

Como Funcionan Los Pulmones

El Sistema Respiratorio y Cómo Funciona

El sistema respiratorio es muy complejo. El aire entra y sale del cuerpo por medio de este sistema. Vamos a observar más de cerca las partes del sistema respiratorio.

La nariz – Entrada y salida del aire.

La nariz tiene vellos en su interior para ayudar a atrapar pequeñas partículas del aire antes de que alcancen sus pulmones.

La boca – Otra entrada y salida del aire.

La garganta (faringe) – Captura el aire y lo envía hacia la tráquea.

La tráquea – Conducto que va de la garganta a los pulmones.

Los bronquiolos – Pasajes aún más pequeños que llevan el aire aún más adentro de los pulmones.

Los Músculos – Permiten mover el aire a través de los bronquiolos a los sacos de aire.

Los sacos de aire (alvéolos) – Los pequeños sacos dentro de los pulmones donde el aire termina su trayectoria a lo largo del sistema respiratorio. En estos sacos es donde el oxígeno (O₂) entra a la corriente sanguínea.

Los bronquios – Un tubo que divide el aire en dos partes. Cada parte de aire va a uno de los pulmones.

El pulmón – El órgano que contiene los bronquios, los bronquiolos y los sacos de aire.

El diafragma – Un músculo muy fuerte que ayuda a desplazar el aire dentro y fuera de los pulmones.



En los días cuando la calidad del aire no es muy buena...

¿Cuál es una calidad asesora del aire?

Una calidad asesora del aire es un mensaje que notifica al público sobre la calidad pobre del aire. Se llama un AQA cuando los agentes contaminadores han alcanzado niveles malsanos. Si usted tiene asma o no, respirando cantidades altas de la contaminación puede dañar permanentemente sus pulmones. ¿Entonces cómo sabe usted si hay una calidad asesora del aire? Una forma es escuchar la radio y la televisión por la mañana. En algunas áreas del estado, el meteorólogo anunciará si se espera que los niveles de la contaminación atmosférica sean altos. Usted puede también verificar la calidad del aire en línea en: dnr.wi.gov/air/

Lo que puede hacer para contribuir en un día con mala calidad de aire:

No corte el césped – Si es posible, pídale a sus padres que esperen un día o dos.

Monte en su bicicleta – Montar en bicicleta es un ejercicio para su cuerpo y ayuda a disminuir las emisiones de contaminación atmosférica. Si no se siente bien cuando sale afuera o al hacer ejercicio en los días de mala calidad de aire, permanezca adentro.



Camine – El caminar es bueno para su cuerpo y le brinda la oportunidad de apreciar lo bello.

Quédese adentro – Si padece de asma o simplemente si no se siente bien cuando sale afuera, trate de pasar el día adentro. Este es un buen día para ir a la biblioteca.



No queme – Quemando cualquier cosa ocasiona contaminación del aire.



Salidas en conjunto – Vaya a la tienda y a la casa de sus amigos en la misma salida. Esto reduce la contaminación atmosférica y ¡le ahorra tiempo también!



El Departamento de Recursos Naturales de Wisconsin (DNR) ofrece igualdad de oportunidades en sus empleos, programas, servicios y funciones bajo un Plan de Acción Afirmativa. Si tiene dudas, por favor escriba a la Oficina de Igualdad de Oportunidades: Equal Opportunity Office, Department of Interior, Washington, D.C. 20240.

Esta publicación está disponible en otros formatos (en letra grande, braille, cinta etc.) a su pedido. Sírvase llamar al 608/266-6790 para obtener mayor información.

HW11



AQI es un acrónimo para el Índice de Calidad del Aire. El AQI del día le indicará la cantidad de contaminantes del aire que está respirando. Usted puede encontrar esta información en la red:

www.cleanairwisconsin.org
ó www.epa.gov/airnow/.

Información para comunicarse con DNR

Para obtener mayor información, por favor comuníquese con Department of Natural Resources, Bureau of Communication and Education, P.O. Box 7921, Madison, WI 53707-7921; Correo electrónico: dnraireducation@wisconsin.gov



PUB-CE-7025 2011

