



**Nombre del alumno: Arlette Gálvez
Domínguez**

**Nombre del profesor: Ing. Abel
Estrada Dichi**

**Licenciatura: Medicina Veterinaria
Zootecnista**

Materia: Computación I

**Nombre del trabajo: Hacer un
documento word**

El aparato locomotor es un sistema musculoesquelético altamente sensible a nuestro entorno y nuestras emociones.

Es un aliado necesario para responder a las amenazas, y ante cualquier sospecha de peligro vital nuestros músculos se tensan preparándonos para la lucha o la huida.

Qué es el aparato locomotor

Los huesos son los puntales desde los que cuelgan nuestros músculos, con los que se unen mediante tendones.

Los músculos se acortan al contraerse, con lo que acercan o alejan estructuras óseas entre sí, favoreciendo nuestros movimientos y desplazamientos.

Este sistema de defensa es tan sensible que puede incluso activarse sin que haya un riesgo o una amenaza real para nuestra vida.

Función del aparato locomotor

Nuestro sistema locomotor tiene la función de soportar nuestro organismo.

Nuestros miedos, determinados pensamientos, la incertidumbre, incluso un cambio menor de nuestro entorno, pueden desencadenar una respuesta de “defensa total”, con el desgaste energético que ello conlleva.

El estrés emocional es un activador de este mecanismo de defensa, que responde tensando nuestra musculatura, que se prepara para un combate irreal y acaba agotándose, generando cansancio y falta de fuerza.

Cuando estamos extremadamente sensibles, nuestros músculos también lo están, y el estado de alerta los contrae de manera continuada, los acorta y hace que sufran y se vayan fibrosando.

Partes del sistema locomotor

La tensión muscular se vuelve continua e inconsciente, terminando por provocar más dolor, tanto en los músculos tensos como sobre aquellas estructuras relacionadas con éstos, como son los tendones, los ligamentos, las articulaciones o las fascias.

También puede ocurrir que una serie de músculos se vean forzados por malos hábitos posturales o por una particularidad esquelética.

Por ejemplo, si nuestra columna está desviada o tenemos una pierna más corta que otra nuestros músculos vivirán adaptándose a esa posición forzada que, dependiendo de cada persona, puede:

- No molestar nada y pasar desapercibida.
- Ser incómoda y generar molestias ocasionales y dolor leve.
- Resultar insoportable y provocar dolor intenso y otras sensaciones.

Las sobrecargas posturales también son causa de síndromes miofasciales.

Los músculos se vuelven rígidos y en ellos se forman bandas tensas que limitan su elasticidad y su eficacia.

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |