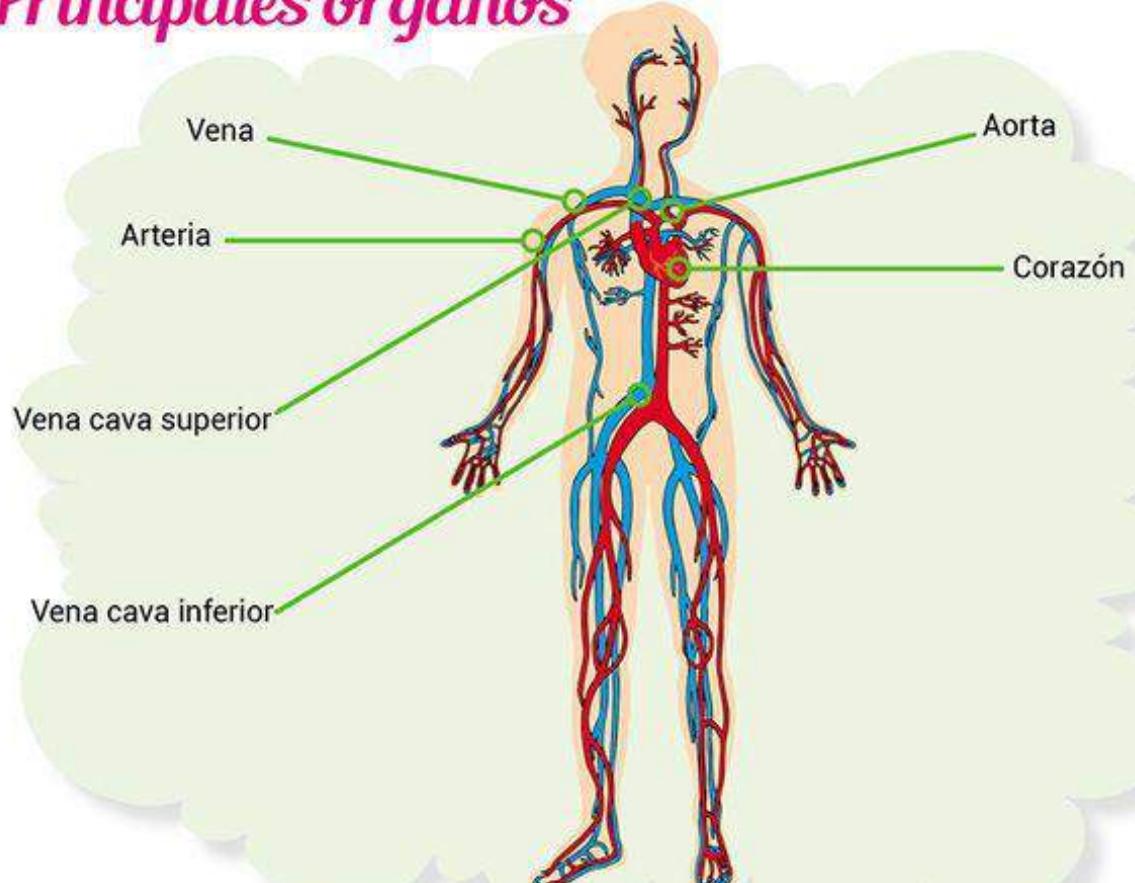


# El Sistema Circulatorio

## Principales órganos



# ¿Qué hace el sistema circulatorio?

---

- El sistema circulatorio está formado por vasos sanguíneos que transportan sangre desde el corazón y hacia el corazón. Las **arterias** transportan la sangre desde el corazón al resto del cuerpo, y las **venas** la trasportan desde el cuerpo hasta el corazón.
- El sistema circulatorio lleva oxígeno, nutrientes y hormonas a las células y elimina los productos de desecho, como el dióxido de carbono. El recorrido que sigue la sangre siempre va en la misma dirección, para que las cosas sigan funcionando como deben funcionar.



# ¿Qué hace el corazón?

---

- El corazón es una bomba, que suele latir entre 60 y 100 veces por minuto. En cada latido, el corazón envía sangre a todo el cuerpo, transportando oxígeno a todas sus células. Después de distribuir el oxígeno, la sangre vuelve al corazón. Desde allí, la sangre se bombea hacia los pulmones, donde se vuelve a cargar de oxígeno. Este ciclo se repite una y otra vez.



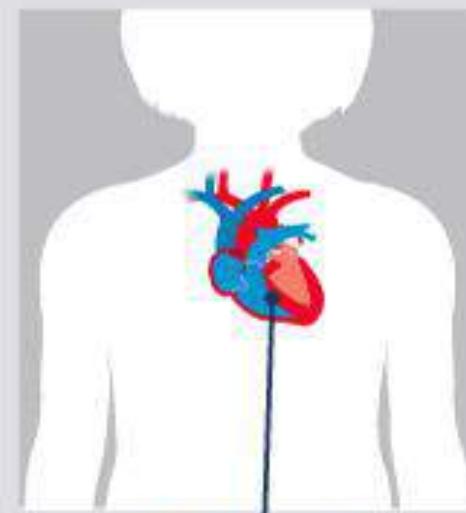
# ¿Cuáles son las partes del corazón?

---

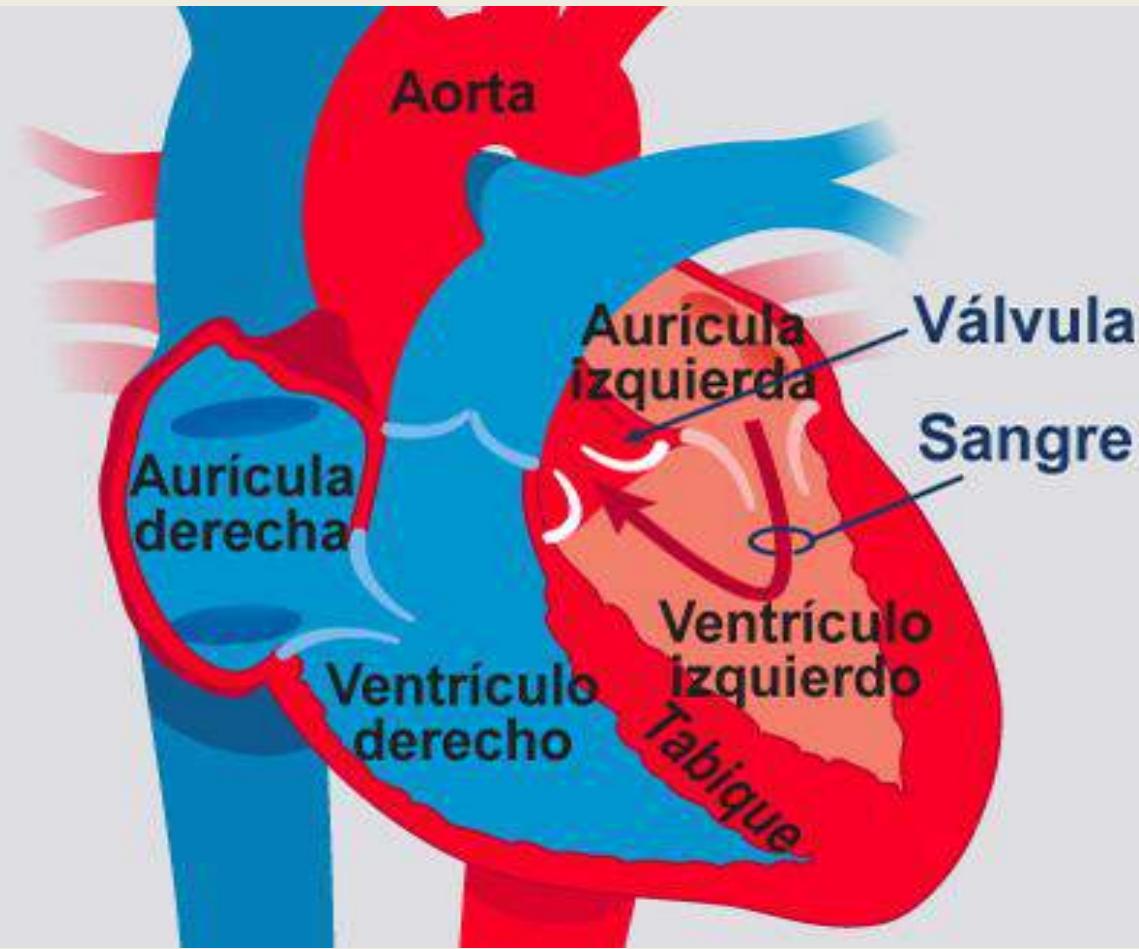
- El corazón consta de cuatro cavidades, dos en la parte superior y otras dos en la inferior:
- las dos cavidades inferiores son el ventrículo derecho y el ventrículo izquierdo. Estas cavidades bombean sangre hacia afuera del corazón. Una pared llamada **tabique interventricular** separa ambos ventrículos entre sí.
- Las dos cavidades superiores son la aurícula derecha y la aurícula izquierda. Las aurículas reciben la sangre que entra en el corazón. Una pared llamada **tabique interauricular** separa ambas aurículas entre sí.



## Interior de un corazón sano



Corazón



KidsHealth® All rights reserved.

# ¿Cuáles son las partes del sistema circulatorio?

---

- Existen dos recorridos que parten del corazón:
- La **circulación pulmonar** es un circuito de corto recorrido que va del corazón a los pulmones y viceversa.
- La **circulación sistémica** trasporta la sangre desde el corazón al resto del cuerpo y luego la lleva de vuelta al corazón



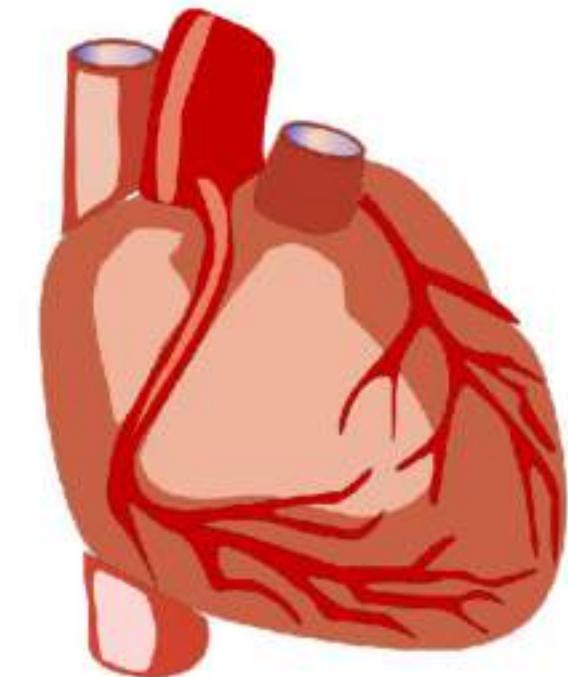
# ¿Cómo late el corazón?

---

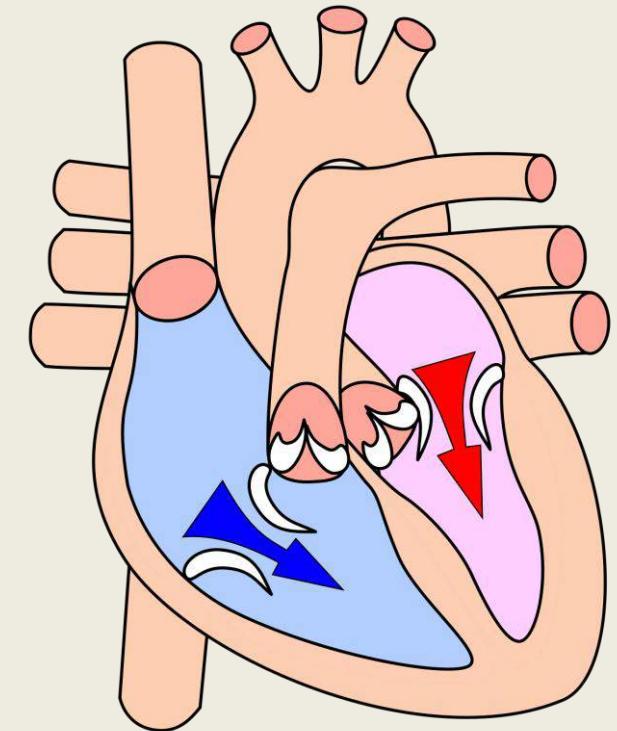
- El corazón recibe mensajes del cuerpo que le indican cuándo debe bombear más o menos sangre en función de las necesidades de la persona. Mientras duermes, tu corazón bombea solo la cantidad de sangre necesaria para suministrar la cantidad de oxígeno que necesita tu cuerpo en estado de reposo. Pero, cuando haces ejercicio, tu corazón bombea más deprisa para que tus músculos reciban más oxígeno y rindan más



- 
- La primera fase se llama **sístole**. Ocurre cuando los ventrículos se contraen y bombean sangre a las arterias aorta y pulmonar. Durante la sístole, las válvulas aurículoventriculares se cierran, lo que origina el primer sonido del latido cardíaco. Cuando las válvulas aurículoventriculares se cierran, esto impide que la sangre regrese a las aurículas



- 
- La segunda fase se llama **diástole**. Ocurre cuando las válvulas aurículoventriculares se abren y los ventrículos se relajan. Esto permite que los ventrículos se llenen de la sangre procedente de las aurículas, y se preparen para el próximo latido cardíaco



# ¿Cómo puedo mantener sano el corazón?

---

- Para ayudar a que mantener sano tu corazón:
- Haz mucho ejercicio físico.
- Lleva una dieta nutritiva.
- Alcanza y mantén un peso saludable.
- Si fumas, deja de fumar.
- Programa y asiste a tus revisiones médicas con regularidad.
- Informa a tu médico sobre cualquier antecedente familiar de problemas relacionados con el corazón



# Finalización de tema

Nos vemos en el próximo tema