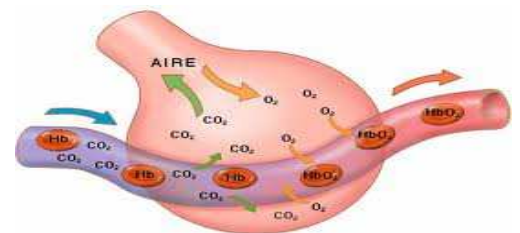


Los intercambios gaseosos en el pulmón se hacen mejor cuando la respiración es profunda, completa y lenta: es preciso que la sangre venosa adapte lentamente su tensión a la tensión del aire alveolar, y esto sucede cuando el aire alveolar permanece largo tiempo (de 10 a 20 segundos) en contacto con la sangre.

¿Sabías que...? Un adulto respira de media unas 15 veces por minuto, y aspira unos 8 litros de oxígeno por minuto... es decir, unos 2200 litros de oxígeno cada día de nuestra vida!!

**LOS ALVÉOLOS:** Es el lugar donde se produce el intercambio en la sangre entre el Oxígeno y el Dióxido de Carbono.

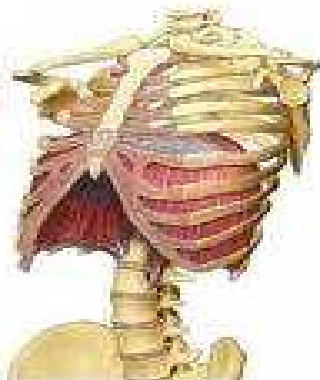
¿Sabías que...? Tenemos unos 750 millones de alvéolos, y la superficie de contacto donde se produce el intercambio es de unos 80-100 m<sup>2</sup>.



## DIAFRAGMA



El Diafragma tiene forma de paracaídas.



**EL DIAFRAGMA:** El Diafragma es el que activa el proceso de la respiración. Separa los órganos abdominales de la cavidad torácica, masajeándolos y tonificándolos.

En la Inspiración, el Diafragma se contrae y baja hacia el abdomen, creando un vacío que aspira el aire.

En la Exhalación, el Diafragma se relaja y sube, contrayendo los pulmones y expulsando el aire.

## LA FRECUENCIA RESPIRATORIA o RESPIRACIÓN NORMAL

varía con la edad, la salud, las emociones, el ejercicio, la concentración, la relajación, el sueño...

