

# EL HOSPITAL DEL CUERPO HUMANO

## INFÓGRAFÍAS

APRENDE • DESCUBRE • CUIDA TU CUERPO



TU CUERPO ES INCREÍBLE,  
CONÓCELO, CÚDALO Y QUIÉRELO.



# LOS SUPERMÉDICOS DE LAS FUNCIONES VITALES

HOSPITAL DEL CUERPO HUMANO

Realizamos **3 funciones vitales** todos los días, sin darnos cuenta. ¡Son nuestros poderes secretos!

Nuestro cuerpo trabaja sin parar para mantenernos con vida.



## 1 NUTRICIÓN

Nos da energía y materiales para crecer y vivir.



Tomamos alimentos y agua.



Nuestro cuerpo obtiene nutrientes de los alimentos.

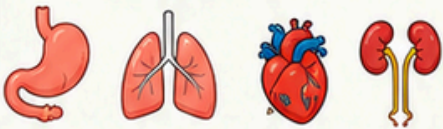


La sangre reparte los nutrientes y el oxígeno por todo el cuerpo.



Expulsamos los desechos a través de la orina, el sudor y la respiración.

### APARATOS



Aparato digestivo    Aparato respiratorio    Aparato circulatorio    Aparato excretor

Sin nutrición, nuestro cuerpo no tendría energía para jugar, estudiar ni crecer.



## 2 RELACIÓN

Nos permite captar lo que pasa y responder.



Captamos información del exterior con nuestros sentidos.



El sistema nervioso recibe la información y la interpreta.



El aparato locomotor ejecuta las respuestas: nos movemos, hablamos, saltamos, escribimos...

### APARATOS



Órganos de los sentidos    Sistema nervioso    Aparato locomotor

Gracias a la relación, podemos conocer el mundo y reaccionar para cuidarnos.



## 3 REPRODUCCIÓN

Permite tener nuevos seres humanos.



Los aparatos reproductores producen células especiales.



Cuando estas células se unen, comienza una nueva vida.



El bebé crece en el vientre de su madre y nace.

### APARATOS



Aparato reproductor femenino    Aparato reproductor masculino

La reproducción asegura que nuestra especie continúe y que la vida siga adelante.



## EN EQUIPO, ¡TODO FUNCIONA MEJOR!

Las 3 funciones vitales trabajan juntas todo el tiempo. Gracias a ellas, nuestro cuerpo es una máquina perfecta. ¡Cuidálo y aliméntalo con hábitos saludables!



Tu cuerpo es increíble: ¡eres tu mejor súperhéroe!



# LA CLÍNICA DE LA NUTRICIÓN

Para crecer, tener energía y estar sanos, nuestro cuerpo necesita nutrición.



DRA. NUTRI

## ¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN?

Es el conjunto de procesos por los que tomamos alimentos, obtenemos nutrientes de ellos y los usamos para vivir.



## ¿QUÉ NECESITAMOS?



### ALIMENTOS

Nos aportan los nutrientes que nuestro cuerpo necesita.



### AGUA

Es esencial para que todos los procesos del cuerpo funcionen bien.

## LOS NUTRIENTES

Son sustancias que están en los alimentos y que nuestro cuerpo utiliza.

### HIDRATOS DE CARBONO



Nos dan energía para jugar, estudiar y hacer todas nuestras actividades.

### PROTEÍNAS



Forman y reparan nuestro cuerpo. Nos ayudan a crecer y a tener músculos fuertes.

### GRASAS SALUDABLES



También nos dan energía y protegen nuestros órganos. Ej.: aceite de oliva, frutos secos, aguacate.

### VITAMINAS Y MINERALES



Regulan muchas funciones del cuerpo y nos ayudan a mantenernos sanos. Ej.: vitamina C, calcio, hierro...

### AGUA



Transporta nutrientes, elimina desechos y regula la temperatura del cuerpo.

## ¿DÓNDE ENCONTRAMOS LOS NUTRIENTES?

En los diferentes grupos de alimentos:



### FRUTAS Y VERDURAS

Aportan vitaminas, minerales, agua y fibra.



### CEREALES Y TUBÉRCULOS

Aportan principalmente hidratos de carbono.



### CARNES, PESCADOS, HUEVOS Y LEGUMBRES

Son ricos en proteínas.



### LÁCTEOS

Aportan proteínas, calcio y otros minerales importantes.



### ACEITES Y FRUTOS SECOS

Aportan grasas saludables.



### ALIMENTOS OCASIONALES

Tienen azúcar, sal o grasas en exceso. Debemos comerlos de vez en cuando.

La clave está en comer variado y en la cantidad adecuada.

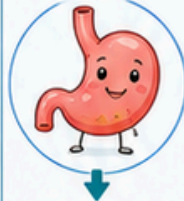
## ¿CÓMO FUNCIONA LA NUTRICIÓN?

Es un proceso en 4 pasos:



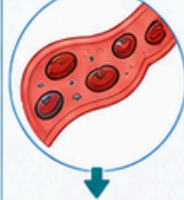
### 1 TOMAMOS ALIMENTOS

A través de la boca incorporamos los alimentos.



### 2 OBTENEMOS NUTRIENTES

El aparato digestivo descompone los alimentos y extrae los nutrientes.



### 3 SE DISTRIBUYEN POR EL CUERPO

La sangre lleva los nutrientes y el oxígeno a todas las células.



### 4 ELIMINAMOS DESECHOS

El cuerpo expulsa lo que no necesita en forma de orina, sudor o heces.

## CONSEJOS DEL DOCTOR



Come de todo y en su justa medida.



Bebe agua todos los días.



Haz ejercicio a diario.



Duerme lo suficiente para que tu cuerpo se recupere.



Lávate las manos antes de comer y después de ir al baño.

¡UNA BUENA NUTRICIÓN ES LA MEJOR RECETA PARA UNA VIDA SALUDABLE!



ALÍMENTATE BIEN, CRECE FUERTE Y ¡DISFRUTA DE LA VIDA!

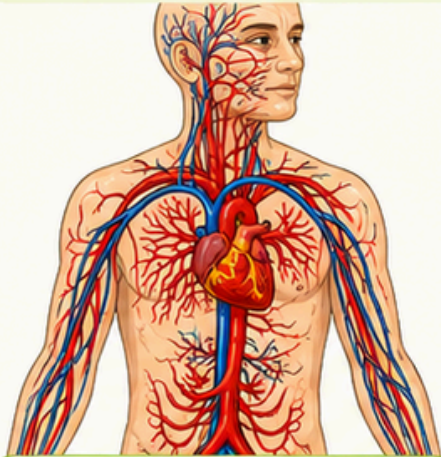


# APARATOS QUE INTERVIENEN EN LA NUTRICIÓN



Trabajan juntos para obtener nutrientes, oxígeno, eliminar desechos y mantenernos con vida y saludables.

## APARATO CIRCULATORIO



El aparato circulatorio lleva los **nutrientes** y el **oxígeno** a las células.

### ÓRGANOS PRINCIPALES



Corazón

Vasos sanguíneos

Sangre

## APARATO DIGESTIVO



El **aparato digestivo** transforma los alimentos en nutrientes. Comprende **tres fases**: digestión, absorción y eliminación de desechos (heces).

### ÓRGANOS PRINCIPALES



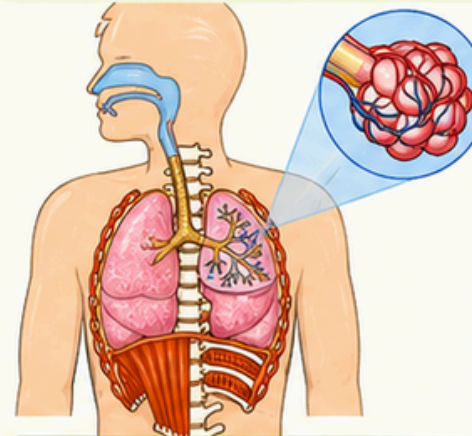
Boca

Estómago

Intestinos

Hígado

## APARATO RESPIRATORIO



El **aparato respiratorio** toma el **oxígeno** del aire por medio de los **pulmones** y expulsa **dióxido de carbono**. **Dos movimientos respiratorios**: inspiración y espiración.

### ÓRGANOS PRINCIPALES



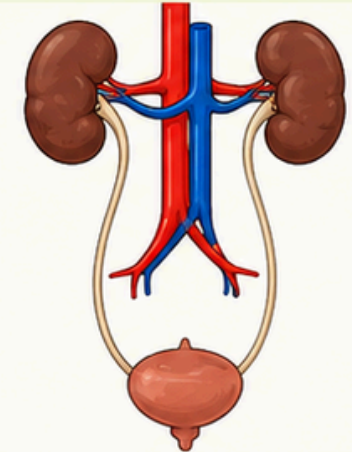
Nariz

Pulmones

Bronquios

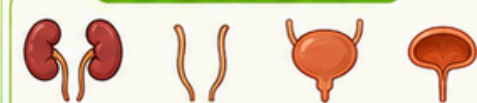
Diafragma

## APARATO EXCRETOR



El **aparato excretor** se encarga de **expulsar los desechos** producidos en nuestro cuerpo por medio de la orina.

### ÓRGANOS PRINCIPALES



Riñones

Uréteres

Vejiga

Uretra

## ¡TODOS TRABAJAN EN EQUIPO!

Gracias al trabajo de estos aparatos, obtenemos lo que necesitamos, eliminamos lo que no sirve y nuestro cuerpo funciona cada día mejor.



¡Cuidemos nuestro cuerpo para que siga fuerte y saludable!



# DIGESTIVAS

CLÍNICA  
DEL APARATO DIGESTIVO

¡Acompáñanos en el viaje de un bocado de comida por tu aparato digestivo!

## NUESTRO TRABAJO:

Descomponer los alimentos, absorber los nutrientes y eliminar lo que no necesitamos.

## EL APARATO DIGESTIVO

transforma los alimentos en nutrientes que nuestro cuerpo puede usar.

## EL RECORRIDO DE LOS ALIMENTOS

### 1 BOCA

Masticamos los alimentos con los dientes y la lengua. La saliva los humedece e inicia la digestión.



### 2 ESÓFAGO

El alimento, ya convertido en bolo alimenticio, baja por el esófago gracias a movimientos llamados peristaltismo.

### 3 ESTÓMAGO

El bolo llega al estómago. Aquí se mezcla con los jugos gástricos que lo convierten en una mezcla más líquida llamada quimo.

### 4 INTESTINO DELGADO

El quimo pasa al intestino delgado. Aquí los nutrientes se absorben y pasan a la sangre para distribuirse por todo el cuerpo.



### 5 INTESTINO GRUESO

En el intestino grueso se absorbe el agua y se forman las heces con lo que el cuerpo no necesita.

### ANO

Las heces se expulsan del cuerpo.



¡Así termina el viaje! Nuestro cuerpo elimina lo que no necesita.

## ¿PARA QUÉ SIRVE?



Convierte los alimentos en nutrientes.



Los nutrientes dan energía y ayudan a crecer y reparar nuestro cuerpo.



Mantiene nuestro cuerpo sano y fuerte.



Elimina los desechos que no necesitamos.

## ¿SABÍAS QUE...?

El intestino es tan largo como unos 6 metros. Si lo extendiéramos, ¡llegaría casi a la punta de tus pies!



## CONSEJOS DEL DOCTOR



Come alimentos saludables y variados.



Bebe suficiente agua.



Haz ejercicio todos los días.



Mastica despacio y tómate tu tiempo para comer.



**CUIDA TU APARATO DIGESTIVO:**  
come bien, mastica bien y tu cuerpo funcionará de maravilla.



# LA UNIDAD RESPIRATORIA

## ¡RESPIRAR ES VIDA!



Nuestro aparato respiratorio nos permite tomar el oxígeno del aire y expulsar el dióxido de carbono.

CLÍNICA RESPIRATORIA



### ¿DE QUÉ ESTÁ FORMADO?

#### FOSAS NASALES

Entran el aire por la nariz y se limpia, calienta y humedece.

#### FARINGE

Conducto que une la nariz y la boca con la laringe.

#### LARINGE

Es la "puerta" que comunica la faringe con la tráquea.

#### TRÁQUEA

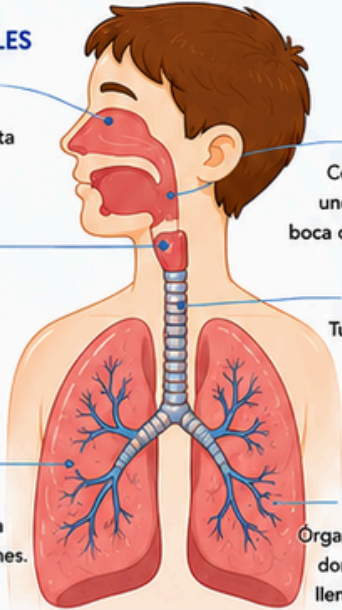
Tubo por donde pasa el aire hacia los bronquios.

#### BRONQUIOS

Llevan el aire desde la tráquea hasta los pulmones.

#### PULMONES

Organos esponjosos donde el aire se llena de oxígeno.

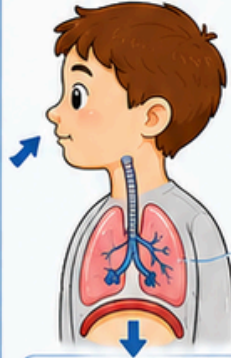


### ASÍ ES LA RESPIRACIÓN

La respiración tiene 2 fases:

#### 1 INSPIRACIÓN

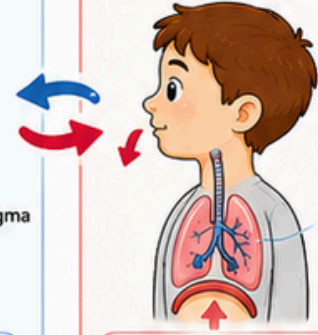
Tomamos aire del exterior. El diafragma baja y los pulmones se llenan de aire.



ENTRA OXÍGENO A NUESTRO CUERPO.

#### 2 ESPIRACIÓN

Expulsamos el aire que ya no necesitamos. El diafragma sube y los pulmones se vacían.



SALE DIÓXIDO DE CARBONO DE NUESTRO CUERPO.



El intercambio de gases ocurre en los alvéolos pulmonares, pequeñas bolsitas donde la sangre recoge el oxígeno y deja el dióxido de carbono.



### ¿PARA QUÉ SIRVE?

O<sub>2</sub>

Introduce oxígeno en la sangre, que llega a todas las células del cuerpo.

CO<sub>2</sub>

Elimina el dióxido de carbono, que es un desecho del cuerpo.



Ayuda a protegernos de enfermedades gracias a los pelos de la nariz y el moco.



Permite oler, gracias al sentido del olfato.

### CONSEJOS DE LOS DOCTORES



Haz ejercicio para tener unos pulmones fuertes.



Bebe agua todos los días y come alimentos saludables.



Evita el humo del tabaco y los lugares contaminados.



Mantén los espacios ventilados y limpios.



Cubre tu boca y nariz al toser o estornudar.

### ¿SABÍAS QUE...?



Respiramos unas **20.000** veces al día.



Entramos y salimos aproximadamente **12 litros** de aire cada minuto.



Las plantas también respiran, pero toman el dióxido de carbono y sueltan oxígeno.



Los pulmones pueden contener más de **5 litros** de aire.

¡Respirar bien es vivir mejor!



¡CUIDEMOS NUESTROS PULMONES PARA TENER UNA VIDA SANA Y FELIZ!



¡AIRE LIMPIO, PULMONES FELICES!

Cuidar el aire que respiramos es cuidar nuestra salud.



# CARDIÓLOGOS EN ACCIÓN



¡LA CIRCULACIÓN MANTIENE NUESTRO CUERPO EN MOVIMIENTO!



El aparato circulatorio lleva oxígeno y nutrientes a todas las células y recoge los desechos.

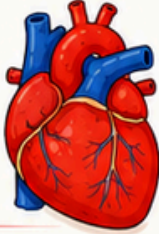
HOSPITAL CARDIOVASCULAR



## ¿CUÁLES SON SUS PARTES?

### 1. CORAZÓN

Es un músculo que late sin parar y actúa como una bomba.



### 2. VASOS SANGUÍNEOS

Son como tuberías por donde circula la sangre.



• **ARTERIAS:** llevan la sangre desde el corazón.

• **VENAS:** llevan la sangre de regreso al corazón.

• **CAPILARES:** son tan finos que llegan a todas las células.



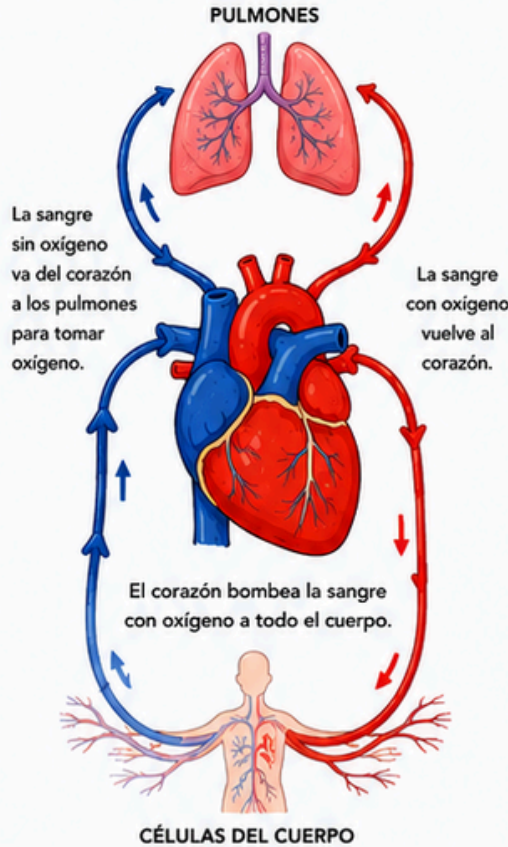
### 3. SANGRE

Es el líquido que circula por los vasos sanguíneos.



## ¿CÓMO CIRCULA LA SANGRE?

La sangre sigue un circuito cerrado.



¡Es un trabajo en equipo!

El corazón, los vasos y la sangre trabajan juntos sin parar, las 24 horas del día.

## ¿QUÉ ES LA SANGRE?

Está formada por:



**Glóbulos rojos:** transportan el oxígeno a todo el cuerpo.



**Glóbulos blancos:** nos defienden de las enfermedades.



**Plaquetas:** ayudan a cerrar las heridas.

## ¿PARA QUÉ SIRVE?



Lleva oxígeno y nutrientes a todas las células.



Recoge el dióxido de carbono y otros desechos para eliminarlos.



Defiende nuestro cuerpo de enfermedades.



Ayuda a mantener la temperatura corporal.

## ¿SABÍAS QUE...?



El corazón late unas **100.000** veces al día.



Tenemos unos **5 litros** de sangre en el cuerpo.



Si juntáramos todos nuestros vasos sanguíneos, darían la vuelta al mundo más de **2 veces**.



## CONSEJOS DEL CARDIÓLOGO



Come alimentos saludables: frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.



Haz ejercicio físico todos los días.



Bebe suficiente agua.



Evita el tabaco y cuida tu corazón.



Duerme bien y evita el estrés.

## EL CAMINO DE LA SANGRE

1



El corazón se contrae y envía la sangre a las arterias.

2



La sangre viaja por las arterias hasta los capilares.

3



En los capilares, la sangre entrega oxígeno y nutrientes a las células.

4



La sangre recoge desechos y vuelve por las venas al corazón.



UN CORAZÓN SANO, UN CUERPO FELIZ

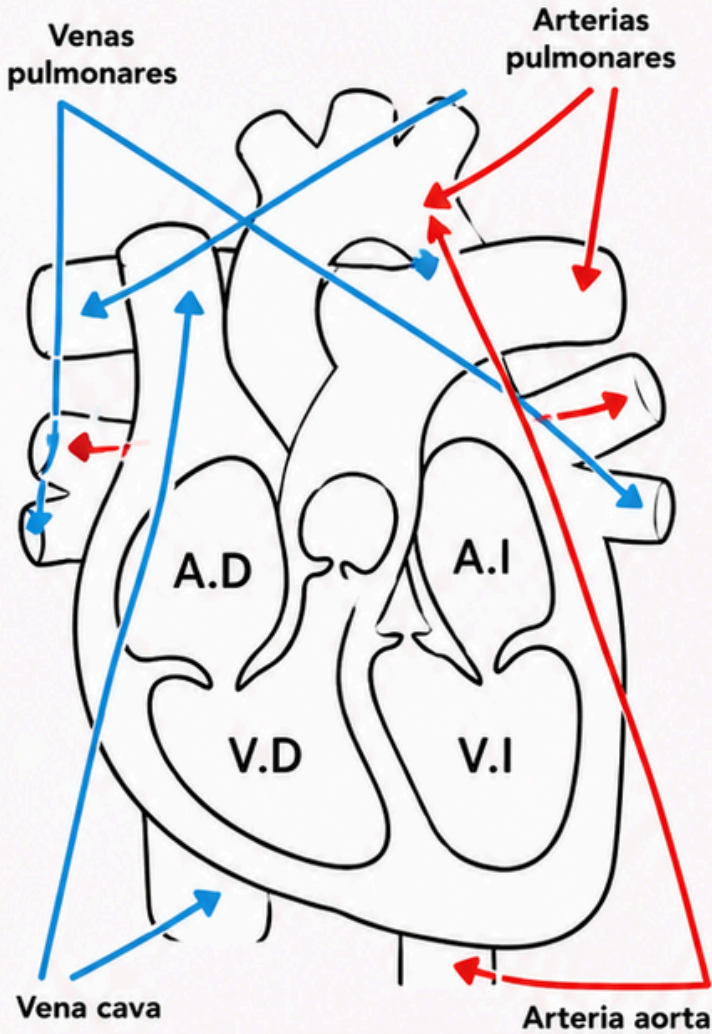
Aliméntate bien, muévete, descansa y cuida tu corazón cada día.



# LA CIRCULACIÓN DE LA SANGRE

Un viaje constante que lleva vida a todo nuestro cuerpo.

## EL RECORRIDO DE LA SANGRE



### SANGRE DESOXIGENADA

(sin oxígeno)

Va hacia los pulmones para oxigenarse.



### SANGRE OXIGENADA

(con oxígeno)

Va hacia todo el cuerpo para dar vida.



La sangre lleva oxígeno y nutrientes a todo el cuerpo y recoge los desechos para eliminarlos. ¡Es un trabajo en equipo que no se detiene!

## PASO A PASO DEL RECORRIDO

1



Desde la **vena cava** la sangre **desoxigenada** entra en la **aurícula derecha** y **ventrículo derecho**.

2



Éste impulsa la sangre hacia los **pulmones** por las **arterias pulmonares**.

3



En los **alvéolos pulmonares** se produce el intercambio de gases: eliminan el **dióxido de carbono** y la sangre se **carga de oxígeno**.

4



La sangre con oxígeno llega por las **venas pulmonares** hasta la **aurícula izquierda** y de ahí al **ventrículo izquierdo**.

5



El **ventrículo izquierdo** se contrae e impulsa la sangre cargada de oxígeno a la **circulación general** por la **arteria aorta**.

6



La sangre llega a los órganos a través de las **arterias** y los **capilares**. En los capilares se produce el intercambio de sustancias. La sangre cede **oxígeno y nutrientes** y recoge **sustancias de desecho y CO2**.

7



La sangre con desechos por las **venas (vena cava)** retorna a la **aurícula derecha**.

## ¡CUIDEMOS NUESTRO CORAZÓN!

Lleva una vida saludable: come bien, haz ejercicio, bebe agua y descansa. Así tu corazón seguirá trabajando fuerte todos los días. ❤️



¡Tu corazón es increíble! ¡Gracias por cuidar de él!



# EL APARATO LOCOMOTOR

Nos permite movernos, mantener la postura y proteger nuestro cuerpo.



Trabajamos en equipo para que puedas caminar, correr, saltar, agacharte, levantar objetos y hacer muchas cosas más.



## 1 LOS HUESOS

Dan forma a nuestro cuerpo, lo sostienen y protegen los órganos importantes.



### TIPOS DE HUESOS



## 2 LOS MÚSCULOS

Se contraen y se relajan para mover los huesos.



### TIPOS DE MÚSCULOS

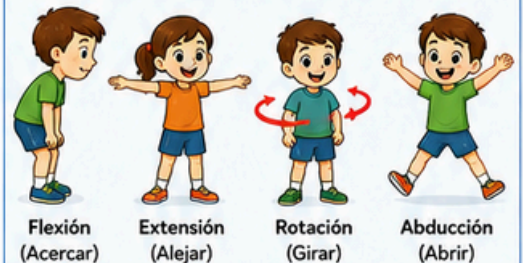


## 3 LAS ARTICULACIONES

Son las uniones entre los huesos. Permiten que el cuerpo se mueva de muchas formas.



### TIPOS DE MOVIMIENTOS



### ¡TRABAJAMOS EN EQUIPO!

Los huesos, músculos y articulaciones trabajan juntos. Sin ellos, no podríamos movernos ni realizar ninguna de nuestras actividades diarias.



### FUNCIONES DEL APARATO LOCOMOTOR

- ✓ Nos permite movernos y desplazarnos.
- ✓ Mantiene la postura del cuerpo.
- ✓ Protege los órganos importantes (como el cerebro, el corazón y los pulmones).
- ✓ Produce células de la sangre en algunos huesos.
- ✓ Almacena minerales como el calcio.



### ¡CUIDEMOS NUESTRO APARATO LOCOMOTOR!



¡Un aparato locomotor fuerte y sano te ayuda a disfrutar de la vida!



# LOS DOCTORES LIMPIADORES

## EL APARATO EXCRETOR

Nuestro cuerpo elimina los desechos y el exceso de agua para mantenerse sano.



El aparato **excretor** filtra la sangre, elimina los desechos y los expulsa en forma de orina.

LABORATORIO DE LIMPIEZA



### ¿QUÉ HACE?

Elimina los desechos que se producen en el cuerpo y el exceso de agua y sales.



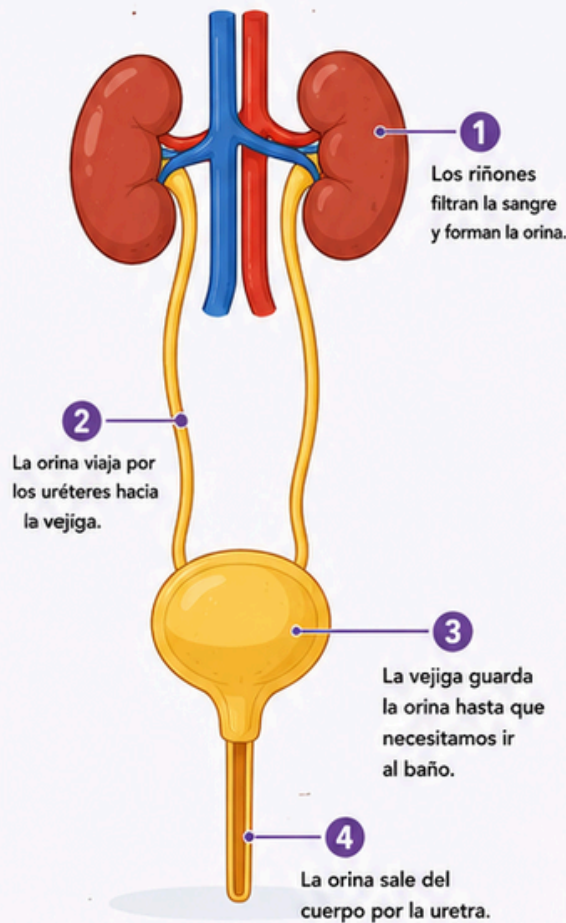
DESECHOS



EXCESO DE AGUA Y SALES

### ¿CÓMO FUNCIONA?

Es un sistema de limpieza increíble. Así es el camino de la orina:



### ¿QUÉ ES LA ORINA?

Es un líquido de color amarillo que contiene:

- Agua
- Desechos de nuestro cuerpo
- Sales y otras sustancias en exceso



### PARTES DEL APARATO EXCRETOR

#### 1 RIÑONES

Filtran la sangre y eliminan los desechos. Producen la orina.



#### 2 URÉTERES

Son dos tubos que llevan la orina desde los riñones hasta la vejiga.



#### 3 VEJIGA

Es un órgano que almacena la orina hasta el momento de expulsarla.



#### 4 URETRA

Es el conducto por donde la orina sale del cuerpo al exterior.



### ¿SABÍAS QUE...?



Cada día, nuestros riñones filtran alrededor de **150 litros** de sangre para producir entre **1 y 2 litros** de orina.

★ ¡Nuestro cuerpo es una máquina perfecta! Gracias al aparato excretor, nos mantenemos sanos y libres de desechos.

### ¿PARA QUÉ SIRVE?



Elimina los desechos que no necesitamos.



Mantiene el equilibrio de agua y sales en nuestro cuerpo.



Ayuda a controlar la temperatura corporal.



Nos mantiene sanos y con energía.



### CONSEJOS DE LOS DOCTORES PARA CUIDAR TUS RIÑONES



Bebe agua todos los días.



Come alimentos saludables.



No consumas exceso de sal.



No aguantes las ganas de ir al baño.



¡Cuida tus riñones, ellos cuidan de ti!





# EL CENTRO DE MANDO DEL CUERPO

## EL CEREBRO Y EL SISTEMA NERVIOSO

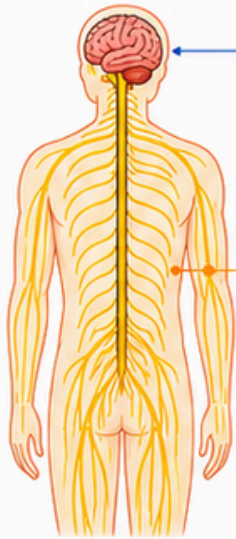


Nuestro cuerpo es increíblemente inteligente. El sistema nervioso recibe información, toma decisiones y envía órdenes para que todo funcione correctamente.



### ¿QUÉ ES EL SISTEMA NERVIOSO?

Es una red de órganos y células que recibe información del cuerpo y del entorno, la procesa y envía órdenes para que podamos pensar, movernos y sentir.



#### SISTEMA NERVIOSO CENTRAL (SNC)

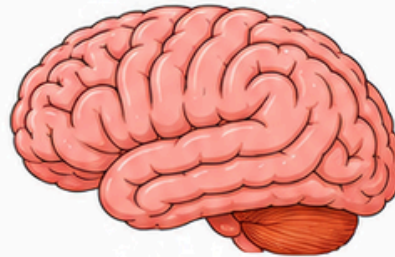
Formado por el cerebro y la médula espinal. Es el centro de control.

#### SISTEMA NERVIOSO PERIFÉRICO (SNP)

Formado por los nervios que se extienden por todo el cuerpo.

### EL CEREBRO: NUESTRO CENTRO DE MANDO

El cerebro controla todo lo que hacemos: pensar, sentir, recordar, hablar, caminar, respirar... ¡Sin él, nada sería posible!



#### FUNCIONES PRINCIPALES



**Piensa y aprende**  
Nos permite razonar, imaginar, recordar y tomar decisiones.



**Siente y entiende**  
Controla las emociones, los sentimientos y el comportamiento.



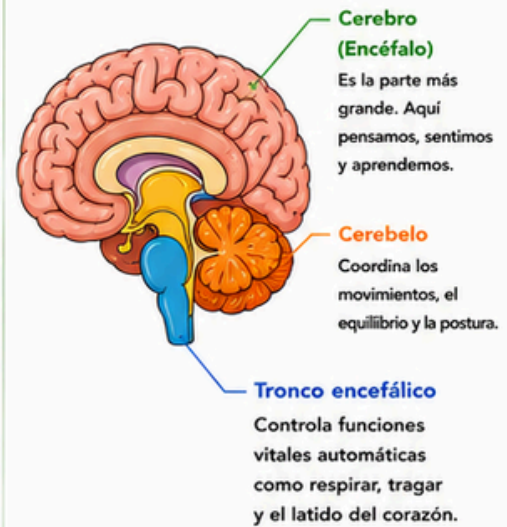
**Mueve el cuerpo**  
Envía órdenes a los músculos para realizar movimientos.



**Controla funciones vitales**  
Regula la respiración, el latido del corazón, el sueño, el hambre, etc.

### PARTES DEL CEREBRO

El cerebro está protegido por el cráneo y se divide en varias partes:



#### Cerebro (Encéfalo)

Es la parte más grande. Aquí pensamos, sentimos y aprendemos.

#### Cerebelo

Coordina los movimientos, el equilibrio y la postura.

#### Tronco encefálico

Controla funciones vitales automáticas como respirar, tragar y el latido del corazón.

### ¿CÓMO FUNCIONA?

El sistema nervioso trabaja muy rápido. Recibe información, la analiza y responde.

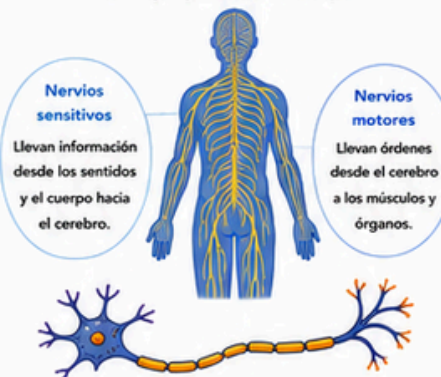
#### EJEMPLO: RETIRAR LA MANO DE ALGO CALIENTE



¡Todo esto ocurre en milésimas de segundo!

### LOS NERVIOS: LAS CARRETERAS DE LA INFORMACIÓN

Los nervios son como cables que llevan mensajes por todo el cuerpo.



#### Nervios sensitivos

Llevar información desde los sentidos y el cuerpo hacia el cerebro.

#### Nervios motores

Llevar órdenes desde el cerebro a los músculos y órganos.

Los nervios están formados por células muy especiales llamadas neuronas.

### PROTEGEMOS NUESTRO CEREBRO

Nuestro cerebro es muy valioso, debemos cuidarlo cada día.



#### Evita golpes

Usa casco al andar en bicicleta y protege tu cabeza.



#### Duerme bien

El descanso ayuda al cerebro a recuperarse y funcionar mejor.



#### Aliméntate sano

Come frutas, verduras, pescado, frutos secos y bebe agua.



#### Ejercita tu mente

Lee, estudia, aprende cosas nuevas y resuelve problemas.



#### Cuida tus emociones

Habla de lo que sientes y rodeate de personas que te apoyan.

### ¿SABÍAS QUE...?



El cerebro pesa aproximadamente 1.3 a 1.5 kg, pero usa cerca del 20% de la energía del cuerpo.



Puede transmitir información a más de 400 km/h.



Tiene más de 86 mil millones de neuronas conectadas entre sí.



Nunca deja de trabajar, incluso cuando duermes.

### CONSEJOS PARA CUIDAR TU SISTEMA NERVIOSO



Haz ejercicio regularmente: mejora la circulación y el funcionamiento del cerebro.



Bebe suficiente agua: la deshidratación afecta la concentración y el rendimiento.



Evita el alcohol, el tabaco y otras drogas: dañan las neuronas.



Mantén buenas relaciones y reduce el estrés: tu mente lo agradecerá.



Pasa tiempo al aire libre y recibe luz solar: ayuda a tu bienestar emocional.

### ¡RECUERDA!



El cerebro y el sistema nervioso son el centro de mando de tu cuerpo. Cuidalos con buenos hábitos y ellos cuidarán de ti toda tu vida.



¡UN CEREBRO SANO, UN CUERPO FELIZ!

Cuida tu mente, tu cuerpo y tu futuro.





# LOS MÉDICOS DE LOS SENTIDOS

Cada sentido nos ayuda a percibir lo que nos rodea. ¡Cuidémoslos!



## NUESTROS SENTIDOS NOS CONECTAN CON EL MUNDO



### 1. OFTALMÓLOGO

EL MÉDICO DE LA VISTA



Cuida nuestros ojos y nos ayuda a ver bien.



#### ¿QUÉ PODEMOS VER?

Colores, formas, tamaños, distancia y movimiento.



#### CUIDADOS PARA NUESTRA VISTA

- Lee con buena iluminación.
- No te acerques demasiado a las pantallas.
- Usa gafas si las necesitas.
- Protege tus ojos del sol.

### 2. OTORRINOLARINGÓLOGO (ORL)

EL MÉDICO DEL OÍDO, NARIZ Y GARGANTA



Cuida nuestros oídos, nariz y garganta para que podamos oír, oler y hablar.



#### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Escuchar sonidos, oler aromas, respirar y hablar.

#### CUIDADOS PARA NUESTROS OÍDOS, NARIZ Y GARGANTA

- Evita ruidos fuertes.
- No introduces objetos en los oídos.
- Mantén buena higiene nasal.
- Bebe líquidos y cuida tu garganta.

### 3. DERMATÓLOGO

EL MÉDICO DE LA PIEL



Cuida nuestra piel, el órgano más grande del cuerpo.



#### ¿QUÉ PODEMOS SENTIR?

Texturas, temperatura, dolor, presión y cosquillas.

#### CUIDADOS PARA NUESTRA PIEL

- Bañate todos los días.
- Hidrata tu piel.
- Usa protector solar.
- No te rasques las heridas.

### 4. NEURÓLOGO

EL MÉDICO DEL SENTIDO DEL TACTO Y LA COORDINACIÓN



Cuida los nervios que nos permiten sentir y movernos.



#### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Sentir el contacto, el dolor, la temperatura y movernos con coordinación.

#### CUIDADOS PARA NUESTRO CUERPO

- Haz ejercicio físico.
- Mantén una buena postura.
- Descansa lo suficiente.
- Escucha a tu cuerpo y evita sobreesfuerzos.

### 5. DENTISTA

EL MÉDICO DE LA BOCA



Cuida nuestros dientes y encías para que podamos comer y sonreír.



#### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Masticar los alimentos, saborear y hablar con claridad.

#### CUIDADOS PARA NUESTRA BOCA

- Cepíllate los dientes 3 veces al día.
- Usa hilo dental.
- Come alimentos saludables.
- Visita al dentista regularmente.

## ¿CÓMO TRABAJAN JUNTOS NUESTROS SENTIDOS?



El cerebro recibe la información de todos los sentidos, la interpreta y nos permite entender, aprender y disfrutar cada momento.



## ¿SABÍAS QUE...?



• El ojo puede distinguir más de 10 millones de colores.



• El oído puede detectar sonidos desde 20 Hz hasta 20,000 Hz.



• La piel tiene más de 1 millón de terminaciones nerviosas.



• La nariz puede reconocer miles de olores diferentes.



• La lengua tiene papilas gustativas que detectan 5 sabores: dulce, salado, ácido, amargo y umami.

## ¡CUIDAR NUESTROS SENTIDOS ES CUIDAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA!

Si notas algo extraño, consulta siempre a un especialista.



## RECOMENDACIONES GENERALES

- Lleva una alimentación balanceada.
- Bebe suficiente agua.
- Duerme las horas necesarias.
- Evita el estrés y las pantallas en exceso.
- Usa protección cuando sea necesario (gafas de sol, casco, tapones, etc.).

## RECUERDA

Nuestros sentidos son regalos maravillosos. Los médicos especialistas nos ayudan a cuidarlos para que podamos vivir mejor cada día.



## ¡USA TUS SENTIDOS, DISFRUTA LA VIDA Y CÚDALOS SIEMPRE!





# APARATO REPRODUCTOR

¡Cada cuerpo es único y especial! Conocerlo nos ayuda a cuidarlo y respetarlo.

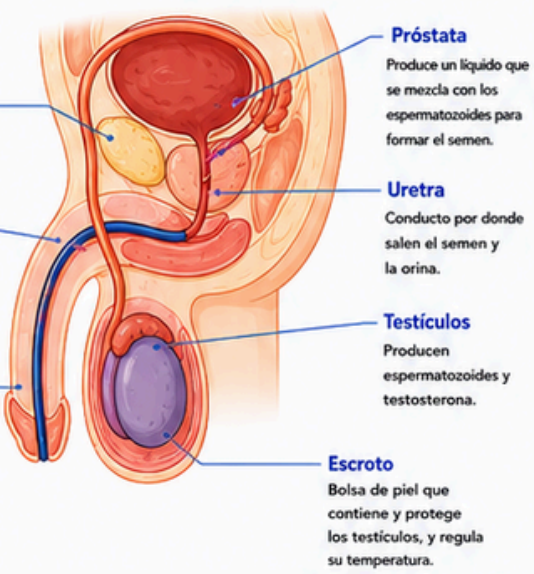
Es el encargado de la reproducción humana. Existen dos: **masculino** y **femenino**.



**NUESTRO TRABAJO:**  
Ayudar a tu cuerpo a crecer sano, entender los cambios y cuidar tu salud.

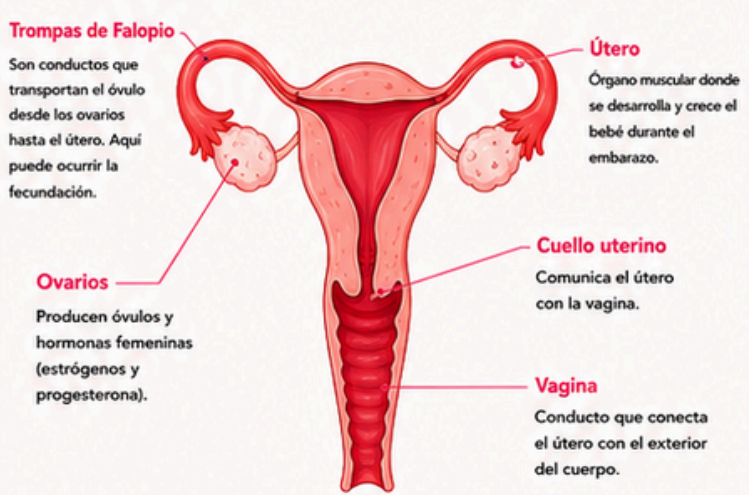
## APARATO REPRODUCTOR MASCULINO

Su función principal es producir espermatozoides (células sexuales masculinas) y la hormona testosterona.



## APARATO REPRODUCTOR FEMENINO

Su función principal es producir óvulos (células sexuales femeninas), hormonas femeninas (estrógenos y progesterona) y permitir el desarrollo del bebé durante el embarazo.



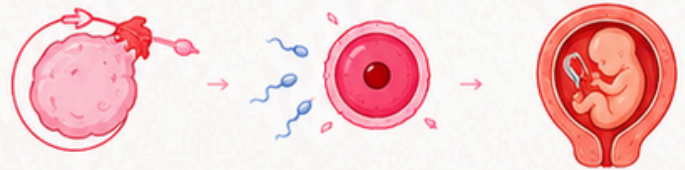
### ¿CÓMO SE PRODUCE LA REPRODUCCIÓN?

- 1 En la relación sexual, se depositan millones de espermatozoides en la vagina.
- 2 Los espermatozoides viajan por el útero y las trompas de Falopio.
- 3 Si un espermatozoide se une al óvulo en la trompa de Falopio, puede formarse un nuevo ser.



### ¿CÓMO SE PRODUCE LA REPRODUCCIÓN?

- 1 El óvulo sale del ovario y viaja por la trompa de Falopio.
- 2 Si un espermatozoide lo fecunda en la trompa de Falopio, se forma un embrión.
- 3 El embrión viaja al útero y se implanta en su pared para desarrollarse y convertirse en bebé.



### ¿SABÍAS QUE...?

- Cada eyaculación puede contener entre 100 y 300 millones de espermatozoides.
- La testosterona ayuda al crecimiento de los músculos, huesos y vello corporal.
- La producción de espermatozoides comienza en la pubertad y continúa durante toda la vida.

### CUIDADOS IMPORTANTES

- Mantener una higiene adecuada de los genitales.
- Llevar una alimentación saludable y hacer ejercicio.
- Evitar el tabaco, alcohol y otras drogas.
- Consultar al médico ante cualquier duda o problema.

### ¿SABÍAS QUE...?

- Una mujer nace con todos sus óvulos (aprox. 1 a 2 millones), pero solo ovula uno cada mes.
- El ciclo menstrual prepara al cuerpo cada mes para un posible embarazo.
- Los estrógenos y la progesterona regulan el ciclo menstrual y otros cambios en el cuerpo.

### CUIDADOS IMPORTANTES

- Mantener una higiene adecuada de los genitales.
- Llevar una alimentación saludable y hacer ejercicio.
- Realizar revisiones médicas periódicas.
- Escuchar y cuidar tu cuerpo en todo momento.



**¡RECUERDA!**  
Tu cuerpo es valioso y único. Infórmate, cuídate y respétate. La educación es la mejor herramienta para tomar buenas decisiones.



## INFORMACIÓN + CUIDADO = SALUD Y BIENESTAR

Si tienes dudas, habla con un adulto de confianza o con un profesional de la salud.



## RESPECTO Y RESPONSABILIDAD

La reproducción es una decisión importante que implica amor, respeto y responsabilidad.

