



**Mi Universidad**

**Tríptico**

***Nombre del Alumno: Candelaria Guadalupe José Lucas***

***Nombre del tema: tríptico Sistema Musculo Esquelético***

***Parcial: 1***

***Nombre de la Materia: Enfermería Medico Quirúrgico***

***Nombre del profesor: María José Hernández Méndez***

***Nombre de la Licenciatura: Enfermería***

***Cuatrimestre: 6to Grupo: A***



### Conclusiones:

El cuerpo tiene más de 650 músculos

Los músculos junto con los huesos protegen a los órganos internos dan forma al organismo y confieren expresividad al rostro ya que su función primordial es generar movimiento ya sea ya sea voluntaria e involuntario

Los músculos tiene diferentes formas: planos, largos, orbiculares, esfinteres etc.

### Bibliografía

<https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&cid=>

Libro UDS

### Introducción

Este trabajo está hecho para conocer un poco más sobre el sistema muscular su funcionamiento, las enfermedades y las prevenciones para evitar las lesiones a las que estamos expuestos.

**¿Qué es el sistema muscular?**

Es el conjunto de los más de 650 músculos del cuerpo cuya función primordial es generar movimiento ya sea voluntario e involuntario.

**Características generales:**

- Constituye el 42% del peso corporal -se identifican dos tipos por su patrón microscópico: estriado y liso- los músculos tienen nombres que aluden a su forma.



### Propiedades de los músculos

- contracción:** un músculo en condiciones normales puede contraerse hasta la mitad de su tamaño normal, por lo tanto puede acortar su tamaño.
- extensibilidad o elasticidad:** un músculo puede alargarse más allá de sus límites de reposo, aproximadamente 1,5 veces de longitud en descanso.



**Tipos de músculos**



**Músculo estriado**



**Cardíaco**



**Liso (voluntario)**

### Clasificación de los Músculos

- Flexores:** músculos que aproximan un segmento a otro al cerrar los dedos sobre la palma de la mano.
- Extensores:** Músculos que alejan segmento de otro al separar los dedos de la palma de la mano.
- Abductores:** separan los miembros del eje del cuerpo cuando se separan las piernas.
- Aductores:** aproximan los miembros del eje del cuerpo cuando se juntan las piernas.
- Inspiradores:** que al contraerse permiten la salida de aire.
- Prónatores:** Músculos que determinan un movimiento de rotación hacia dentro.

### Suplementos

Músculos que determinan un movimiento de rotación hacia afuera.

**Futuros de los músculos**

- Minicar:** acciones locales que sirven para expresar lo que sentimos.
- Estabilidad:** conjuntamente con los huesos permiten al cuerpo mantenerse estable mientras permanecemos en actividad.
- Locomoción:** desplazamiento de sangre y el movimiento de extremidades.
- Postura:** control de posiciones en estado de reposo.
- Producción de calor:** las contracciones musculares originan energía calórica.

**Forma:** los músculos y las tendones dan el aspecto típico

**Protección:** para el buen funcionamiento del sistema digestivo como para los órganos vitales

**Enfermedades de los músculos**





**Cuidado de los músculos:**

- debemos de tener una dieta equilibrada, con dosis justas de glucosas que es la principal fuente energética de nuestros músculos.
- evitar el exceso de consumo de grasas ya que no se metabolizan completamente produciendo sobrepeso
- alimentación saludable

Cuidar nuestros músculos para no tener desgarras, lesiones, desgarros etc.

**Conclusiones:**

El cuerpo tiene más de 950 músculos

Los músculos junto con los huesos protegen a los órganos internos dan forma al organismo y confieren expresividad al rostro ya que su función primordial es generar movimiento ya sea ya sea voluntaria e involuntaria

Los músculos bene diferentes formas: planas, largos, orbiculares, esfinteres etc

**Bibliografía**

<https://www.fing.com.uy/mao/ea/research?title=contato%20csp>

Libro UDS

UDS

**Mi Universidad**

**Candelana Guadalupe**  
**José Lucas**

**Enfermería médico**  
**quinéscop**

**Maria José Hernández**  
**Méndez**

**Licenciatura:**  
**Enfermería**

**Libro "A"**

**Tópico: Sistema**  
**Musculo Esquelético**

