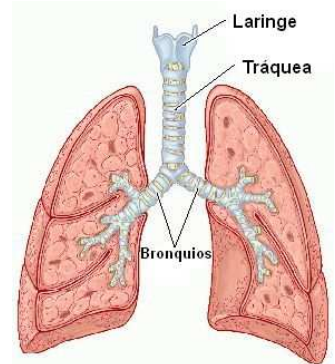
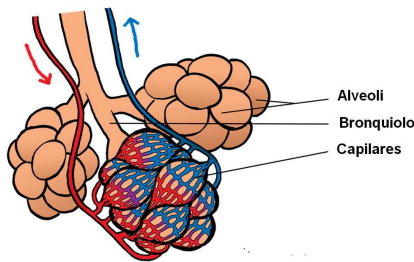


La tráquea tiene forma de tubo y conecta directamente con los dos pulmones. A su vez se divide en dos grandes conductos, los bronquios primarios (uno va al pulmón derecho y otro va al pulmón izquierdo) Cada uno de ellos está formado por lóbulos pulmonares, que a su vez se dividen en bronquios, bronquiolos y alveolos (de más grandes a más pequeños).



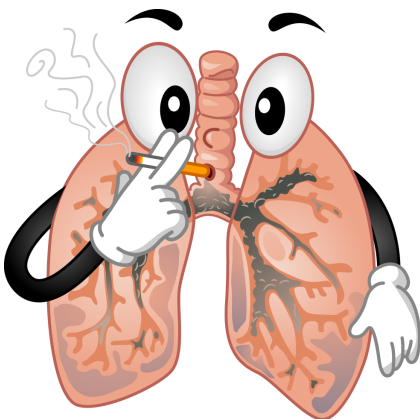
Hay unos 30.000 bronquiolos en cada uno de los pulmones y unos 600 millones de alveolos en los pulmones. Como podrás imaginar son de tamaño diminuto.



Entre los alveolos y los capilares sanguíneos se produce el intercambio del aire que se toma y del aire que se expulsa (oxígeno y dióxido de carbono)

Sin el oxígeno necesario para el cuerpo humano, podríamos llegar a morir. Cada uno de los órganos de tu cuerpo necesita oxígeno para realizar sus funciones. Los movimientos de exhalar (expirar) e inhalar (inspirar) se realizan de manera automática, sin necesidad de pensarlo. Son movimientos involuntarios.

Puedes sentir fácilmente cuando respiras si te pones las manos en el pecho. Puedes notar como el pecho sube y baja a medida que exhalas e inhalas. A veces, cuando corres o subes escaleras, puedes sentir que te quedas sin aire. Esto se debe a que la respiración se acelera y necesitas que el proceso de inhalar y exhalar aire se haga más deprisa.



Para mantener los pulmones sanos y fuertes es importante cuidarlos. Por ejemplo, no fumar y hacer ejercicio regularmente. También es importante evitar zonas contaminadas y disfrutar de largos paseos por parques o bosques. Eso ayudará a mantener tus pulmones fuertes y sanos.