

Test respiración: Capacidad respiratoria (respuestas)

Capacidad Respiratoria

12

La verdadera respiración no se hace en los pulmones sino en la célula, y sabemos que el oxígeno para éstas es tan fundamental que no sobrevivirían más allá de...

- un minuto y medio

✓ 15 min. aunque las células más sensibles del cerebro estarían hechas "fosfatinas"

- en condiciones normales de laboratorio durarían 45 min.

13

En cambio sin respirar pulmonarmente, no teniendo en cuenta algunos yoguis que se entierran bajo tierra o duermen bajo el agua, o buceadores nativos de perlas o catalepsias raras, difícilmente aguantaríamos sin respirar más allá de...

✓ 2 ó 3 minutos

- exactamente 12 min.
- escasamente un minuto

14

Si uno no es un buen yogui o un veterano

alpinista, es frecuente...

- no llegar a lo alto de la cumbre
- tener disnea, es decir, hiperoxigenación

√ tener disnea, o sea dificultad respiratoria

- tener disnea o paro respiratorio

15

Una respiración normalizada va a 20 km por hora, pero cuando tosemos el aire pasa a través de la garganta a...

- justo el doble, 40 km/h

√ por una necesidad de expectoración el aire va a 800 km/h

- el aire sale con más fuerza pero no con más velocidad

16

En el Gheranda Samhita se dice que una espiración normalizada tiene una longitus de 12 dedos, al cantar 16, al caminar 24, en el sueño 30 y al hacer el amor 36. Pero ¿qué ocurre en los estados de samhadi?

- la respiración se vuelve extraordinariamente intensa

√ se vuelve casi imperceptible

- no podemos hablar de una relación directa entre respiración y estado de éxtasis

17

¿Cuál de estas ventajas de las respiraciones lentas no es cierta?:

- mayor tiempo para el intercambio gaseoso
- ✓ expulsión total del aire en los pulmones
- mayor ventilación del aire pulmonar inutilizado
- efecto sedante sobre el sistema nervioso

18

El mantenimiento voluntario a través de ejercicios respiratorios de una respiración demasiado lenta favorece

- la oxigenación de la sangre
- ✓ menos oxígeno pero con un efecto sedante
- la menor tolerancia al CO₂

19

La capacidad pulmonar total es de unos 5000ml pero hay una parte que nunca se intercambia en una sola respiración, y es...

- el volumen de reserva espiratorio
- ✓ el volumen residual de unos 1000 ml.
- la capacidad residual funcional de 2500ml.

Test respiración: Capacidad respiratoria

Capacidad Respiratoria

(Pueden coincidir varias respuestas correctas)

12

La verdadera respiración no se hace en los pulmones sino en la célula, y sabemos que el oxígeno para éstas es tan fundamental que no sobrevivirían más allá de...

- un minuto y medio
- 15 min. aunque las células más sensibles del cerebro estarían hechas “fosfatinas”
- en condiciones normales de laboratorio durarían 45 min.

13

En cambio sin respirar pulmonarmente, no teniendo en cuenta algunos yoguis que se entierran bajo tierra o duermen bajo el

agua, o buceadores nativos de perlas o catalepsias raras, difícilmente aguantaríamos sin respirar más allá de...

- 2 ó 3 minutos
- exactamente 12 min.
- escasamente un minuto

14

Si uno no es un buen yogui o un veterano alpinista, es frecuente...

- no llegar a lo alto de la cumbre
- tener disnea, es decir, hiperoxigenación
- tener disnea, o sea dificultad respiratoria
- tener disnea o paro respiratorio

15

Una respiración normalizada va a 20 km por hora, pero cuando tosemos el aire pasa a través de la garganta a...

- justo el doble, 40 km/h
- por una necesidad de expectoración el aire va a 800 km/h
- el aire sale con más fuerza pero no con más velocidad

16

En el Gheranda Samhita se dice que una espiración normalizada tiene una longitus de 12 dedos, al cantar 16, al caminar 24, en el sueño 30 y al hacer el amor 36. Pero ¿qué ocurre en los estados de samhadi?

- la respiración se vuelve extraordinariamente intensa
- se vuelve casi imperceptible
- no podemos hablar de una relación directa entre respiración y estado de éxtasis

17

¿Cuál de estas ventajas de las respiraciones lentas no es cierta?:

- mayor tiempo para el intercambio gaseoso
- expulsión total del aire en los pulmones
- mayor ventilación del aire pulmonar inutilizado
- efecto sedante sobre el sistema nervioso

18

El mantenimiento voluntario a través de ejercicios respiratorios de una respiración demasiado lenta favorece

- la oxigenación de la sangre
- menos oxígeno pero con un efecto sedante

- la menor tolerancia al CO₂

19

La capacidad pulmonar total es de unos 5000ml pero hay una parte que nunca se intercambia en una sola respiración, y es...

- el volumen de reserva espiratorio
- el volumen residual de unos 1000ml.
- la capacidad residual funcional de 2500ml.

Julián Peragón

Test respiración: Vías aéreas (respuestas)

Vías Aéreas

1

Nuestra nariz es bien peculiar; en su interior hay unos cornetes fibrocartilagosos que “marean” al aire creando turbulencias para...

- para que la cavidad olfativa nunca se

colapse

✓ para que el aire se caliente y evite el enfriamiento de los pulmones

- para que haya más superficie olfativa
- para que las corrientes energéticas creen una polaridad positiva.

2

La mucosa de la nariz tiene células que segregan mucosidad y otras con unas pequeñas pestañas cuya función es...

✓ lubricar la mucosa y eliminar el polvo del aire inhalado

- son descongestionantes
- producen la vasoconstricción de toda la mucosa

3

Si podemos oler románticamente una rosa es gracias a las fibras nerviosas que están conectadas directamente con...

- el hemisferio cerebral derecho
- con el cerebelo profundo

✓ con las porciones más antiguas del encéfalo

4

La faringe es el cruce entre las vías respiratorias y las digestivas. De forma natural el mordisco del bocadillo se va al estómago y el aire a los pulmones, gracias a...

- a la inclinación peculiar que tiene el esófago y la traquea

- debido al movimiento de la campanilla

✓ gracias al descenso de la epiglotis

5

Es evidente, sobre todo en los hombres, que cuando están en apuros tragan saliva y la nuez del cuello sube y baja pero, nos preguntamos, ¿qué esconde dicho cartílago en su interior?

- el hueso hioides

- toda la laringe

- los primeros anillos de la tráquea

✓ las cuerdas vocales

6

La laringe además de dejar pasar el aire es también un órgano de fonación. Ésta es móvil necesariamente para que ...

✓ para que tengan flexibilidad los precisos movimientos del habla

- para poder empujar hacia arriba la expectoración de los bronquios

- para que la laringe a modo de bomba pueda absorber el aire
- para que los movimientos del cuello no interfieran

7

Si contáramos sólo con la laringe para hablar en voz alta...

√ no nos escucharía nadie pues la voz necesita las cajas de resonancia de los senos de la cara, la boca, etc.

- saldría una voz tan estridente que tendríamos que taparnos los oídos
- sólo habría balbuceos.

8

La tráquea se bifurca a nivel de la cuarta vértebra dorsal en los bronquios respectivos a cada pulmón. Sin embargo, aunque no sea muy evidente, el pulmón derecho recibe más aire, ¿por qué?

- porque el pulmón derecho se tiene que acoplar al hígado y hace de mayor contrapeso.
- porque es por el pulmón derecho por donde pasa la vena cava y requiere más oxígeno para el intercambio gaseoso.

√ porque el pulmón izquierdo tiene que alojar al corazón y sólo se compone de dos lóbulos

9

Hay una pleura interna que envuelve a los pulmones y otra externa que tapiza toda la cavidad torácica. Hay "algo" que las mantiene unidas

- un líquido interpleural de consistencia densa y sebosa

- unas pequeñas fibras cartilaginosas

✓ una presión negativa que tira del pulmón en su conjunto con los movimientos de la cavidad torácica

- una absoluta sincronidad entre las dos

10

Los perfumes naturales como el incienso se utilizan principalmente en todos los casos siguientes menos en uno, ¿cuál es?

- porque huelen bien y alivia el mal olor de las aglomeraciones en recintos cerrados.

- porque sus esencias balsámicas ionizan las terminaciones nerviosas de la nariz

- porque invitan a respirar profundamente

✓ porque el perfume evoca lugares lejanos en la memoria

11

Los alveolos son extremadamente sensibles al tabaco, a los cambios de temperatura

bruscos, a las retenciones prolongadas,
etc, por lo que...

✓ merecen especial cuidado porque no se recuperan nunca.

- tienen una limitada pero eficiente capacidad de recuperación
- si no llegamos a la destrucción de más de la tercera parte del parénquima pulmonar no importa porque la respiración normal tiene bastante con las 2/3 partes.

Julián Peragón

Test respiración: Vías aéreas

Vías Aéreas

(pueden coincidir varias respuestas correctas)

1

Nuestra nariz es bien peculiar; en su interior hay unos cornetes fibrocartilagosos que “marean” al aire creando turbulencias para...

- para que la cavidad olfativa nunca se colapse

- para que el aire se caliente y evite el enfriamiento de los pulmones
- para que haya más superficie olfativa
- para que las corrientes energéticas creen una polaridad positiva.

2

La mucosa de la nariz tiene células que segregan mucosidad y otras con unas pequeñas pestañas cuya función es...

- lubricar la mucosa y eliminar el polvo del aire inhalado
- son descongestionantes
- producen la vasoconstricción de toda la mucosa

3

Si podemos oler románticamente una rosa es gracias a las fibras nerviosas que están conectadas directamente con...

- el hemisferio cerebral derecho
- con el cerebelo profundo
- con las porciones más antiguas del encéfalo

4

La faringe es el cruce entre las vías respiratorias y las digestivas. De forma

natural el mordisco del bocadillo se va al estómago y el aire a los pulmones, gracias a...

- a la inclinación peculiar que tiene el esófago y la traquea
- debido al movimiento de la campanilla
- gracias al descenso de la epiglotis

5

Es evidente, sobre todo en los hombres, que cuando están en apuros tragan saliva y la nuez del cuello sube y baja pero, nos preguntamos, ¿qué esconde dicho cartílago en su interior?

- el hueso hioides
- toda la laringe
- los primeros anillos de la tráquea
- las cuerdas vocales

6

La laringe además de dejar pasar el aire es también un órgano de fonación. Ésta es móvil necesariamente para que ...

- para que tengan flexibilidad los precisos movimientos del habla
- para poder empujar hacia arriba la expectoración de los bronquios
- para que la laringe a modo de bomba pueda

absorber el aire

- para que los movimientos del cuello no interfieran

7

Si contáramos sólo con la laringe para hablar en voz alta...

- no nos escucharía nadie pues la voz necesita las cajas de resonancia de los senos de la cara, la boca, etc.
- saldría una voz tan estridente que tendríamos que taparnos los oídos
- sólo habría balbuceos.

8

La tráquea se bifurca a nivel de la cuarta vértebra dorsal en los bronquios respectivos a cada pulmón. Sin embargo, aunque no sea muy evidente, el pulmón derecho recibe más aire, ¿por qué?

- porque el pulmón derecho se tiene que acoplar al hígado y hace de mayor contrapeso.
- porque es por el pulmón derecho por donde pasa la vena cava y requiere más oxígeno para el intercambio gaseoso.
- porque el pulmón izquierdo tiene que alojar al corazón y sólo se compone de dos lóbulos

9

Hay una pleura interna que envuelve a los pulmones y otra externa que tapiza toda la cavidad torácica. Hay “algo” que las mantiene unidas

- un líquido interpleural de consistencia densa y sebosa
- unas pequeñas fibras cartilaginosas
- una presión negativa que tira del pulmón en su conjunto con los movimientos de la cavidad torácica
- una absoluta sincronización entre las dos

10

Los perfumes naturales como el incienso se utilizan principalmente en todos los casos siguientes menos en uno, ¿cuál es?

- porque huelen bien y alivia el mal olor de las aglomeraciones en recintos cerrados.
- porque sus esencias balsámicas ionizan las terminaciones nerviosas de la nariz
- porque invitan a respirar profundamente
- porque el perfume evoca lugares lejanos en la memoria

11

Los alveolos son extremadamente sensibles al tabaco, a los cambios de temperatura

bruscos, a las retenciones prolongadas, etc, por lo que...

- merecen especial cuidado porque no se recuperan nunca.
- tienen una limitada pero eficiente capacidad de recuperación
- si no llegamos a la destrucción de más de la tercera parte del parénquima pulmonar no importa porque la respiración normal tiene bastante con las 2/3 partes.

Julián Peragón

Test respiración: diafragma (respuestas)

Diafragma

42

Lo primero que experimentamos ante un susto repentino es:

- Relajación de esfínteres

✓ corte brusco de la respiración

- Afonía

43

El diafragma es el principal músculo:

- que favorece la espiración

√ inspiratorio

- es secundario, sólo acompaña la respiración alta

44

El diafragma es un músculo en forma de cúpula cuyo núcleo fibroso se llama:

- neumogástrico
- centro diafragmático abdominal

√ centro frénico

45

Cuando uno hace una inspiración muy forzada está provocando a nivel de estática del cuerpo:

- un alargamiento beneficioso de la espalda

√ una acentuación de la curvatura lumbar a través de las inserciones del diafragma en las primeras vértebras lumbares

- una lordosis cervical

46

Cuando el diafragma está en contracción

crónica respiratoria:

- tenemos la sensación de ahogo

✓ aplana el estómago y dificulta las digestiones

- produce fundamentalmente hipo

47

¿Qué elementos de éstos pasan por el centro frénico?

✓ la arteria aorta

✓ el nervio neumogástrico

✓ el esófago

- la traquea

48

¿Qué resistencias se oponen a la bajada del centro frénico al hacer una inspiración?

✓ los pulmones y los elementos del mediastino

✓ músculos abdominales excesivamente contraídos

✓ prendas demasiado ajustadas de vestir

✓ evidentemente si la mujer está embarazada

49

También las fibras del diafragma se contraen sobre la masa visceral como una burbuja de agua, que comprimida de arriba a abajo, puede deformarse a lo ancho, con lo cual...

✓ provocando una elevación y ensanchamiento de las costillas

- el centro frénico queda fijado y no baja
- las fibras van globalmente oblicuas hacia arriba y hacia adentro.

50

De estas funciones cuáles son propias, aunque secundarias, del diafragma

✓ mantener el peristaltismo intestinal

✓ como una bomba favorecer el retorno sanguíneo

✓ activarse en el canto, al bostezar y con el hipo

Julián Peragón

Diafragma

(pueden coincidir varias respuestas correctas)

42

Lo primero que experimentamos ante un susto repentino es:

- relajación de esfínteres
- corte brusco de la respiración
- Afonía

43

El diafragma es el principal músculo:

- que favorece la espiración
- inspiratorio
- es secundario, sólo acompaña la respiración alta

44

El diafragma es un músculo en forma de cúpula cuyo núcleo fibroso se llama:

- neumogástrico
- centro diafragmático abdominal
- centro frénico

45

Cuando uno hace una inspiración muy forzada está provocando a nivel de estática del cuerpo:

- un alargamiento beneficioso de la espalda
- una acentuación de la curvatura lumbar a través de las inserciones del diafragma en las primeras vértebras lumbares
- una lordosis cervical

46

Cuando el diafragma está en contracción crónica respiratoria:

- tenemos la sensación de ahogo
- aplana el estómago y dificulta las digestiones
- produce fundamentalmente hipo

47

¿Qué elementos de éstos pasan por el centro frénico?

- la arteria aorta
- el nervio neumogástrico
- el esófago
- la traquea

48

¿Qué resistencias se oponen a la bajada del centro frénico al hacer una inspiración?

- los pulmones y los elementos del mediastino
- músculos abdominales excesivamente contraídos
- prendas demasiado ajustadas de vestir
- evidentemente si la mujer está embarazada

49

También las fibras del diafragma se contraen sobre la masa visceral como una burbuja de agua, que comprimida de arriba a abajo, puede deformarse a lo ancho, con lo cual...

- provocando una elevación y ensanchamiento de las costillas
- el centro frénico queda fijado y no baja
- las fibras van globalmente oblicuas hacia arriba y hacia adentro.

50

De estas funciones cuáles son propias, aunque secundarias, del diafragma

- mantener el peristaltismo intestinal
- como una bomba favorecer el retorno sanguíneo
- activarse en el canto, al bostezar y con

el hipo

Julián Peragón
