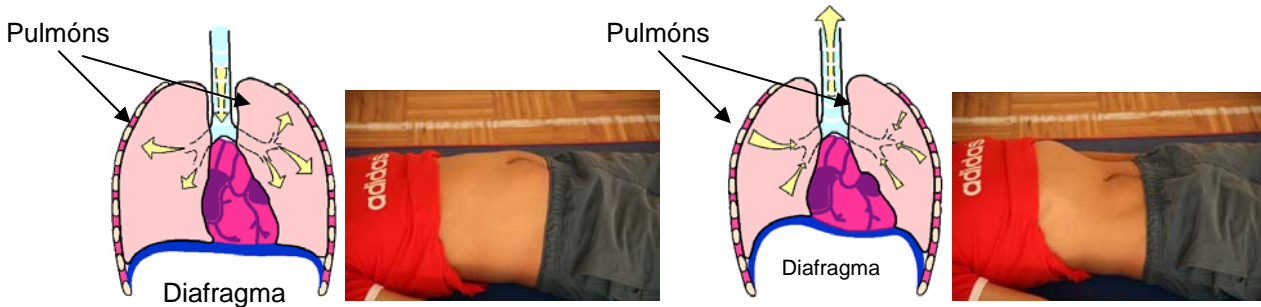


## Sección 12 Preguntas Más Frecuentes (FAQs)

### A RESPIRACIÓN E A RELAXACIÓN

#### PROCESOS DE INSPIRACIÓN Y ESPIRACIÓN.



A respiración comeza coa contracción do **diafragma**, que está situado debaixo da cavidade torácica. Ao contraerse desce aumentando o tamaño desta cavidade, ao igual que o fai a acción dos músculos intercostais movendo cara arriba e cara fora as costelas. Ao agrandarse a cavidade do peito prodúcese unha diferenza de presión: é maior a presión do aire fora do corpo que no interior, polo que o aire viaxará de fora a dentro, acabando nos pulmóns e igualando esa presión. Este proceso denomínase **INSPIRACIÓN**.

Tras igualar a presión, o diafragma e os intercostais reláxanse regresando as súas posicións normais e reducindo o tamaño da cavidade torácica, mentres isto ocorre a presión dentro faise maior á existente fora, provocando que o aire abandone os pulmóns saíndo ao exterior e igualando de novo esta presión.

Este proceso denomínase **ESPIRACIÓN**.

- Elevación ou depresión das costelas. Realízanos os **músculos inspiradores** ou os **músculos espiradores**:
  - o **M. Inspiradores**: Intercostais externos, esterno-cleido-mastoideo, deltoides e escalenos.
  - o **M. espiradores**: Abdominais e intercostais externos.
- **O Sistema Respiratorio** é o sistema responsable de distribuír o osíxeno que se atopa no aire aos diferentes tecidos do noso corpo e de eliminar o bióxido de carbono (CO<sub>2</sub>). Esta función principal deste sistema ocorre do seguinte xeito:
  - O sangue retira o bióxido de carbono dos tecidos e lévaos aos alvéolos pulmonares, onde a través da exhalación elimínase do noso corpo. Á vez que se elimina o bióxido de carbono, o sangue recolle o osíxeno para ser distribuído en todo o noso corpo.
  - O primeiro órgano que recibe osíxeno é o corazón.
  - O compoñente do sangue que é responsable do proceso de respiración é o glóbulo vermello. O glóbulo vermello actúa como medio de transporte tanto para o osíxeno como para o bióxido de carbono. Este contén a hemoglobina que ao combinarse co osíxeno dálle a cor vermella ao sangue.