El corazón humano

El corazón es uno de los órganos más importantes que tiene el ser humano.

Está situado en el tórax, entre los dos pulmones. Si cierras el puño de la mano sabrás más o menos cuál es el tamaño de tu corazón. Como ves no es muy grande y suele pesar como máximo unos trescientos gramos.

El corazón está latiendo continuamente, nunca deja de hacerlo. Cada latido es un movimiento en el que se contrae y se relaja. El movimiento de contracción se llama sístole y el de relajación se llama diástole.

El corazón cumple una misión fundamental: bombea la sangre para que circule sin parar y llegue a cada rincón de nuestro organismo.

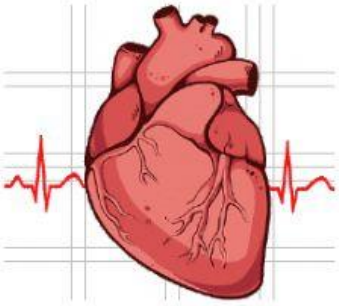
Todo comienza cuando el corazón se contrae y envía sangre limpia y cargadita de oxígeno a todo nuestro cuerpo. Esta sangre viaja a través de unos conductos llamados arterias y va distribuyendo el oxígeno por las células, los tejidos y los órganos.

¿Pero qué sucede? Pues que al final del recorrido la sangre se queda sin oxígeno, y como además ha ido recogiendo deshechos del cuerpo, está bastante sucia. Para limpiarse regresa al corazón, aunque este viaje de vuelta ya no lo hace por las mismas arterias, sino por otros conductos llamados venas.

En cuanto llega, el corazón la bombea hacia los pulmones para que se recargue de oxígeno. Una vez que la sangre está como nueva, entra de nuevo en el corazón y el ciclo vuelve a empezar.

El corazón late, es decir, se contrae, entre cincuenta y cien veces por minuto en situación de reposo ¡Esto son más de cien mil veces al día! Gracias a su trabajo constante, nuestro cuerpo siempre está abastecido de sangre limpia y fresca.

El corazón es un músculo, y como el resto de los músculos, debemos cuidarlo. Una de las maneras de mantenerlo fuerte es haciendo ejercicio moderado y procurando llevar una alimentación sana y equilibrada. Algunos de los alimentos que tienen propiedades beneficiosas para el corazón son las nueces, el brócoli, el aceite de oliva, el salmón, y el chocolate negro.



LIVEWORKSHEETS