

Nombre del Alumno: Marla Lisset Gómez Polvo

Nombre del Profesor: María José Hernández Méndez

Nombre del trabajo: Sistema Musco-Esqueletico

Cuatrimestre: Sexto

Grupo "A"

Comitán de Domiguéz Chiapas

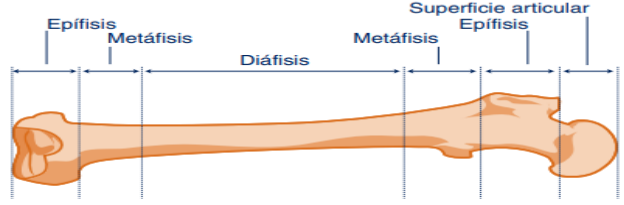
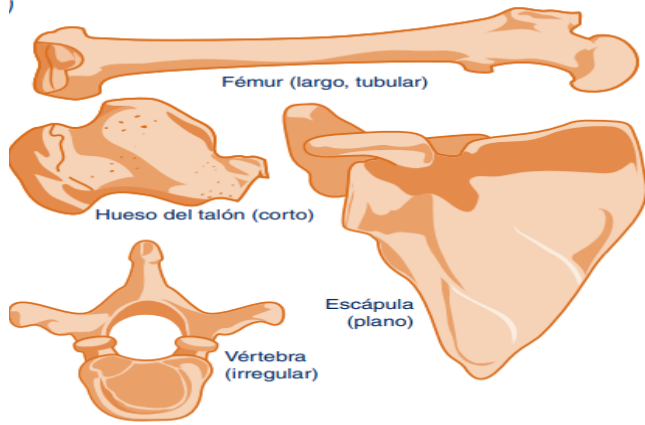
SISTEMA ESQUELETICO - MUSCULAR

ANATOMIA

El sistema esquelético-muscular está formado por la unión de los huesos, las articulaciones y los músculos constituyendo en conjunto el elemento del sostén, protección y movimiento del cuerpo humano.

TIPOS DE HUESOS

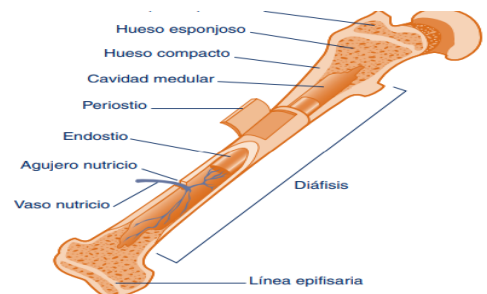
Los huesos pueden clasificarse en cortos, largos, planos e irregulares:



ESTRUCTURA MICROSCOPICA DEL HUESO

Esta formado por:

- ◆ Diferentes tipos de células.
- ◆ Sustancia intercelular densa.
- ◆ Numerosos vasos sanguíneos y nervios.



COMPONENTES DEL ESQUELETO HUMANO

Está constituido por dos divisiones fundamentales:

Esqueleto axial

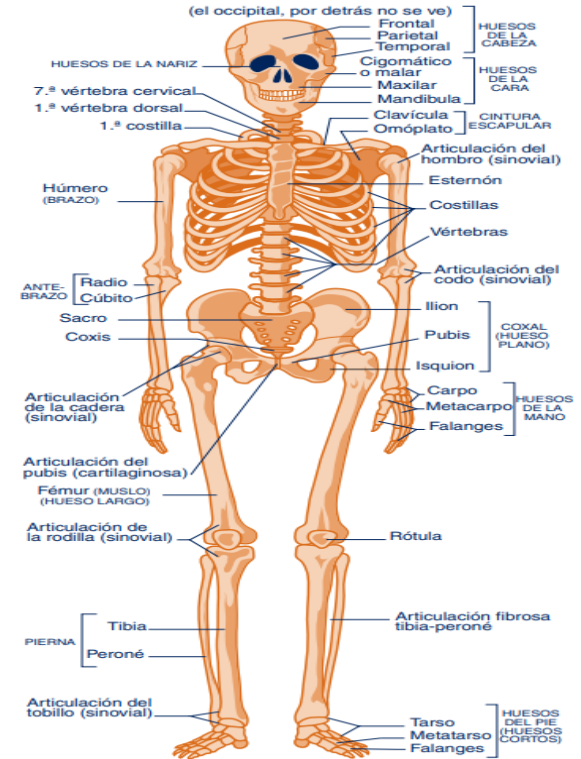
- ◆ **Huesos de la cabeza**
 - ⇒ Huesos del cráneo
 - ⇒ Huesos de la cara
 - ⇒ Huesos del oído
 - ⇒ Huesos hioides
- ◆ **Huesos del tronco**

Columna vertebral

Esta compuesta por 33 huesos (24 vertebras, el sacro y el cóccix)

Esqueleto apendicular

- Huesos de la cintura escapular.
- Huesos de los miembros superiores.
- Huesos de la cintura pelviana.
- Huesos de los miembros inferiores.



FUNCIONES GENERALES

Básicamente, los músculos esqueléticos de nuestro organismo sirven tres funciones, a saber movilidad, capacidad energética y mantenimiento de la postura.

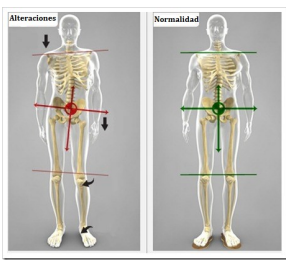
Movimientos. Las contracciones de los músculos esqueléticos producen movimientos del cuerpo como una unidad global (locomoción), así como de sus partes.



Producción de calor. La actividad muscular constituye una de las partes más importantes del mecanismo para conservar la homeostasia de la temperatura.



Postura. La contracción parcial continua de diversos músculos esqueléticos hace posible levantarse, sentarse y adoptar otras posiciones sostenidas del cuerpo.



PROPIEDADES DE LOS MÚSCULOS

- Contractibilidad:** Un músculo en condiciones normales puede contraerse hasta la mitad de su tamaño normal. Por lo tanto, por tanto puede acortar su tamaño.
- Extensibilidad o elasticidad:** Un músculo puede prolongarse más allá de sus límites de reposo, aproximadamente 1.5 veces su longitud en descanso.



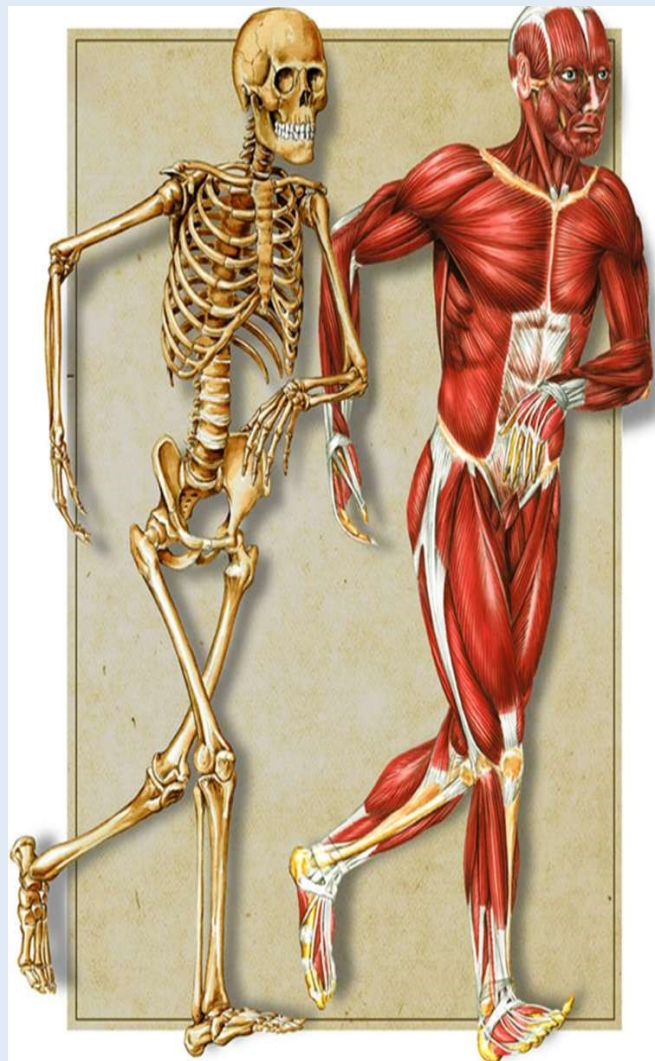
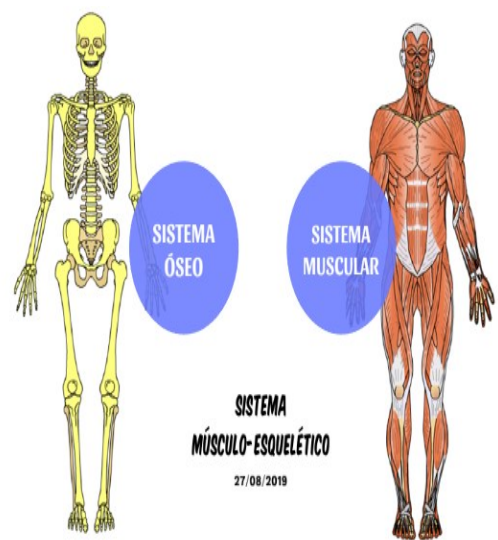
CONSEJOS PARA CUIDAR EL SISTEMA MUSCULO ESQUELETICO

- ✓ Haz ejercicio regularmente para fortalecer y aumentar la masa muscular.
- ✓ Estira los músculos para mejorar la flexibilidad y evitar tensiones.
- ✓ Ten una alimentación saludable y equilibrada, rica en proteínas y calcio.
- ✓ Mejora tus hábitos generales para beneficiar tu salud.
- ✓ Acude regularmente al médico para controlar tu salud.



CONCLUSION

Los músculos esqueléticos son los encargados de ejercer las fuerzas principales que mantienen a nuestro esqueleto en bipedestación o en movimiento. Por otro lado, los músculos del cuerpo humano también nos permiten renovar la energía, producir calor y mantener los procesos vitales activos.



BIBLIOGRAFIA:

UDS.2023. ENFERMERIA QUIRURGICA II. (2023). ANTOLOGIA. COMITAN DE DOMIGUEZ. RECUPERADO EL 24 DE JULIO DEL 2023.

7c96cfe7d9977dbcad3acece8e37246c-lc-len603-enfermeria-medico-quirurgico-ii.pdf