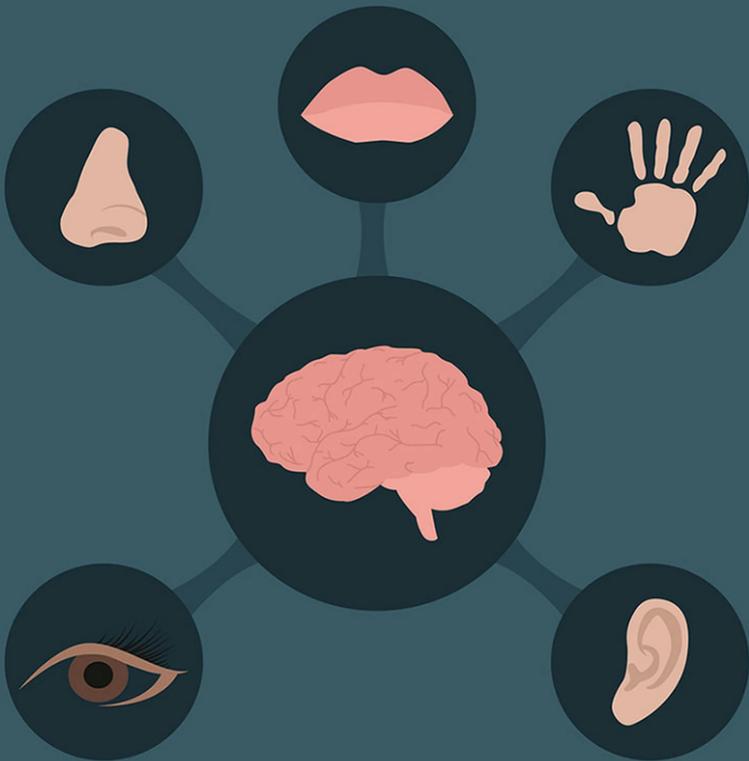


LOS RECEPTORES SENSORIALES



BIOLOGÍA - SARA CHACÓN

Realizado por: Joaquin Belisario 2do año "B"



¿QUÉ SON LOS RECEPTORES?

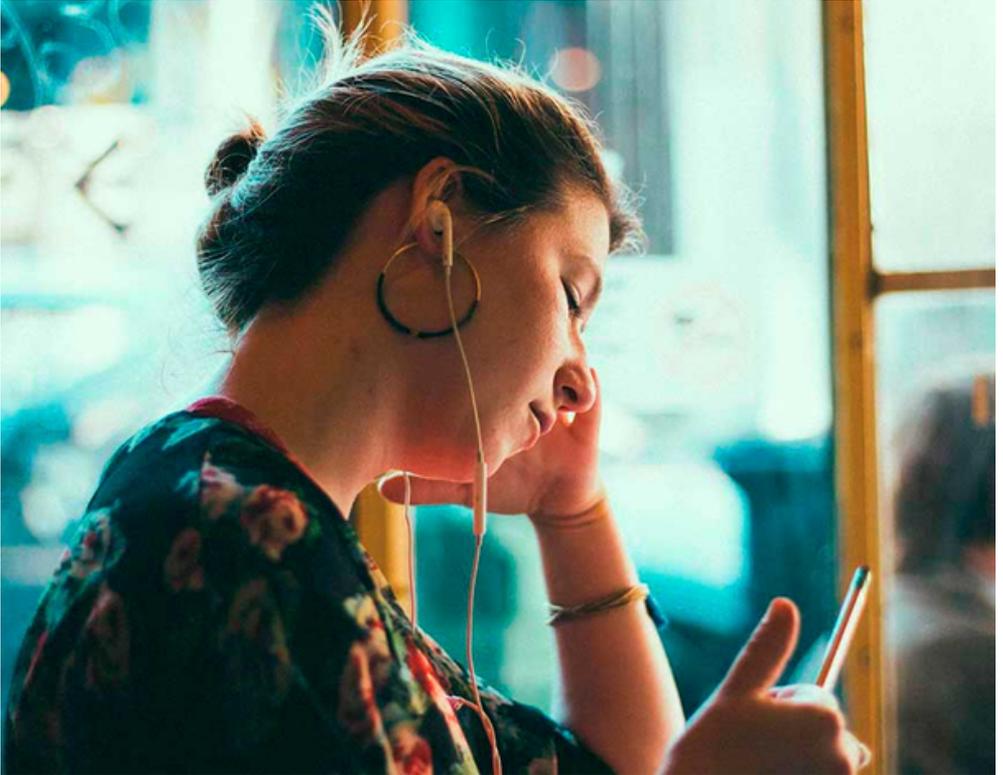
¿Realmente los cuidamos?

Los receptores sensoriales son estructuras especializadas del sistema nervioso u otras células asociadas con él, capaces de cambiar su potencial de reposo cuando un estímulo natural específico incide sobre ellos.

Los receptores son los encargados de captar la información del medio externo e interno y de transmitirla al sistema nervioso. Pueden ser simples terminaciones nerviosas o, con más frecuencia, células especiales que se agrupan formando órganos sensoriales u órganos de los sentidos.

CÓMO DEBEMOS DE CUIDAR LOS 5 SENTIDOS:

EL OÍDO



EL OIDO es una ventana hacia una vida repleta de sonidos y sensaciones. Por tanto, sus cuidados y limpieza no deben pasarse por alto. Es fácil contraer problemas auditivos e infecciones en los oídos si se pasan por alto estos consejos:

- **Bajar el volumen de televisión y demás aparatos eléctricos sonoros.**
- **No abusar de reproductores de música, limitando su uso a una hora diaria y con un volumen por debajo del 60%.**
- **No exponerse a ruidos fuertes y sonidos de audífonos a todo volumen.**
- **Ten especial atención con tus oídos cuando se te presenten catarros, gripes e infecciones; a la larga pueden causar pérdida auditiva.**
- **Sécate bien los oídos después de cada baño.**
- **No introduzcas objetos, ni siquiera bastoncillos de algodón.**



CÓMO DEBEMOS DE CUIDAR LOS 5 SENTIDOS

LA VISTA



Una buena salud visual es esencial, ya que la vista aporta el 80% de la información que recibimos del entorno pero, sobre todo, nos conecta con el mundo, con lo que amamos. Tener una correcta salud visual es esencial para aprender, trabajar, desplazarse y conducir, así como desarrollarse socialmente.

- **Permitir descansos periódicos a la vista. Un mínimo de entre 5 y minutos cada hora de trabajo.**
- **No forzar la vista cuando aparece la fatiga.**
- **No debe utilizarse ningún jabón o producto de limpieza en los ojos, en condiciones normales.**
- **Lavar diariamente sólo con agua, especialmente al levantarse.**
- **Evitar siempre frotar si entra algún cuerpo extraño. Lo mejor en esos casos es agua abundante.**





CÓMO DEBEMOS DE CUIDAR LOS 5 SENTIDOS

EL OLFATO

El sentido del olfato enriquece su experiencia del mundo que lo rodea. Los diferentes aromas pueden cambiar su estado de ánimo, transportarlo a un recuerdo distante e incluso ayudarlo a crear lazos con sus seres queridos. La capacidad para oler también juega un papel clave en su salud.

- **Eliminar de las fosas nasales el exceso de mucosidad.**
- **Utilizar un pañuelo limpio para limpiar la nariz. Tapando una ventana nasal y luego la otra. Sin expulsar aire con excesiva fuerza o brusquedad.**
- **No introducir objetos en los orificios nasales (sí... el dedo también cuenta como objeto).**
- **Respirar siempre por la nariz.**
- **No contener los estornudos.**





CÓMO DEBEMOS DE CUIDAR LOS 5 SENTIDOS

Este sentido juega un papel muy importante en la nutrición, ya que gracias al gusto se seleccionan los alimentos según los placeres derivados de su consumo; es decir, cada persona va formando un patrón alimenticio de acuerdo a los sabores que le parecen más agradables y, elimina aquellos que le disgustan.

EL GUSTO



- **En la lengua se acumulan bacterias causantes del mal aliento, para ellos debemos cepillarla también junto con el lavado de dientes que realizamos.**
- **Enjuagar bien tras su limpieza. Puede utilizar elixir bucal tras la limpieza.**
- **Usar hilo dental con regularidad.**
- **Evitar tomar bebidas muy calientes ya que dañan tu lengua.**



CÓMO DEBEMOS DE CUIDAR LOS 5 SENTIDOS

Es importante cuidar tu piel, ya que te permite relacionarte con lo que te rodea, así como percibir las texturas: lisas o ásperas, suaves o rugosas, u otras características como la temperatura, además te protege de golpes, del frío, del calor y de las bacterias para no enfermarte.

EL TACTO

El sentido del tacto el cuerpo percibe el contacto con distintas sustancias, objetos, etc. El cuidado e higiene en este caso cobra una especial importancia.

- **La limpieza e higiene debe ser un hábito diario. Debido a su constante exposición.**
- **Cuidado con la exposición al sol en períodos prolongados y sin protección.**
- **Después de bañarse hay que asegurarse que la piel está seca, para prevenir hongos.**
- **Las manos, la cara y las regiones genitales deben mantenerse especialmente limpios.**
- **Las manos se deben lavar frecuentemente a lo largo del día.**
- **En temporadas de viajar a la playa, ríos y piscinas debemos tener especial cuidado con la piel y ducharnos después para quitar salitre, cloro.**
- **Usar cremas hidratantes, sobre todo en épocas de verano.**
- **No dejar mucho tiempo las prendas mojadas puestas.**

