

## **INTRODUCCION**

En el siguiente ensayo hablaremos del sistema muscular y su importancia, es de gran importancia para el ser humano ya que los músculos nos dan estabilidad, movilidad y postura a nuestro cuerpo también interviene en muchos procesos metabólicos de nuestro cuerpo. Ya que el cuerpo constituye más de la mitad del peso de nuestro cuerpo. Es el componente más importante y el reflejo de del estado nutricional de la proteína, y hay varias enfermedades relacionadas con una masa muscular excesivamente baja, los músculos son de gran importancia para el bienestar y calidad de vida en general.

## ***ENSAYO: SISTEMA MUSCULAR***

Los músculos constituyen más de la mitad del peso de nuestro cuerpo, los músculos son gran importancia ya que ellos son los que nos dan movilidad y estabilidad, nosotros como estudiantes de enfermería es de suma importancia estudiar lo del sistema muscular ya que empleamos nuestros conocimientos en nuestros pacientes en inyecciones intramusculares de manera correcta de igual manera para mover a pacientes con discapacidades físicas de manera segura.

Como hemos visto el cuerpo humano se compone de tres importantes tejidos que son: estriado, cardiaco y liso estas nos llevan a un propósito fundamental para el ser humano convertir la energía química del ATP en la energía mecánica del movimiento, nuestro cuerpo humano se constituye por casi 800 músculos.

**Las funciones de los músculos movimiento:** es de gran importancia para el ser humano ya que nos permite movernos de un lugar a otro, nos ayudan para la respiración mueve el contenido corporal, nos ayudan cuando hablamos nuestros músculos se mueven, escritura, expresión facial, y en otro tipo de lenguaje corporales nuestros músculos están en constante movimiento.

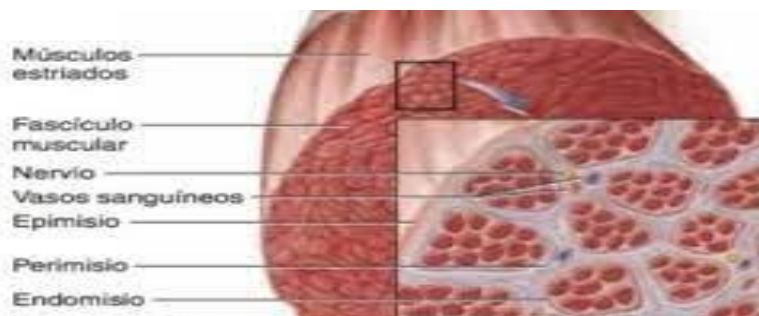
**Estabilidad:** este musculo nos ayuda para mantener la postura en nuestro cuerpo y evitar movimientos no deseados, estabilizando las articulaciones manteniendo la tensión en tendones y huesos evitando caídas y resbalones sin este musculo pasaríamos muchos accidentes no deseados ya que estos nos permiten a la estabilidad de nuestro cuerpo.

**Controles de aperturas y pasajes corporales:** estos músculos que rodean nuestra boca nos ayudan a retener nuestros alimentos en la boca para poder masticarlos también nos ayuda en gran parte en parpado y pupila a regular la luz al ojo de igual manera es de suma importancia para los los músculos que rodean la uretra y el ano nos ayuda a controlar la eliminación de desechos.

**Producción de calor:** es de gran importancia para nuestro cuerpo ya que nos ayuda a producir el 85% de calor corporal que es vital para todo el metabolismo.

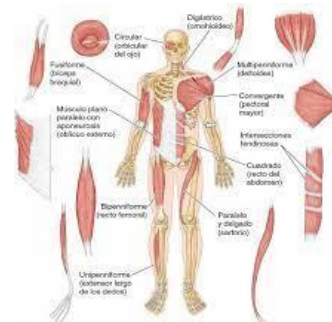
**Control glucémico:** estos nos ayudan a regular la glucosa en nuestra sangre los músculos estriados representan un papel muy significativo para nuestro cuerpo ya que estabiliza su concentración de glucosa en la sangre, en edad avanzada, obesidad y cuando los músculos pierden condición y estabilidad.

**Tejidos conjuntivos y fascículos** este es de gran importancia a nuestro cuerpo ya que es más que tejido muscular este contiene también tejido conjuntivo nervios y vasos sanguíneos **epimisio** está cubierta delgada de tejido rodea a cada fibra muscular, también crea espacio para que los capilares sanguíneos y fibra nerviosa alcancen cada fibra muscular también nos ayudan a la estimulación de la fibra muscular. **El fascículo** porta nuestros nervios y vasos sanguíneos más grandes además se denominan como receptores flexibles denominados **huesos musculares**. **el epimisio** es una vaina que sirve para proteger nuestros músculos de nuestro cuerpo esta se extiende hasta la fascia. **Fascia** esta nos ayuda a separar nuestros músculos o nuestros grupos de músculos entre si ya que nuestros músculos se agrupan en compartimentos separados o fascias.



**Fascículos y formas de los músculos** el fascículo nos sirve para determinar la fuerza de nuestro musculo y la dirección en que se ejerce nuestros músculos se clasifican de diferente manera **músculos fusiformes** son músculos gruesos y puntiagudos que se encuentran en la parte media de nuestro cuerpo por ejemplo puede ser nuestro brazo, pantorrilla es donde tenemos más fuerza muscular. **Músculos paralelos** son tiras enlomadas de nuestro cuerpo como nuestro recto abdominal y el zigomático mayor de nuestra cara este musculo puede abarcar grandes distancias como de la cadera a la cara, pero produce menos fuerza. **Músculos triangulares** estos músculos son anchos en estos musculo se incluye

nuestro es pectoral, mayor ven el tórax y el temporal a un lado de la cabeza estos músculos poseen mucha fuerza ya que este tipo de musculo contiene gran cantidad de fibras. **Los músculos peniformes** estos músculos de nuestro cuerpo tienen forma de pluma, estos se insertan al tendón que recorre lo largo del musculo. **músculos circulares** este musculo forma anillos alrededor de ciertas aberturas de nuestro cuerpo es de gran importancia por que tienden a evitar el paso de materia contrayendo las aberturas por ejemplo el ojo en los parpados y el ano.



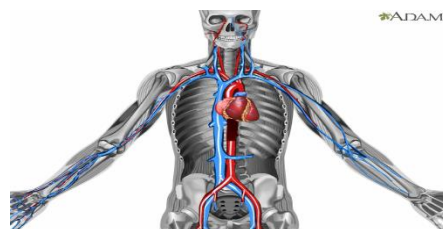
**Grupos funcionales de músculos** nuestros músculos funcionan en grupos sus acciones combinadas producen el control coordinado de una articulación la acción de cierto musculo en nuestro cuerpo depende de lo que hagan otros músculos en nuestro cuerpo es decir si la pantorrilla suele flexionar la rodilla no tenemos movimiento. Nuestro cuerpo posee de cuatro categorías de acción muscular, **musculo principal** este es de suma importancia ya que produce la mayor parte de nuestra fuerza cuando tenemos una acción articular por ejemplo al flexionar nuestro codo. **Sinergia** este musculo es de gran ayuda a nuestro musculo principal ya que la fuerza de dos músculos es mejor porque pueden producir más potencia. **Antagonista** es un musculo todo lo contrario del principal se opone a sus acciones aun que en caso es el que le da control a cierto musculo sobre una acción. **fijador** este musculo de nuestro cuerpo es uno de los más importantes ya que evita que un hueso se mueva ya como su nombre lo especifica significa mantenerlo firme permitiendo que el musculo que esta junto al el jale algo más.



**Músculos intrínsecos y extrínsecos** estos músculos se encuentran **entre** la lengua, laringe, espalda, mano y pie se pueden distinguir entre músculos intrínsecos y extrínsecos. **Musculo intrínsecos** se encuentra por completo dentro de una región particular y tiene ahí su origen por tanto un **musculo extrínsecos** tiene ya una región designada pero su origen se encuentra en otro lugar muy diferente al intrínsecos por ejemplo el musculo intrínsecos del antebrazo produce el movimiento de nuestro dedos y los tendones largos de nuestro musculo alcanzan las falanges mientras que los huesos de nuestras manos que se localizan dentro de los huesos metacarpianos producen los movimientos de nuestros dedos.



**Irrigación sanguínea** como todos sabemos nuestro sistema muscular es de gran importancia para el ser huma no este recibe 1.24 litros de sangre por minuto en descanso que es casi una cuarta parte de nuestra sangre bombeada por el corazón, cuando hacemos alguna actividad pesada el gasto cardiaco aumenta, cuando tenemos nuestros musculo en trabajo tienen más demanda en glucosa, ácidos grasos y oxígeno a su vez los capilares de nuestro musculo estriado se enroscan cuando nuestro musco se encuentra contraído esto permite que nuestro musculo se alargue sin romperse cuando nuestro musculo se estira



***músculos de la cara:*** estos músculos tensan la piel y producen expresiones como: una sonrisa de placer, gestos de temor, sorpresas, o un guiño de coquetería. Estos músculos nos ayudan a expresar nuestro gesto facial. Los músculos faciales también contribuyen de manera directa a la habla y a la masticación.

**Frontal:** eleva las cejas al mirar hacia arriba y en expresiones de sorpresas o miedo.

**Occipital:** retrae el cuero cabelludo fija la galea aponeurótica de modo que el frontal actúe sobre las cejas.

**Nasal:** elevador de párpado y la piel de la frente también dilatan los orificios nasales

**Elevador de párpado superior:** eleva el párpado superior, abre el ojo.

**Orbicular de la boca:** rodea la boca sierra los labios, protruye los labios como un beso, desarrollado de manera única para el habla.

**Elevador de labio superior:** eleva y e vierte el labio en superior en expresiones de tristeza, burla y seriedad.

**Elevador del ángulo de la boca:** eleva la comisura de los labios como en una sonrisa.

**Cigomático mayor:** impulsa la comisura de la boca hacia delante y de manera lateral cuando se ríe.

**Cigomático menor:** eleva el labio superior, expone los dientes superiores al reír o al hacer burla.



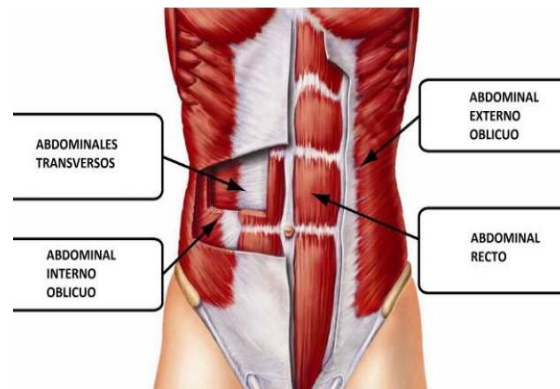
**Musculo de la pared abdominal:** está cubierto por capas de músculos amplios y planos cuyas fibras corren en diferentes direcciones extendiendo la pared abdominal bajo el mismo principio que las capas alternadas.

Abdominal oblicuo externo: da soporte a las vísceras abdominales contra la acción gravitatoria, estabiliza la columna vertebral durante la carga de los objetos pesados mantiene la postura, comprime los órganos abdominales, con lo que ayuda a la respiración forzada y a la expulsión del contenido abdominopelvico durante el parto.

Abdominal oblicuo interno: igual que el oblicuo externo excepto que la contracción unilateral causa rotación ipsolateral de la cintura.

Abdominal transverso: comprime el contenido abdominal, con algunos efectos similares al oblicuo externo, pero no contribuye a los movimientos de la columna vertebral.

Recto abdominal: fracciona la región lumbar de la columna vertebral, lo cual produce la curvatura hacia delante de la cintura.



## ***Conclusión***

Concluimos que en el cuerpo humano todos los los músculos son importantes ya que gracias a ellos tenemos estabilidad y movimiento en nuestro cuerpo. Ya que los músculos tiran de las articulaciones, también ayudan a nuestro cuerpo a desempeñar funciones como masticar alimentos y transportarlos otra vez del sistema digestivo. Incluso cuando estamos sentados completamente quietos, hay músculos de nuestro cuerpo que están en constante movimiento. De igual forma nos ayudan a mantener bien la postura que eso es muy importante para personas mayores, protegiendo partes vitales del cuerpo ya que al ir envejeciendo vámonos perdiendo fuerza y nos cuesta más realizar ciertos trabajos, por eso es de gran importancia trabajar la masa muscular para mantener calidad de vida y así tener buena salud.