

## EL APARATO RESPIRATORIO

Consta de unos conductos o vías respiratorias (boca/nariz, faringe, laringe, tráquea y bronquios) que sirven para enviar el aire que respiramos hacia uno de los órganos más importantes del cuerpo: los pulmones.

Una vez que el aire está en los pulmones, no se queda demasiado tiempo, porque en seguida entra en contacto con la sangre, que lo envía a todas las partes del cuerpo por medio del aparato cardiovascular. Una vez empleado, el aire vuelve a salir por el mismo camino de entrada. Este proceso de ida y vuelta se denomina **respiración**.

La respiración consta de **dos fases**: la **inspiración** es la fase en la que se toma el aire del exterior, cargado de oxígeno (O<sub>2</sub>), se lleva a los pulmones y de allí, a través de la sangre, al interior del cuerpo. Una vez utilizado el oxígeno por medio de un proceso muy complejo, el cuerpo humano produce otro tipo de gas que hay que eliminar porque le es perjudicial: el dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>), de lo que se ocupa la segunda fase de la respiración que es la **espiración**.

La respiración sirve para enviar oxígeno a todos los órganos que lo necesitan, entre ellos los músculos, para los cuales es imprescindible si quieren funcionar y, así, mover el cuerpo.

Cuando se realizan actividades físicas, la respiración se hace, a veces, rápida, superficial y entrecortada, con lo cual se ventilan insuficientemente los pulmones (llega poco O<sub>2</sub>), acentuando la deshidratación, pues una ventilación escasa obliga a abrir la boca. Todo esto influirá inevitablemente en el rendimiento del deportista, que irá disminuyendo progresivamente.

Respirar bien exige una técnica apropiada, que consiste en inspirar por la nariz, haciendo que la espiración sea más larga y lenta que la inspiración, sin retener la respiración durante los esfuerzos intensos, ya que así se interrumpe la absorción del O<sub>2</sub> y se tarda más tiempo en recuperarse. Además, hay que evitar los gritos, pues eso hace que se espire por la boca y dificulta la libre expulsión del aire.

