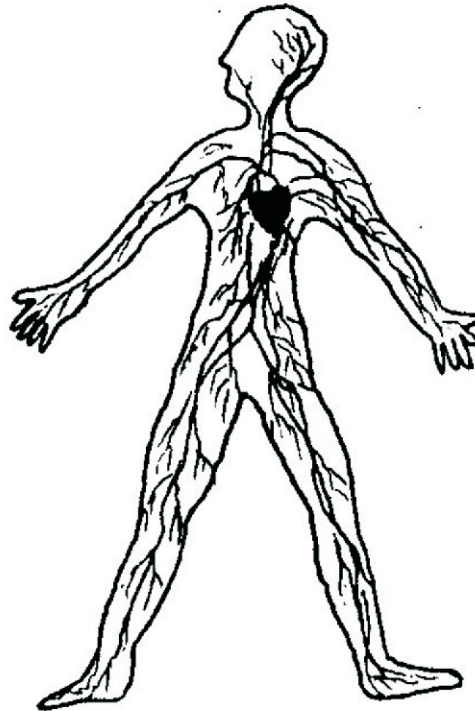


Grado	Semana	Ficha N°
3°	13	3

El Aparato Circulatorio

1. Observa y escucha con atención:



El **aparato circulatorio** está formado por las **arterias**, las **venas**, los **vasos capilares** y el **corazón**, que es el órgano más importante.

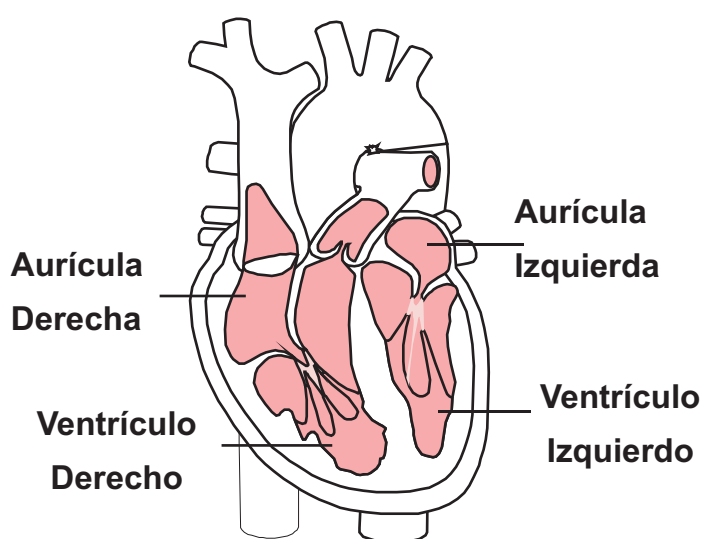
- ♥ El **corazón** está formado por músculos involuntarios que se mueven sin cesar. Este movimiento del corazón permite que la sangre circule constantemente por todo el cuerpo.
- ♥ Los **vasos sanguíneos**, que son: las arterias, las venas y los capilares, se encargan de conducir la sangre por todo el cuerpo.
 - Las **arterias** se encargan de llevar sangre del corazón al resto del cuerpo.

Las **venas**, en cambio, conducen a la sangre de todas las partes del cuerpo hacia el corazón.

Los **vasos capilares**, comunican a las arterias con las venas . Son vasos sanguíneos muy finos, se encuentran en el interior de todos los tejidos.

EL CORAZÓN

Está formado por un músculo llamado **miocardio**, o tejido muscular cardíaco, el **endocardio** que es la capa más interna y el pericardio que es una capa externa que protege al corazón.



Para impulsar la sangre por todo el cuerpo, el corazón realiza dos movimientos: **sístole** o contracción y **diástole** o relajación.

Durante la sístole, el corazón se llena de sangre, que sale por las arterias.

Durante la diástole, el corazón se llena de sangre que llega por las venas.

2. Marca V si es verdadero o F si es falso

a) El corazón es el órgano más importante del aparato circulatorio.

V F

b) Los vasos sanguíneos bombean la sangre por todo el cuerpo.

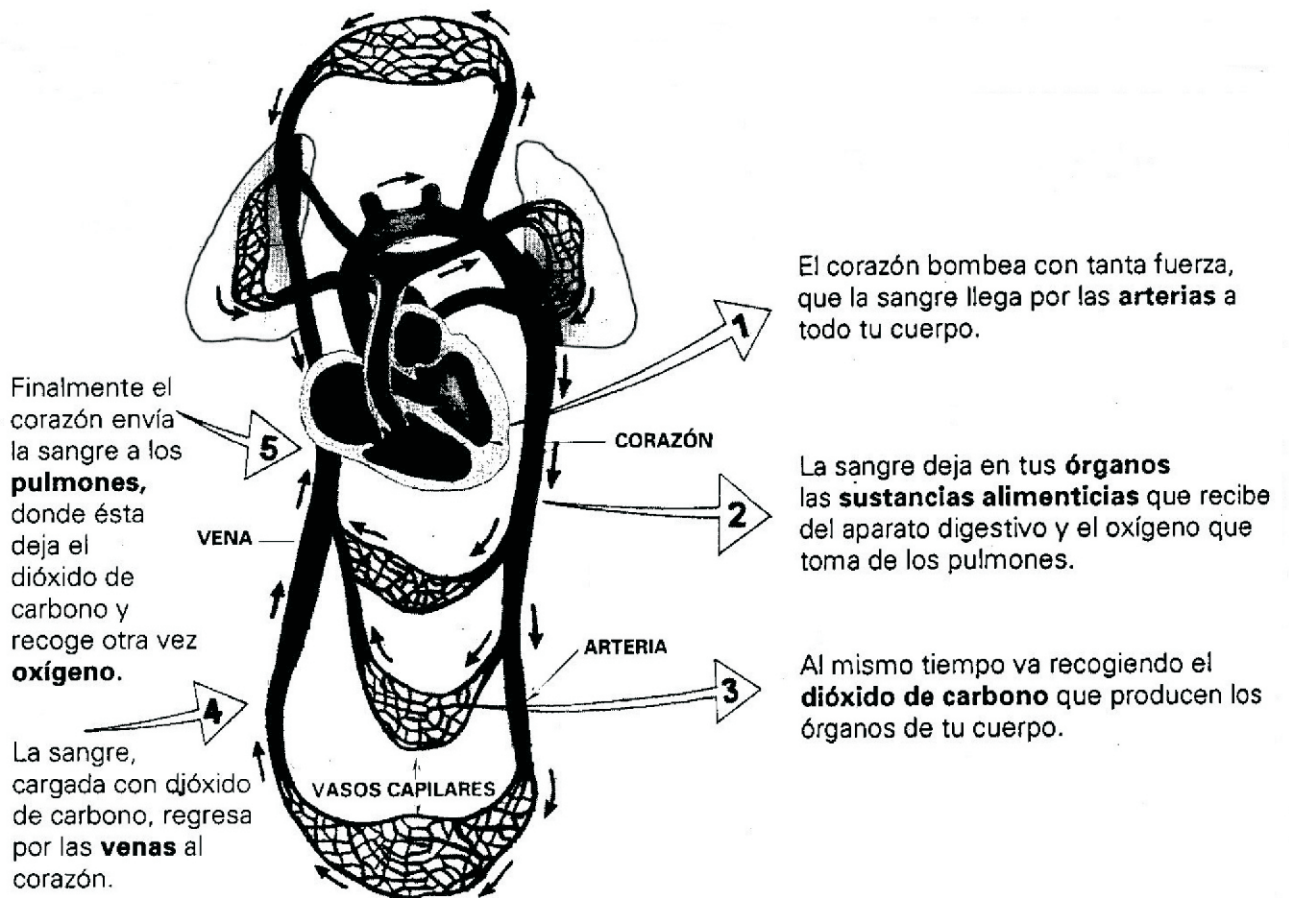
V F

c) La mayor cantidad de sangre pasa por los vasos capilares.

V F



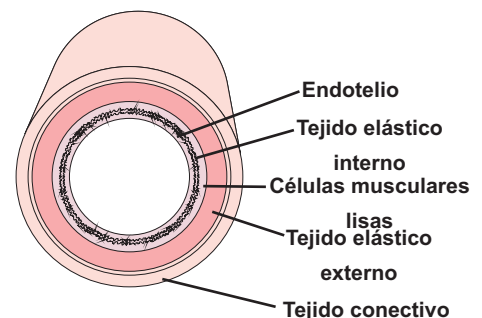
Recorrido de la sangre



La Arteriosclerosis

Es la enfermedad en la que se produce engrosamiento y pérdida de elasticidad en la pared arterial. La más importante de estas es la **aterosclerosis** que es el endurecimiento de las paredes de las arterias, por la acumulación de grasas.

Sección transversal de una arteria



La arteriosclerosis puede afectar a cualquiera o a todas las arterias del organismo: en el cerebro, el corazón, los riñones, otros órganos vitales y los brazos y las piernas. Por ejemplo si los vasos sanguíneos que irrigan el corazón están afectados, se puede producir un trastorno doloroso llamado **angina de pecho**.

Síntomas

- * Dolor en el pecho (angina de pecho) .
- * Calambres en las piernas .

El riesgo de desarrollar arteriosclerosis aumenta con la hipertensión arterial, los altos valores de colesterol, el tabaquismo, la diabetes, la obesidad, la falta de ejercicio y la edad avanzada.

Prevención

- * Hacer ejercicios .
- * Dejar de fumar .
- * Cuidar el nivel del colesterol.

Si se logra bajar de peso y bajar el nivel de colesterol, disminuirán los problemas de presión arterial. De esta manera disminuirá el riesgo de contraer la arteriosclerosis.



3. Escribe las palabras que completen las ideas.

- a) La aterosclerosis es el _____ de las paredes de las arterias por acumulación de _____ .
- b) Si los vasos sanguíneos que irrigan el _____ están afectados se produce la _____ de pecho.

Hazlo TÚ mismo

Averigua en el centro de salud y comparte tus respuestas en tu reunión de fin de semana.

1. ¿Por qué ocurren generalmente los trastornos o enfermedades del aparato circulatorio?
2. Elabora una dieta que beneficie el adecuado funcionamiento del aparato circulatorio.