DESCARGAS DIDÁCTICAS

activilandia

LATIDOS

Información y actividades sobre el corazón y el sistema circulatorio

www.activilandia.es

estrategia naos ¡come sano y muévete!
GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD · agencia española de seguridad alimentaria y nutrición

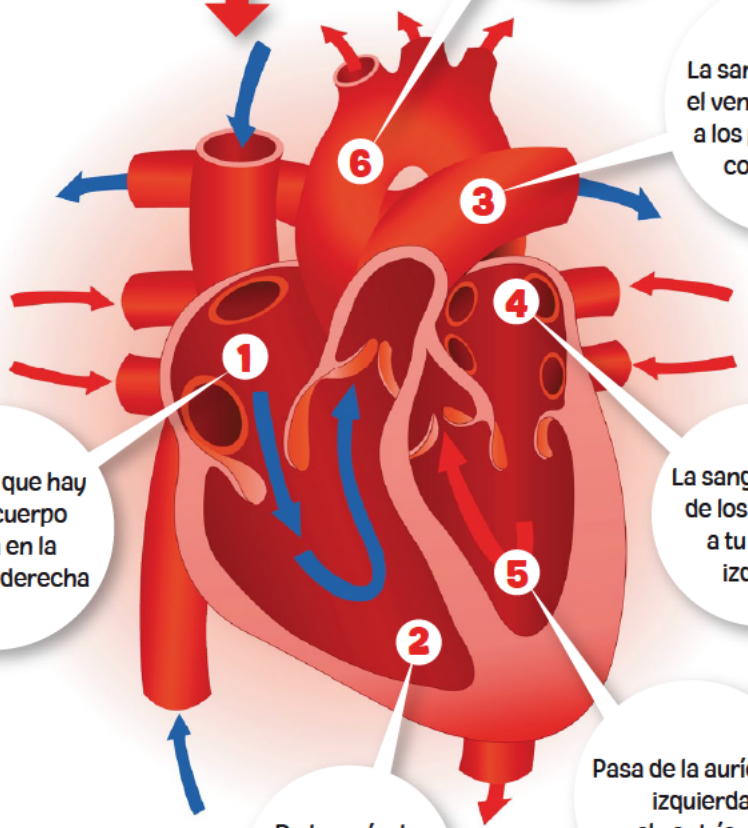
Índice:

- Así es un corazón
- 10 cosas que nunca debes olvidar sobre tu corazón y el sistema circulatorio
- ¡Alucinante! Datos curiosos y sorprendentes de tu *Máquina de Latir*
- Cómo se cuida el corazón de un niño
- Pasatiempo didáctico:
  Colorea el sistema circulatorio
- Pasatiempo activo:
  Acelera y desacelera tu pulso

Así es un corazón

Tu máquina de latir está formada por dos bombas que funcionan como una: el lado derecho del corazón y el izquierdo. En total, tu corazón está dividido en cuatro partes que se llaman cámaras. Las de arriba son las aurículas y las de abajo los ventrículos. Cuando la sangre pasa de las aurículas a los ventrículos, unas válvulas se abren y se cierran, ¡ése es el pum-pum que escuchas de tu corazón!

SIGUE EL CAMINO QUE LLEVA LA SANGRE A TRAVÉS DEL CORAZÓN



1. *Aurícula derecha.*
2. *Ventrículo derecho.*
3. *Arteria pulmonar.*
4. *Aurícula izquierda.*
5. *Ventrículo izquierdo.*
6. *Arteria aorta.*

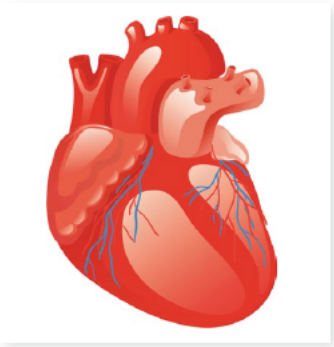
10 cosas que nunca debes olvidar sobre tu corazón y sistema circulatorio

1. El corazón es el músculo más trabajador

El corazón es un músculo, el más importante de tu cuerpo. No para ni un segundo de trabajar, ¡y menos mal! porque sin él, tu cuerpo dejaría de funcionar.

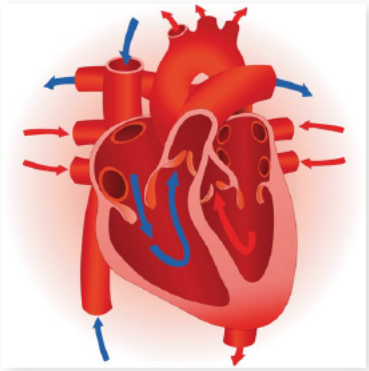
2. Siempre dibujamos mal el corazón

Tu corazón no es como el que aparece en las tarjetas de San Valentín o el que se dibuja en las libretas. Es un músculo hueco, con forma parecida a la de una pirámide del revés y del mismo tamaño que tu puño cerrado.



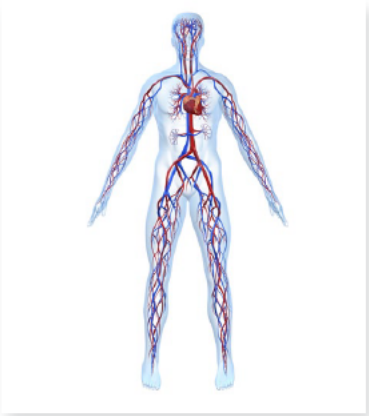
3. No todos saben dónde está el corazón

Cuando ponemos las manos sobre el corazón lo hacemos en el lado izquierdo del pecho. Pero en realidad, tu corazón está en el centro, aunque un poco inclinado a la izquierda.



4. Tu corazón es una bomba

Su tarea es bombear sangre a todo tu cuerpo. ¡Y aunque es muy pequeño tiene una fuerza enorme! El lado derecho recibe la sangre de todo el cuerpo y la manda a los pulmones para limpiar el oxígeno, la parte izquierda la recibe de los pulmones y la vuelve a enviar al cuerpo. ¡Y todo esto en menos de medio minuto!



5. Tu máquina de latir trabaja en equipo

Tu corazón no puede darle energía a tu cuerpo él solo. El corazón, la sangre y los vasos sanguíneos son "un equipo", y juntos forman el sistema circulatorio. En realidad, cuando hablamos del trabajo que hace el corazón, hablamos del trabajo que hacen todos en equipo.

6. La sangre siempre sabe por dónde ir

La sangre nunca se pierde porque tu cuerpo está lleno de carreteras y caminos muy bien marcados. Al movimiento de la sangre por el cuerpo se le llama circulación y los tubitos por donde circula se llaman vasos sanguíneos. Hay tres tipos de vasos sanguíneos: las arterias llevan la sangre hacia el corazón, las venas la llevan del corazón al resto del cuerpo y los capilares unen a las venas con las arterias.

7. Su trabajo es hacer funcionar tu cuerpo

La sangre que bombea el corazón lleva al resto del cuerpo el oxígeno y los nutrientes que necesita para funcionar bien y recoge los desechos que le sobran. Por eso, ¡si tu corazón está sano, tu cuerpo estará sano!

8. Los latidos marcan el ritmo de tu cuerpo

Tu corazón funciona al ritmo de sus latidos. En cada latido se expande y contrae, es como si tú abrieses y cerrases el puño con fuerza. Antes de cada latido, tu corazón se llena de sangre y luego se contrae para expulsarla con fuerza. Cuando los ventrículos expulsan la sangre, las aurículas ya están empezando a llenarse otra vez. ¡Y se pasa así todo el día, sin descanso!

9. Puedes ver cómo trabaja tu corazón

Es imposible ver tu propio corazón desde dentro, pero puedes ver cómo trabaja desde fuera, ¡solo tienes que sentir tu pulso! Si presionas ligeramente con un dedo la parte interior de tu muñeca podrás notar los latidos de tu corazón al contraerse. No lo hagas con el pulgar porque tiene pulso propio y es más lioso, prueba con el índice o el medio.

10. Tienes que cuidar tu corazón

Tu corazón ya latía cuando aún estabas en la barriga de tu madre, ¡y seguirá haciendo su trabajo durante mucho tiempo si lo cuidas! Tienes que conseguir que esté siempre en forma alimentándote bien, haciendo ejercicio y cuidándote mucho.

¡Alucinante!

Datos curiosos y sorprendentes de tu "Máquina de Latir"

1 minuto

Es lo que tarda tu corazón en bombear sangre a cada rincón de tu cuerpo.

70 latidos

Es el número de veces que bombea el corazón de un adulto en un minuto.

Cerca de 5 litros

Es la cantidad de sangre que bombea tu corazón cada minuto.

4 veces más

Es la cantidad de sangre que bombea tu corazón cuando haces ejercicio.

Más de 2 vueltas a la Tierra

Es la longitud de todos tus vasos sanguíneos en línea.

7.500 litros

Es la cantidad de sangre que bombea tu corazón cada día.

Una válvula de inflar una pelota de playa

Así funcionan las válvulas del corazón al cerrarse y abrirse para que la sangre no vuelva atrás una vez ha pasado.

35 millones

Es el número de veces aproximado que latirá tu corazón este año.

Más de 2.500 millones

Es el número de veces que latirá tu corazón en toda tu vida.

Cómo se cuida el corazón de un niño

¡Come de todo!

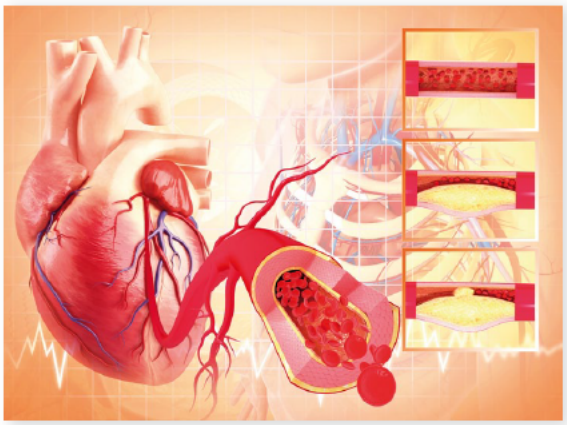
Cuanto más variado comes, más fuerte está tu corazón. Recuerda hacer 5 comidas al día, comer 5 piezas de fruta y verdura y no tomar muchos dulces ni comida rápida, ¡verás qué bien le sienta a tu máquina de latir!

¡Entrena a tu corazón!

Los músculos que no hacen ejercicio se ponen fofos, ¡y tu corazón tiene que estar fuerte y sano! Practica deporte, sal a jugar y pasear, monta en bici, baila… ¡y pon a tu corazón en forma!

¡No te pases con la grasa!

Si comes muchas grasas, principalmente saturadas se puede acumular en las paredes de los vasos sanguíneos. Si esto ocurre, a tu sangre le costará más circular y tu corazón podría enfermar. Intenta comer menos alimentos que lleven grasas saturadas (como carne, huevo, embutido, comidas precocinadas) y más alimentos que contengan grasas de origen vegetal (aceite de oliva, semillas de sésamo o girasol y frutos secos.)



¡Cuidado con el tabaco y el alcohol!

Fumar y beber alcohol es muy malo para todo tu cuerpo, ¡sobre todo para tu corazón! Si quieres tener un corazón sano, ¡aléjate del tabaco y del alcohol!

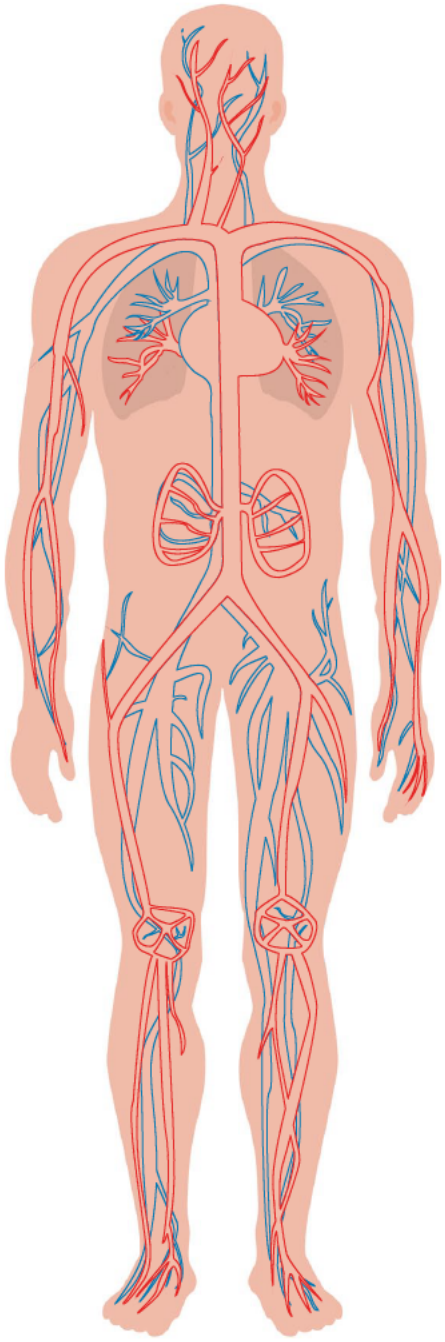
¡Descansa bien!

Tu corazón nunca duerme, pero necesita que tú lo hagas para tener energía y fuerza. Para descansar bien tienes que dormir entre 8 y 10 horas cada día. Intenta acostarte siempre a la misma hora, no hagas ejercicio antes de irte a dormir, ni cenes muy fuerte, ¡así tu corazón también descansará!

Pasatiempo didáctico

Colorea el sistema circulatorio

Primero, la sangre va de tu cuerpo al corazón y de tu corazón a los pulmones para coger oxígeno. ¡Pinta el recorrido de azul!
Luego, la sangre con oxígeno va de tus pulmones al corazón y éste lo bombea al resto de tu cuerpo. ¡Pinta el recorrido de rojo!



Pasatiempo activo

Acelera y desacelera tu pulso

Calcula cuántas veces late tu corazón por minuto y aprende cómo trabaja. Si haces ejercicio, tu cuerpo necesita más sangre fresca y por eso tu corazón late más rápido. Cuando estás en reposo, tu corazón va más lento. ¡Compruébalo!

¿Qué necesitas?

-Un cronómetro o un reloj con segundero.
-Un lápiz.
-Imprime el siguiente folio o dibuja la tabla en un papel.

Instrucciones

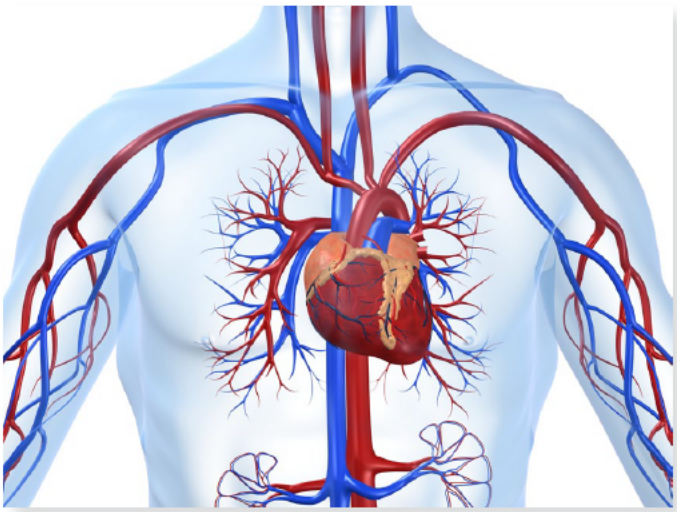
Con este juego vas a hacer varios ejercicios y después de cada uno te tomarás el pulso. Luego tienes que marcar con una cruz el resultado en la gráfica y verás cómo trabaja tu corazón.

¿Recuerdas cómo se mide el pulso?

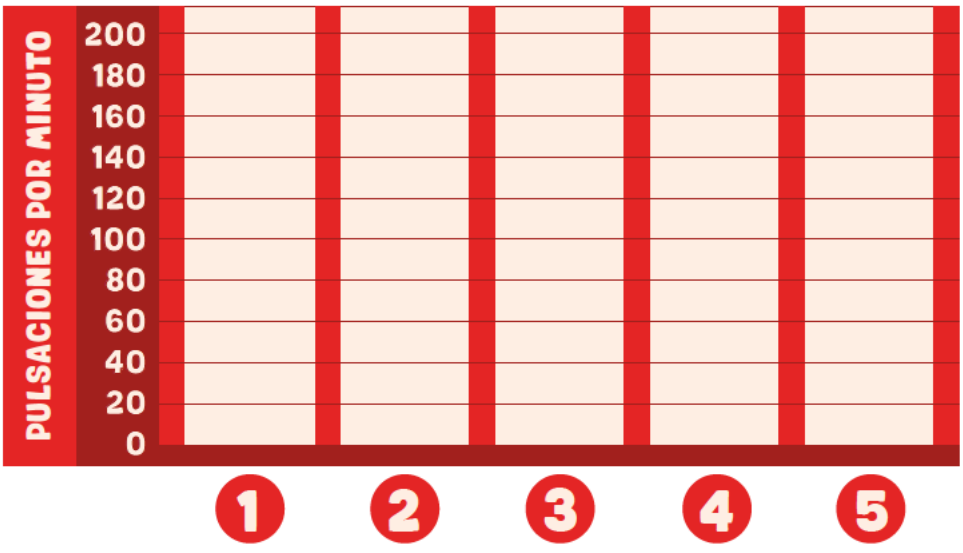
Tienes que poner el dedo índice o medio en la parte interior de tu muñeca. Muévelo despacio hasta que sientas un pequeño latido, ése es tu pulso. Deja ahí el dedo y cuenta el número de latidos que sientes en un minuto.

Importante:

Entre cada ejercicio tómate uno o dos minutos de descanso para que tu corazón se relaje.



Pasatiempo activo

1. Calcula tu pulso **sentado en una silla tranquilamente**.
2. **Ponte de pie** y mídete el pulso mientras estás quieto.
3. **Camina** durante un minuto, sin correr.
4. **Salta** diez veces lo más alto que puedas.
5. **Corre** durante un minuto y luego mide tu pulso.
   ¡Seguro que ahora va mucho más rápido!
6. **¡EL EJERCICIO HA TERMINADO!** Ahora une todos los puntos.
   Tu corazón ha hecho un gran trabajo, ¿verdad?

RITMO CARDÍACO