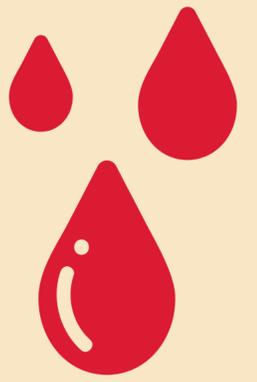
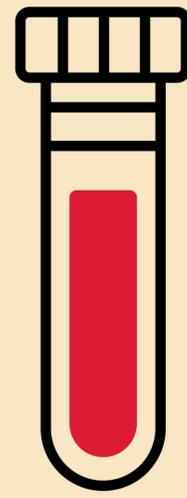


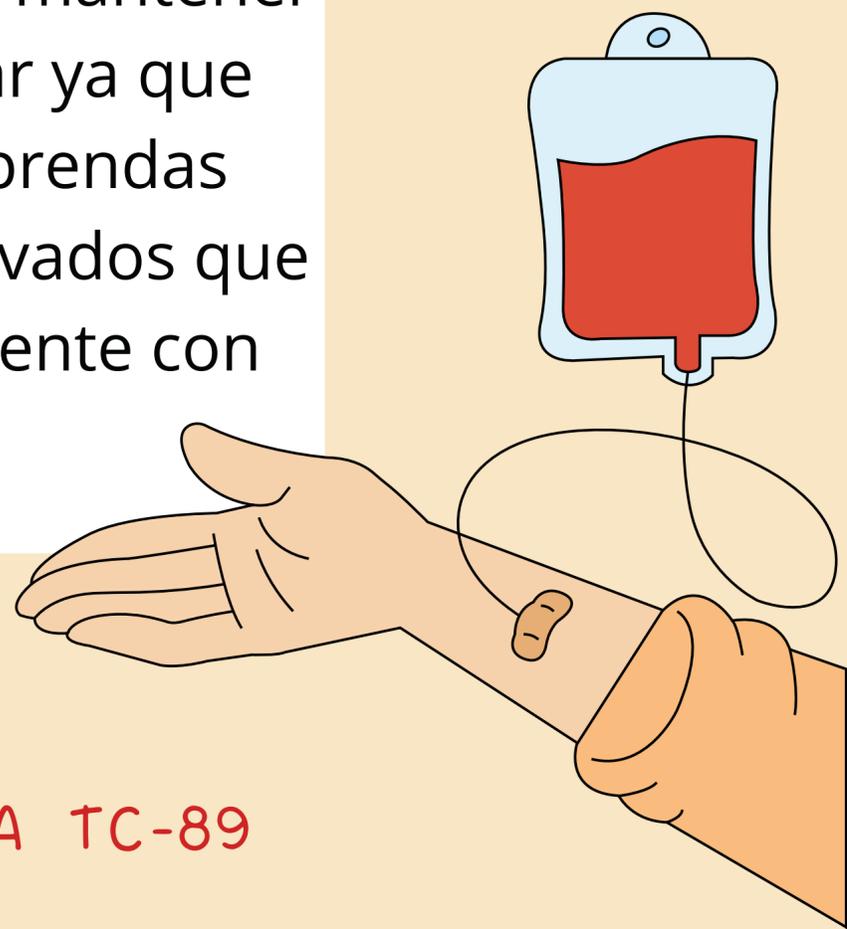
SISTEMA CIRCULATORIO



Función: transporta nutrientes, hormonas y desechos a todo el cuerpo. Participa en la regulación de la temperatura corporal y en la protección contra agentes patógenos

Medidas nutricionales: consumir alimentos bajos en grasa, eliminar de nuestra ingesta diaria las grasas trans o saturadas, también los alimentos parcialmente hidrogenados, ya que estos aumentan el nivel de colesterol y triglicéridos.

Medidas de higiene: realizar ejercicios para activar la circulación, evitar el sobrepeso, temperaturas ambientales elevadas, mantener el nivel de colesterol bajo, no fumar ya que obstruye la oxigenación, no usar prendas talladas, dormir con los pies más elevados que la cabeza, realizar masajes diariamente con crema hidratante.



Viaje a través del SISTEMA CIRCULATORIO

①

VENAS

Conductos cilíndricos que llevan sangre sin O₂ y con CO₂ hacia los pulmones.

②

ARTERIAS

Tubos que conducen la sangre desde el corazón hasta los distintos órganos y tejidos del cuerpo.

④

CORAZÓN

Órgano muscular hueco, en forma cónica. Sus contracciones periódicas mantienen la circulación sanguínea.

⑤

AURÍCULAS

Cavidades del corazón que reciben y almacenan brevemente la sangre.

⑥

VENTRÍCULOS

Cavidades del corazón que impulsan la sangre hacia el resto del cuerpo.

③

VASOS CAPILARES

Comunican las arterias con las venas

