



ANATOMÍA DA RESPIRACIÓN

¿COMO RESPIRAMOS?
¿COMO DEBEMOS RESPIRAR?

Todo sobre a respiración

MÚSCULOS DA RESPIRACIÓN

Cando a actividade física aumenta e requírese maior recambio alveolar, entra en xogo un maior número de músculos que, a diferenza do diafragma, especialízanse en inspiratorios e expiratorios

RESPIRACIÓN BÁSICA

- **DIAFRAGMA**
- **INTERCOSTAIS
EXTERNOS**

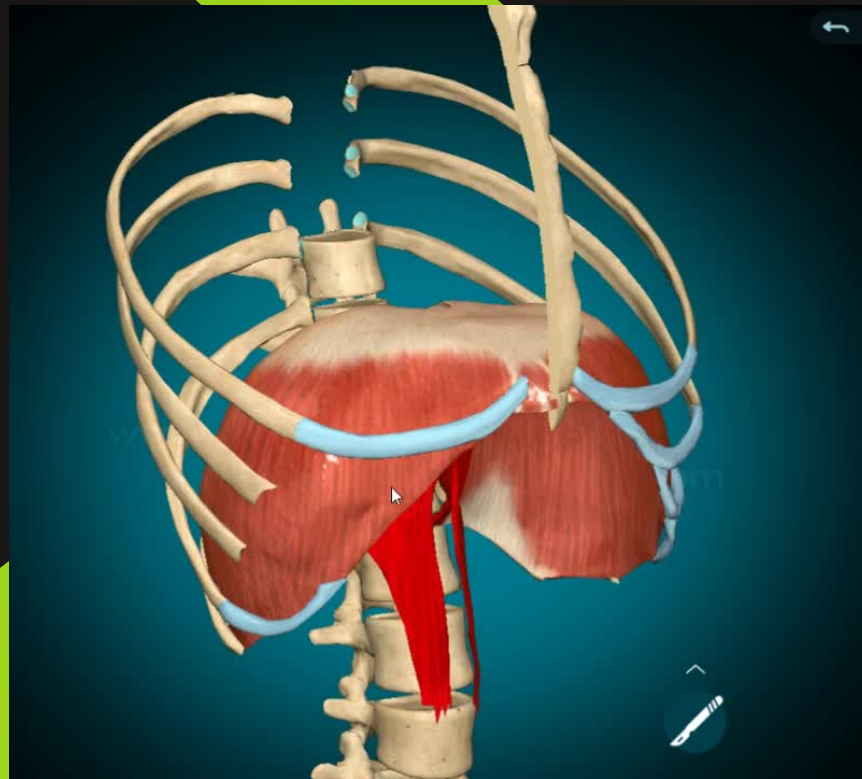
INSPIRACIÓN FORZADA

- **ESTERNOCLEIDO-
MASTOIDEO**
- **ESCALENOS**
- **SERRATOS
ANTERIORES**

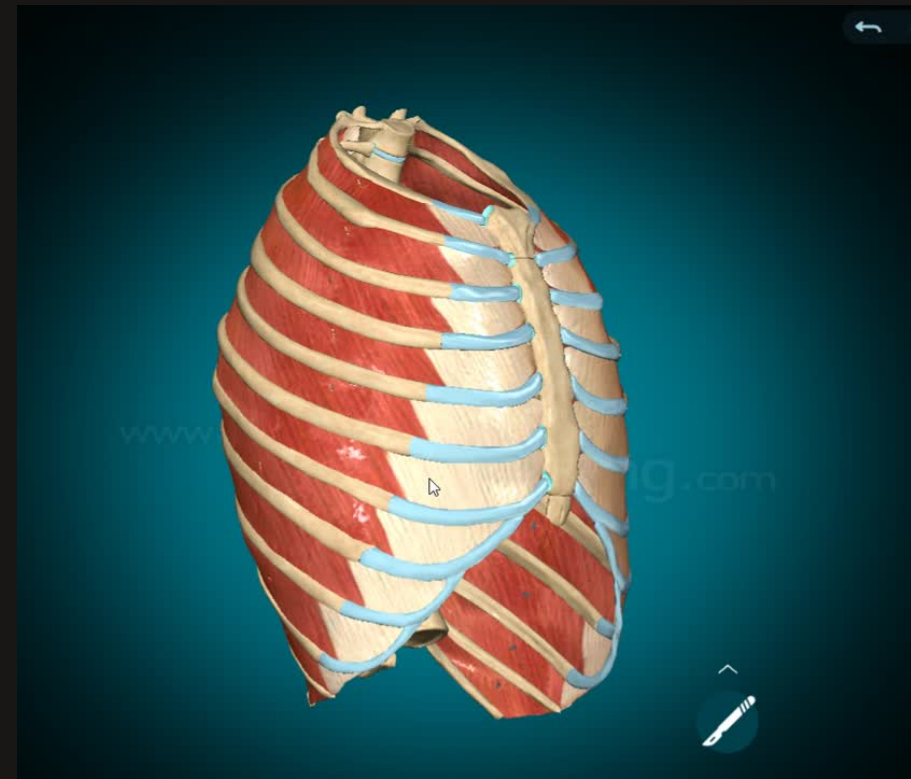
EXPIRACIÓN FORZADA

- **INTERCOSTAIS
INTERNOS**
- **RECTO
ABDOMINAL**

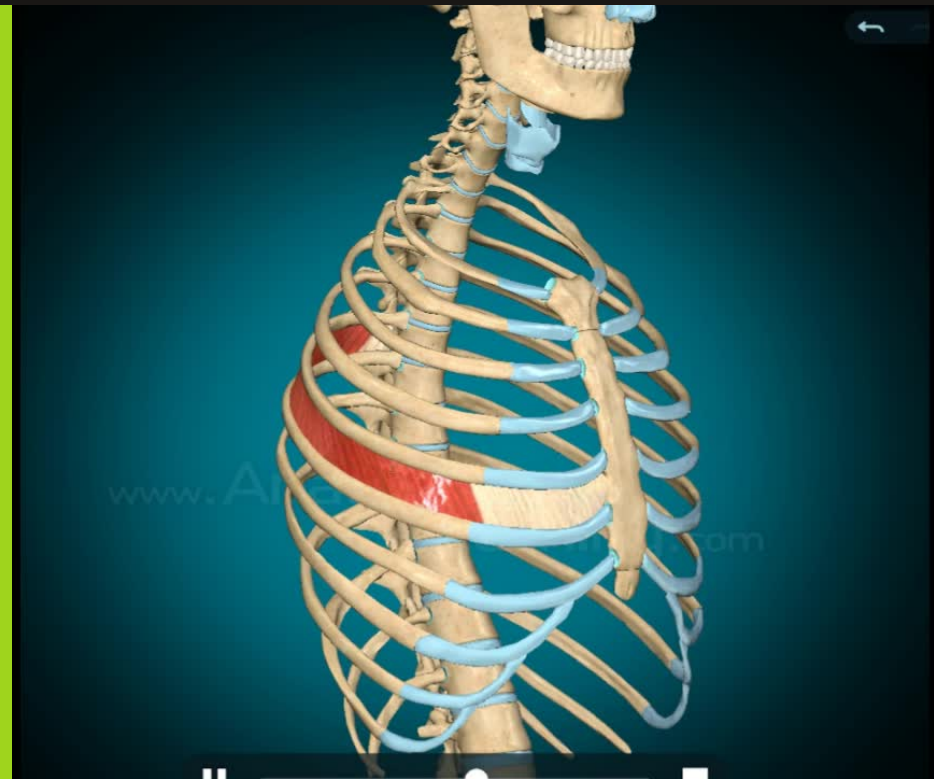
RESPIRACIÓN BÁSICA



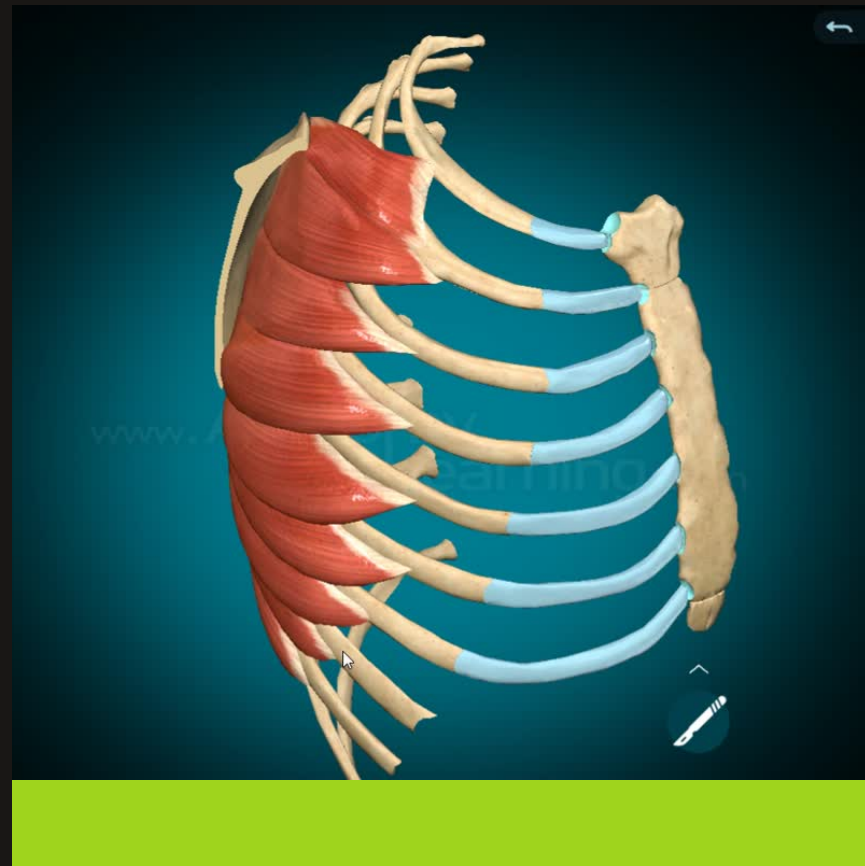
DIAFRAGMA



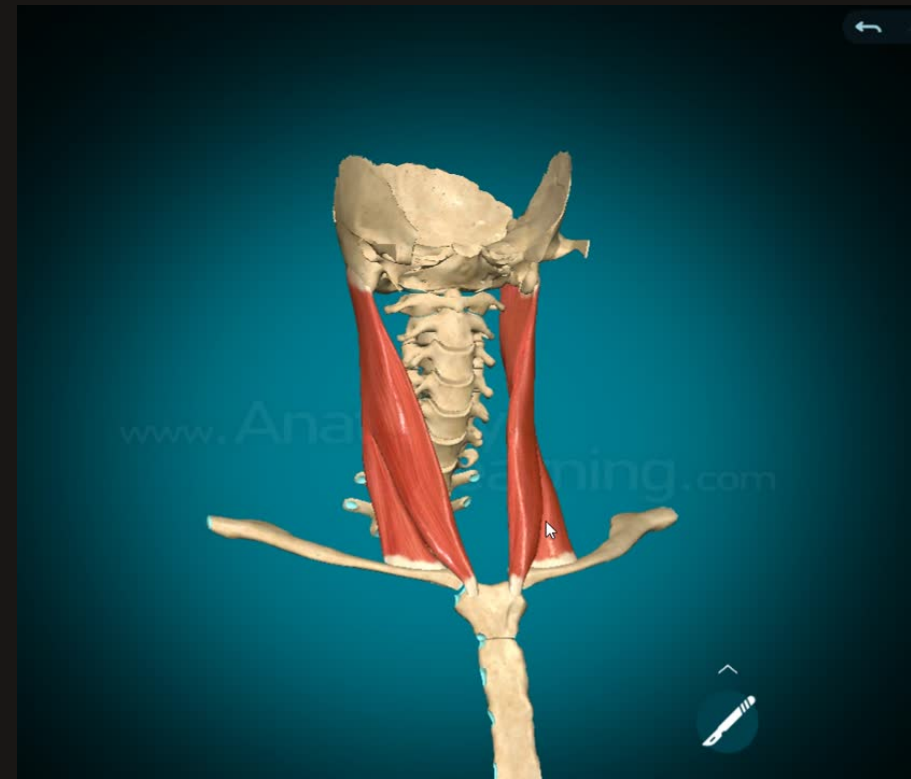
INTERCOSTAIS EXTERNOS



INSPIRACIÓN FORZADA I

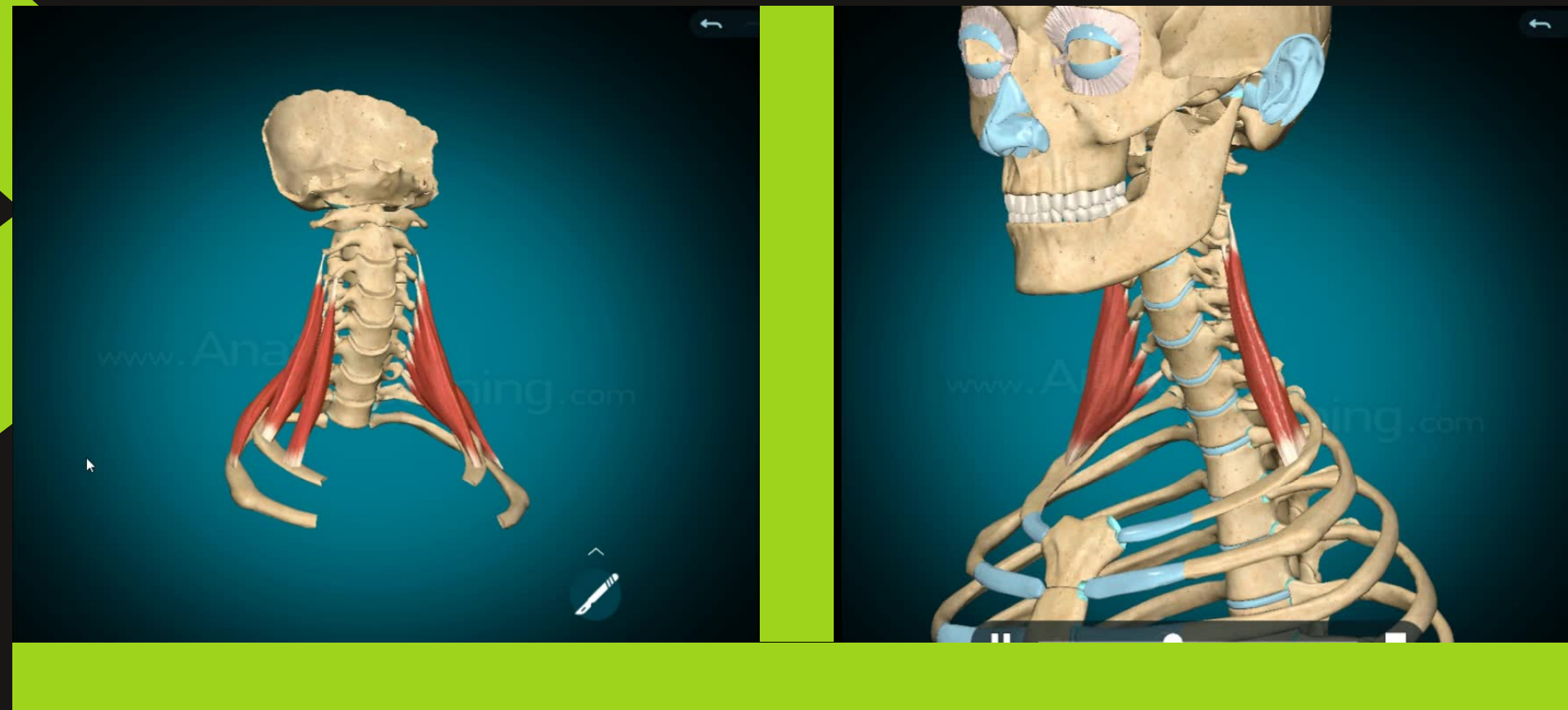


SERRATO



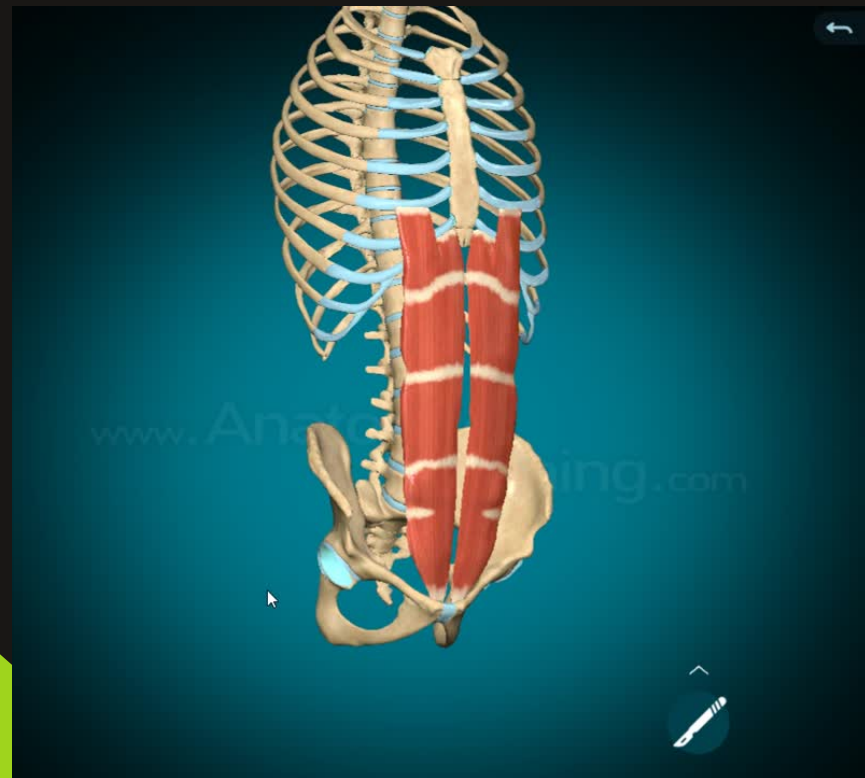
ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO

INSPIRACIÓN FORZADA II

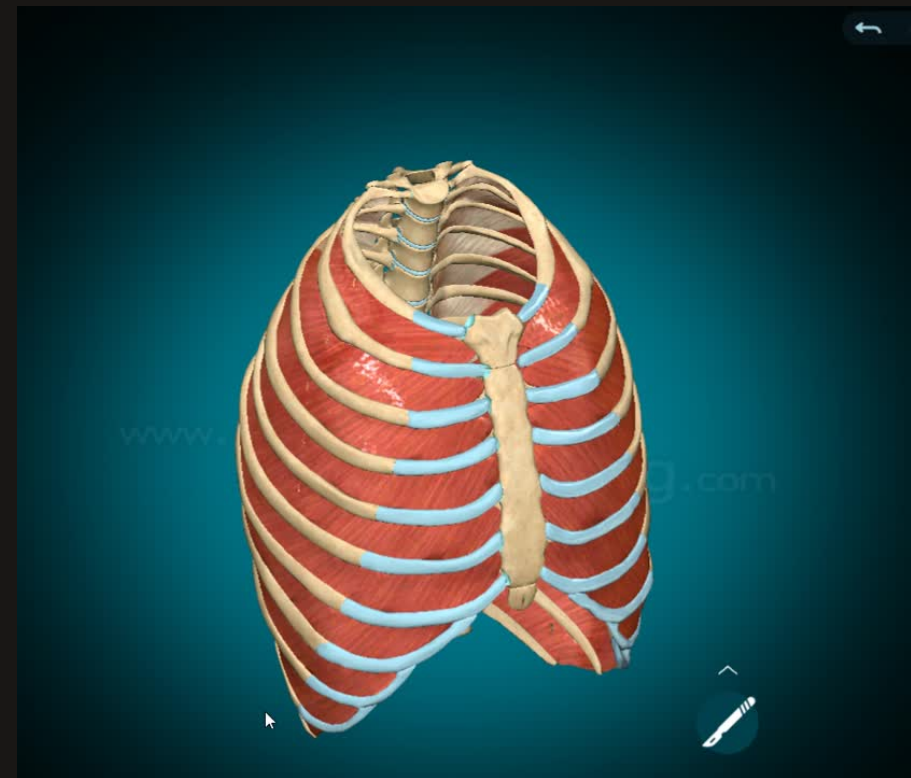


ESCALENOS

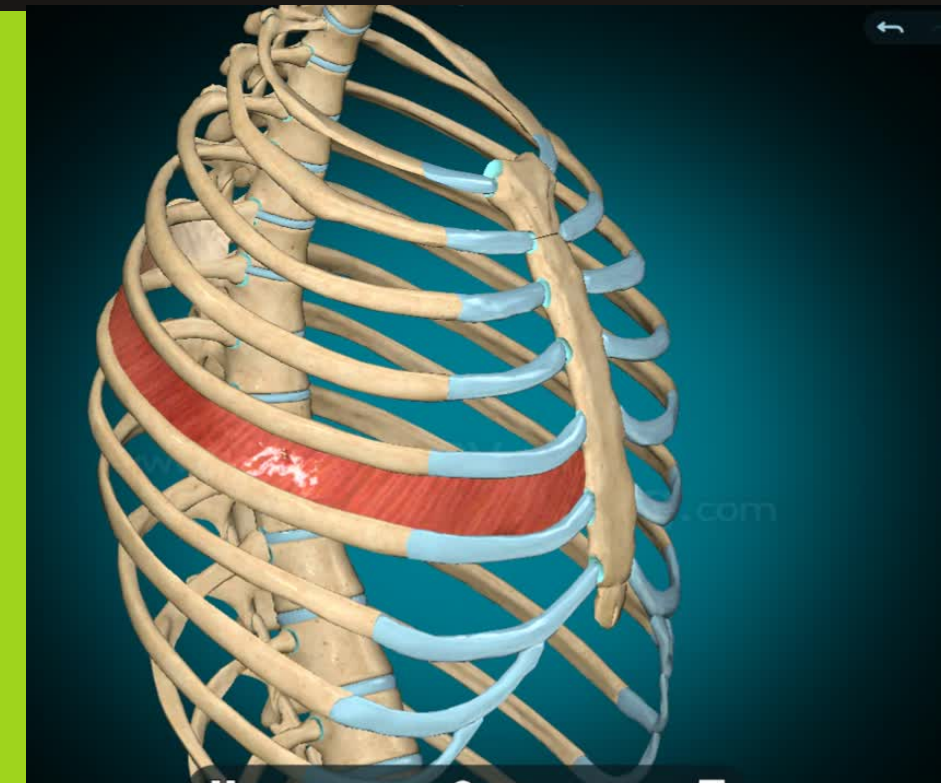
EXPIRACIÓN FORZADA



**RECTO
ABDOMINAL**



INTERCOSTAIS INTERNOS



RESPIRAR POLO NARIZ I



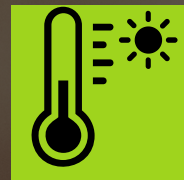
OPTIMIZACIÓN DO ACONDICIONAMENTO DO AIRE RESPIRADO



ASEPSIA

Eliminación de micropartículas e xermes mediante:

- Pelos nasais
- Mucosa
- Cilios



TEMPERATURA

Antes de chegar os alveolos alcanza temperatura corporal $\pm 1^{\circ}\text{C}$



HUMIDADE

Aire seco cárgase de vapor de auga. Humidade nos alveolos 6% maior que ambiente



O acondicionamento tamén se produce nas vías inferiores pero en menor medida