

# Resumen páginas 34-37 del libro de texto

## Páginas 34 y 35 del libro (la excreción)

La excreción es la eliminación de nuestro cuerpo de las sustancias perjudiciales o innecesarias que proceden, sobre todo, de la actividad de las células. Estas sustancias de desecho se expulsan a través de: **orina, sudor, respiración y heces.**

### **APARATO URINARIO (el principal)**

**Función:** se encarga de la producción, almacenamiento y eliminación de la orina.

#### **Órganos:**

- Riñones: son dos órganos situados en la parte superior del abdomen y en ellos se forma la orina.
- Vejiga urinaria: órgano en forma de bolsa y unas paredes musculosas que le permite aumentar su tamaño. Se almacena la orina formada en los riñones.

#### **Conductos:**

- Uréteres: por ellos la orina desciende de cada riñón a la vejiga.
- Uretra: sale de la vejiga y por su orificio la orina sale del cuerpo.

#### **¿Cómo se forma la orina?**

La circulación general lleva continuamente sangre a los riñones. Estos actúan como filtros y separan las sustancias útiles de los desechos. Los riñones retienen los desechos con una pequeña cantidad de agua y forman la orina. El resto de la sangre, ya limpia, regresa a la circulación.

La orina está produciéndose constantemente y desciende por los uréteres hasta la vejiga, donde se almacena. Cuando se acumula una cantidad suficiente sentimos ganas de orinar. Entonces, la vejiga se contrae y se vacía, de modo que la orina sale al exterior por la uretra.

### **OTRAS FORMAS DE EXCRECIÓN (a través de otros órganos)**

**La piel:** tiene glándulas **sudoríparas** en las que se produce el sudor. El **sudor** contiene principalmente agua, pero también sales minerales y sustancias de desecho. La principal función del sudor es regular la temperatura de nuestro cuerpo, pero también participa en la excreción al eliminar sustancias de desecho.

**El aparato respiratorio:** gracias a este, el cuerpo elimina el **dióxido de carbono**.

**El hígado:** Además de producir la bilis, participa en la **eliminación** de algunas sustancias como algunos fármacos, el alcohol y los productos de desecho de los eritrocitos.

## Páginas 36 y 37 del libro (la salud de los órganos de nutrición)

### **HÁBITOS SALUDABLES**

Actividad física: cuida el corazón y vasos sanguíneos, reduce el estreñimiento o es beneficioso para el aparato respiratorio.

Alimentación saludable: beber agua, reducir la grasas de origen animal y alimentos ultraprocesados o no añadir mucha sal a los alimentos; son hábitos saludables.

Ventilar los espacios: reduce las sustancias nocivas en el aire que respiramos.

Reducir el estrés: aprender a relajarse.

Medidas de higiene: cepillarse los dientes, lavarse las manos o conservación de los alimentos.

### **HÁBITOS TÓXICOS**

Tabaco: afecta principalmente al **aparato respiratorio**; pero también a otros órganos como el corazón, cerebro arterias o riñones. Puede producir enfermedades graves como el cáncer de pulmón.

Alcohol: deteriora muchos **órganos** como hígado o corazón; provocando enfermedades en éstos. Afecta al cerebro provocando comportamientos irresponsables.

Drogas: cocaína, heroína, cannabis o éxtasis son drogas ilegales. Su consumo afecta a muchos órganos y altera la percepción de la realidad, pudiendo provocar **enfermedades mentales**.

El consumo de drogas puede provocar **adicción**: una necesidad incontrolable de consumir una droga, a pesar de los problemas que causa su consumo.