

¿Quién puede correr 19 mil km en un día?

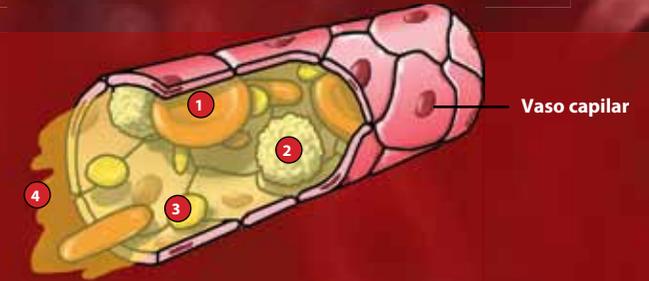
La campeona es la sangre: recorre todo el cuerpo cada 20 segundos. Esto significa que en un día recorre unos 19 mil kilómetros, casi la mitad de una vuelta al mundo.

Ni Usain Bolt, el corredor más rápido, puede alcanzar la velocidad de nuestro torrente sanguíneo; tampoco puede Asprihanal Aalto, el campeón de la carrera más larga del mundo (5.000 km).

El funcionamiento de nuestro cuerpo depende de la sangre

Su importancia es vital porque transporta nutrientes, oxígeno y otras sustancias a las células, entre ellas las hormonas. También recoge los desechos resultantes del trabajo de las células. Además, distribuye calor de forma homogénea a todo el cuerpo.

La sangre rica en oxígeno es de color rojo brillante y cuando vuelve al corazón es más oscura porque las células del cuerpo van tomando su oxígeno.



¿Qué es la sangre?

Es un tejido líquido producido en la médula ósea con los siguientes «ingredientes»:

1. **glóbulos rojos (hematíes):** le dan el color a la sangre. Transportan oxígeno y anhídrido carbónico. En cada gota de sangre tenemos unos 5 millones de glóbulos rojos.
2. **glóbulos blancos (leucocitos):** luchan contra las infecciones capturando a los microbios.
3. **plaquetas:** células que ayudan a parar el sangrado cuando se corta la piel (coagulación).
4. **plasma:** un líquido amarillento que transporta nutrientes, hormonas y proteínas a través del cuerpo. Es mayormente agua, que los intestinos absorben del líquido que tomas y de los alimentos que comes, y proteínas que suministra el hígado.

El oxígeno (O₂) viaja en autobús

Nuestros glóbulos rojos poseen hemoglobina, una proteína que tiene la capacidad de unirse al oxígeno y que se comporta como una especie de autobús que distribuye O₂ por todo el cuerpo.

La sangre en conjunto con sus glóbulos rojos es capaz de llevar el dióxido de carbono de los tejidos hasta los pulmones, de donde es eliminado cuando espiramos.