



EL APARATO EXCRETOR

¿QUÉ ES EL APARATO EXCRETOR?

El **aparato excretor** es el conjunto de órganos encargados de eliminar del cuerpo humano las sustancias de desecho que produce.

El aparato excretor está formado por:

- **Los riñones.** Son dos órganos con forma de judía, situados en la parte baja de la espalda. Se encargan de filtrar la sangre que pasa por ellos, y eliminan las sustancias de desecho. Estas sustancias, mezcladas con agua y un poco de sal, forman la **orina**.
- **Los uréteres.** Son dos conductos que parten de los riñones y conducen la orina hasta la vejiga.
- **La vejiga.** Es un órgano hueco donde se acumula la orina que llega de los riñones.
- **La uretra.** Es el conducto que comunica la vejiga con el exterior del cuerpo, y por el que se expulsa la orina.

Para facilitar la función de tus riñones debes beber mucha agua. También es conveniente no tomar demasiada sal para no obligar a tus riñones a un trabajo excesivo.

LA PIEL Y EL SUDOR

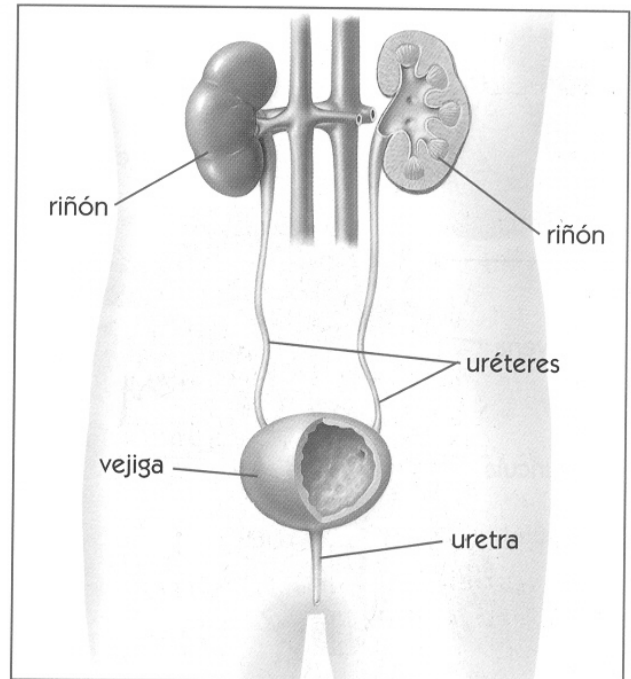
Aunque la **piel** no forma parte del aparato excretor, también ayuda a los riñones a eliminar las sustancias de desecho.

Cuando realizas una actividad física que requiere cierto esfuerzo, en la superficie de tu piel aparecen unas gotitas: son gotas de sudor.

El **sudor** es una mezcla de agua, sales y sustancias de desecho que se eliminan a través de la piel. Las partes del cuerpo que más sudor producen son las axilas, la cabeza, las manos y los pies.

El sudor también ayuda a que nuestro cuerpo se mantenga a una temperatura constante.

EL APARATO EXCRETOR

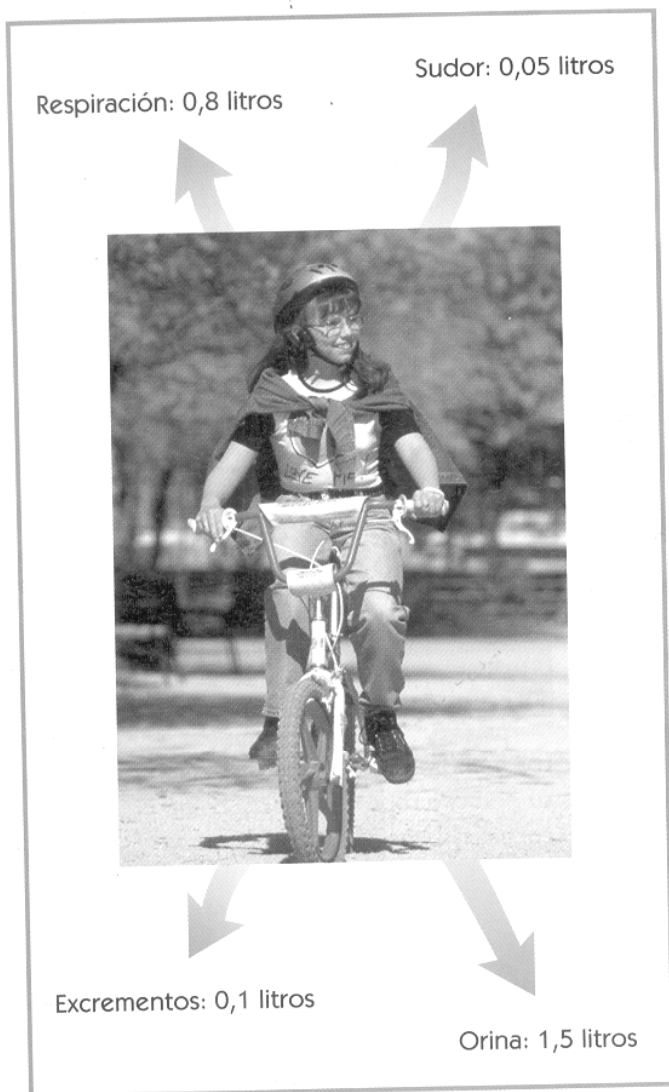


El aparato excretor es el encargado de filtrar toda la sangre del organismo.



Cuando haces deporte y sudas, pierdes mucha agua que debes reponer.

LAS PÉRDIDAS DE AGUA DE NUESTRO CUERPO



A lo largo de un día, nuestro cuerpo pierde distintas cantidades de agua a través de la orina, los excrementos, el sudor y la respiración.

Observa en la ilustración el agua que pierde una persona durante un día:

1. ¿En qué proceso se pierde más cantidad de agua?
2. ¿Qué cantidad de agua se debe tomar al cabo del día para reponer la que perdemos?

Para saber más



Para que el aparato excretor funcione correctamente y así evitar enfermedades, es importante tener en cuenta estos consejos:

- Debes beber agua con frecuencia para ayudar a los riñones a realizar su trabajo.
- Procura no comer alimentos muy salados.
- Evita retener la orina en la vejiga durante mucho tiempo.

1. ¿Por qué es muy importante beber de dos a tres litros de agua diariamente?

Para contestar



2. Indica si las frases siguientes son verdaderas (V) o falsas (F):

- La sangre llega a los riñones a través de las venas.
- Los riñones filtran la sangre.
- Los uréteres conectan los riñones con la vejiga.
- Las sustancias de desecho se eliminan a través de la orina.

3. Explica qué diferencia hay entre los uréteres y la uretra.
4. Los riñones filtran continuamente la sangre, pero sólo orinamos al cabo de algunas horas. ¿Cómo es esto posible?
5. ¿Qué similitudes hay entre la orina y el sudor?
6. ¿Por qué sudamos cuando hace calor aunque no realicemos ningún esfuerzo físico?
7. ¿Te parece que es posible vivir con un solo riñón? Comentadlo en grupo.