



Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno ALFARO ZAMORANO MANUEL

Nombre del tema ANATOMIA Y FISIOLOGIA

Parcial IA

Nombre de la Materia ANATOMIA

Nombre del profesor MOREALES FELIPE

Nombre de la Licenciatura ENFERMERIA

Cuatrimestre I

UNIDADES 4

Desarrollo del musculo

Proceso en el que los músculos crecen y se gana masa muscular.

La masa muscular es el volumen total del tejido corporal del músculo. El cuerpo humano cuenta con tres tipos de músculos.

Músculo esquelético, es el grupo muscular que se encuentra por todo el cuerpo y recubre los huesos.

Control de la tensión muscular

Lo más recomendable es una buena alimentación rica en proteínas y reducir el consumo de café y alcohol.

El sedentarismo también nos hace susceptibles a la tensión, ya que el ejercicio garantiza un flujo de sangre constante en nuestro cuerpo.

Actividad física y tejido muscular esquelético

El ejercicio físico supone un beneficio en la salud.

El músculo esquelético posibilita este tipo de actividad física y durante su desarrollo se liberan a la sangre unas proteínas denominadas mioquinas como consecuencia de la contracción muscular

Envejecimiento y tejido muscular

Los músculos se pueden volver rígidos con la edad y pueden perder tono, incluso con ejercicio regular.

Los huesos se vuelven más frágiles y se pueden romper con más facilidad.

Se presenta disminución de la estatura general, principalmente debido a que el tronco y la columna se acortan.