



**Nombre del alumno: Marisol Hernández Santiago**

**Nombre del tema: Súper Nota**

**Parcial: 4 unidad.**

**Nombre de la materia: Anatomía y Fisiología.**

**Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández.**

**Nombre de la licenciatura: Enfermería.**

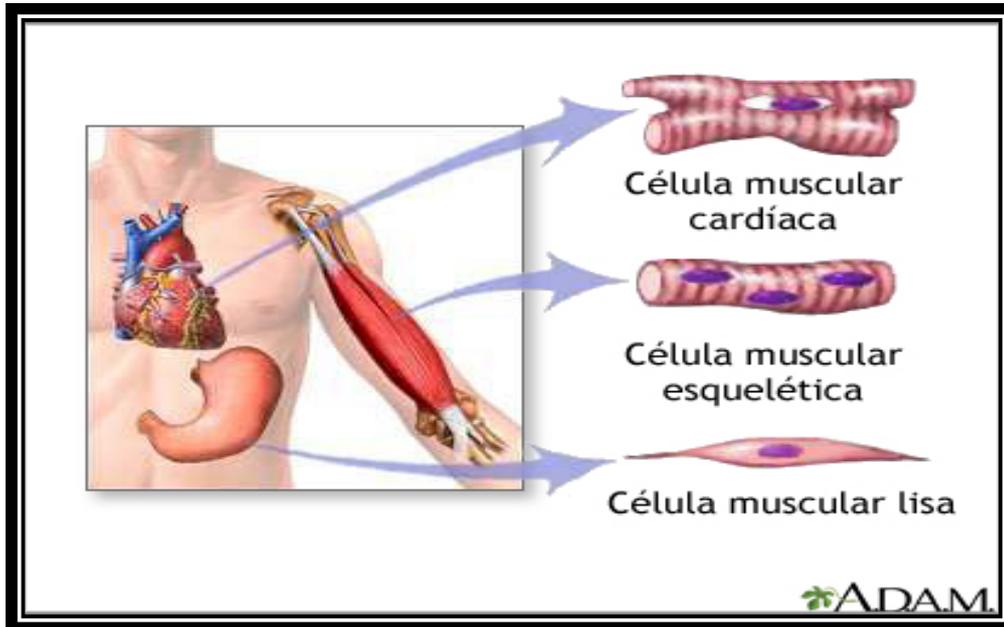
**Cuatrimestre: 1**

**Grupo: "A"**

**Comitán de Domínguez, Chiapas.**

**14 de Octubre del 2024**

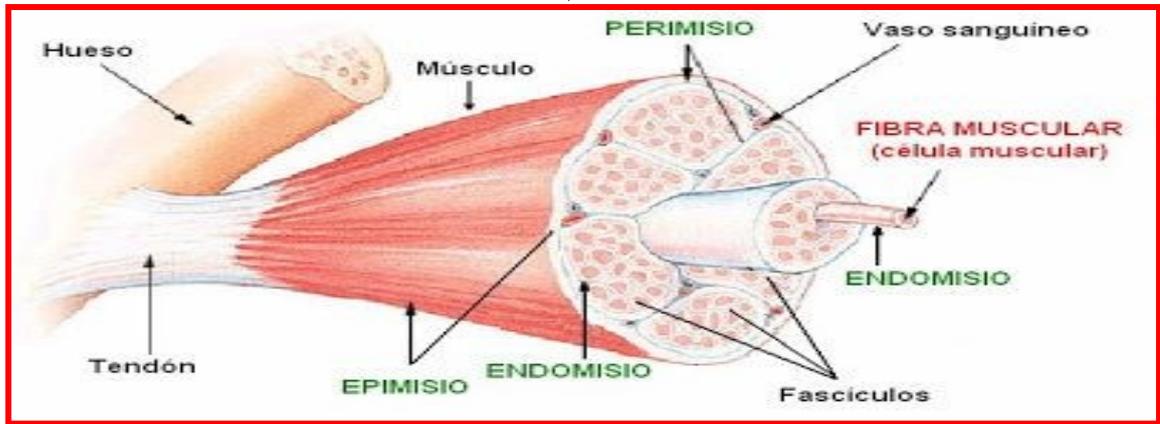
## GENERALIDADE DEL TEJIDO MOLECULAR.



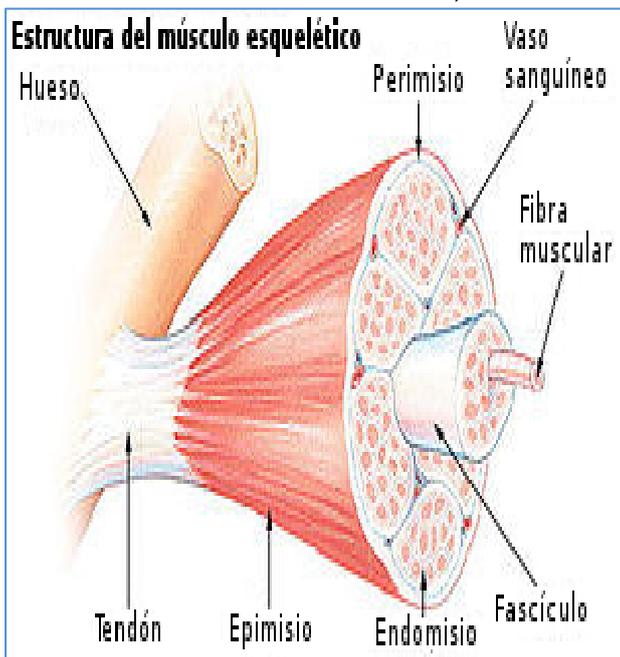
## ESTRUCTURA DEL TEJIDO MOLECULAR ESQUELETICO.



# Metabolismo muscular.

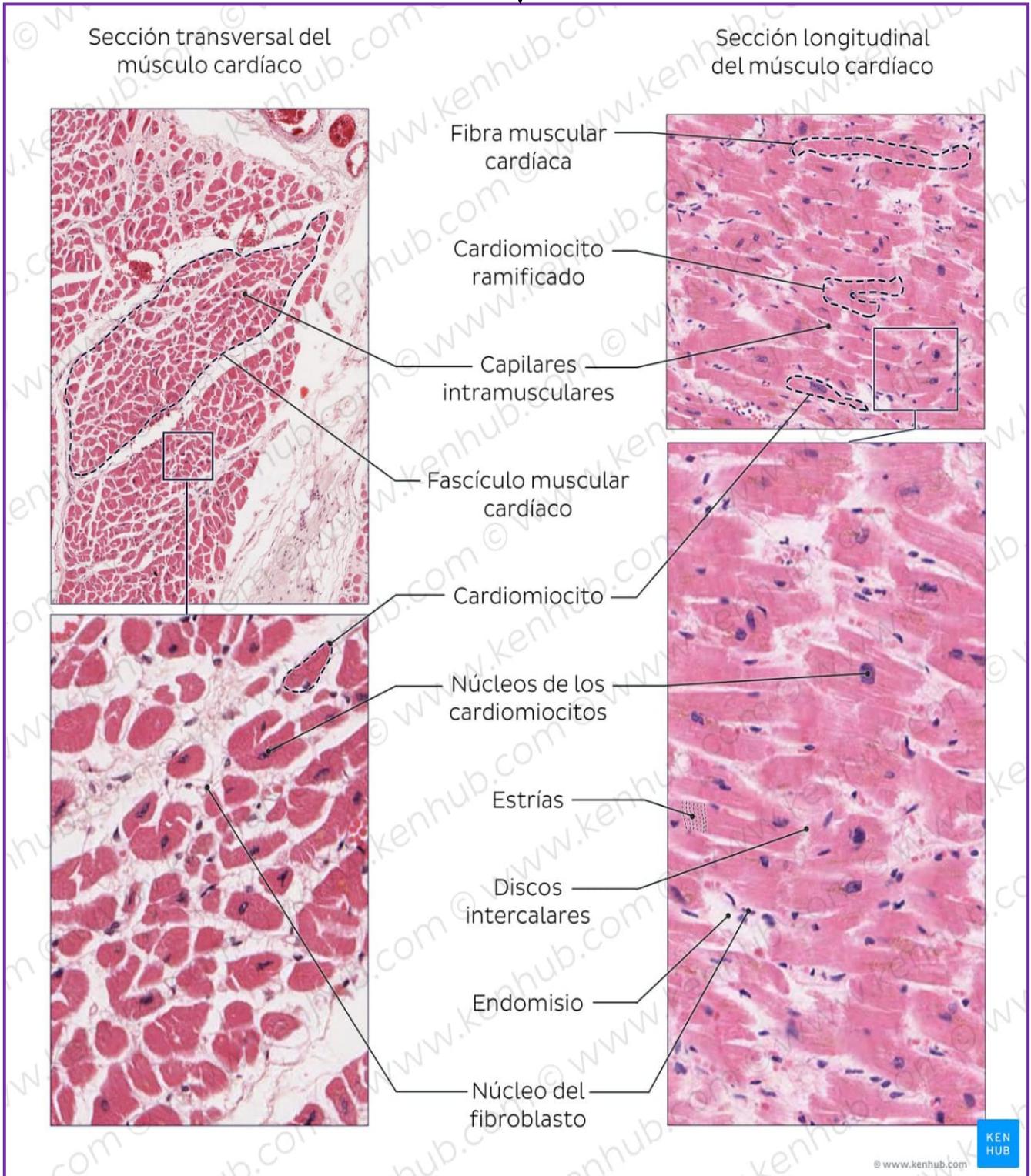
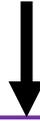


## Tipos de fibras musculares.

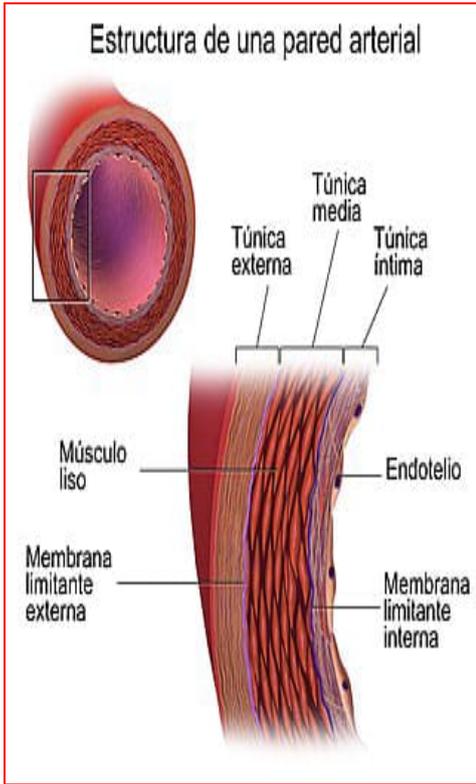


<b>TIPOS DE FIBRAS MUSCULARES</b>			
Características	Tipo I	Tipo IIA	Tipo IIB
Diámetro	Pequeño	Intermedio	Grande
Contenido de mioglobina	Alto	Intermedio	Bajo
Capilares	Muchos	Intermedio	Pocos
Sistema energético predominante	Aerobio	Aerobio/anaerobio	Anaerobio
Resistencia a la fatiga	Alta	Intermedia	Baja
Velocidad de contracción	Lenta	Rápida	Rápida
Potencia	+	++	+++
Resistencia	+++	++	+

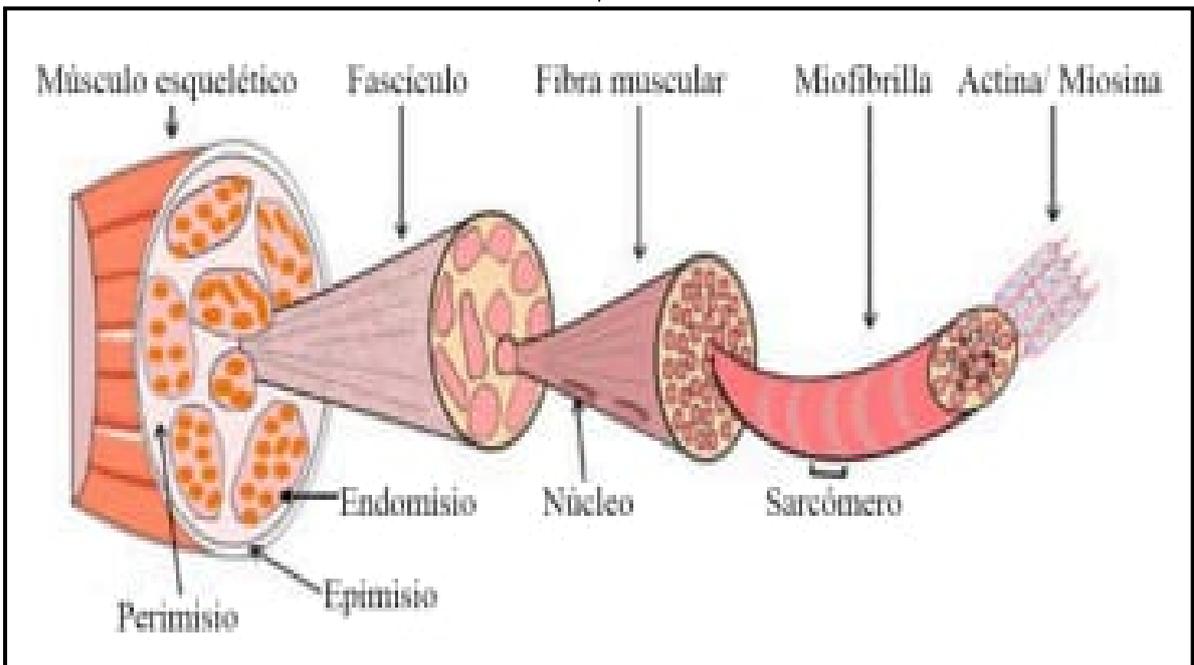
# Tejido muscular cardíaco.



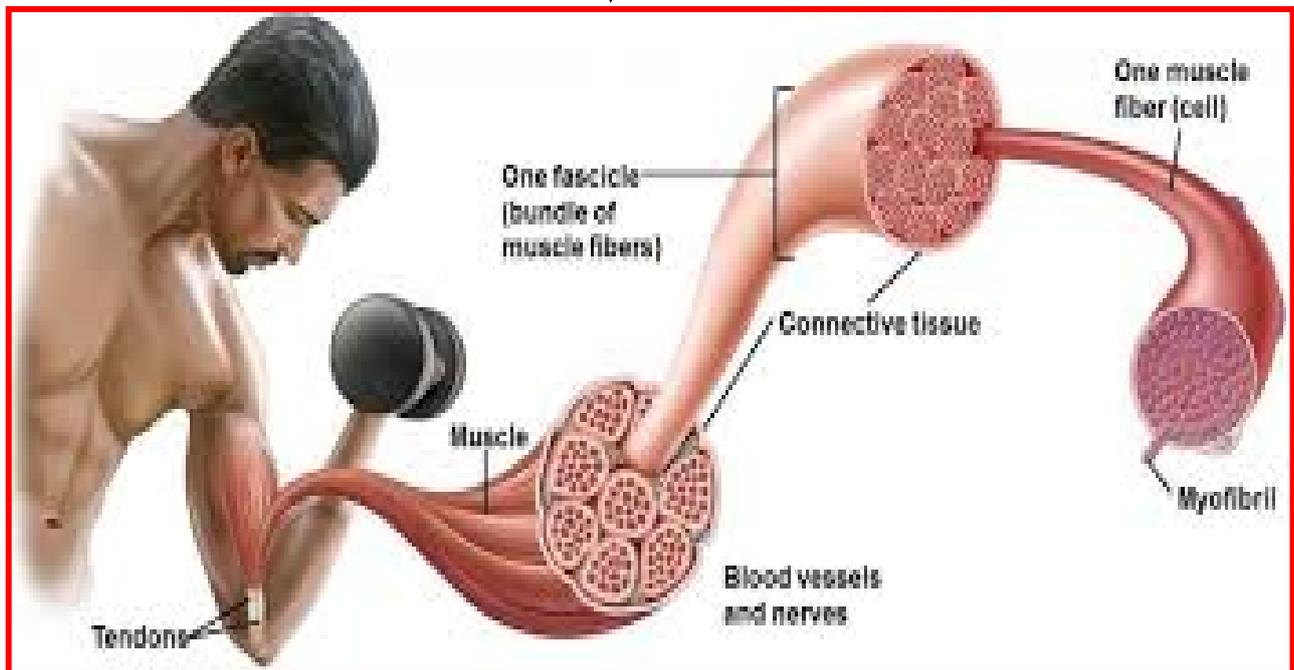
# Tejido muscular liso.



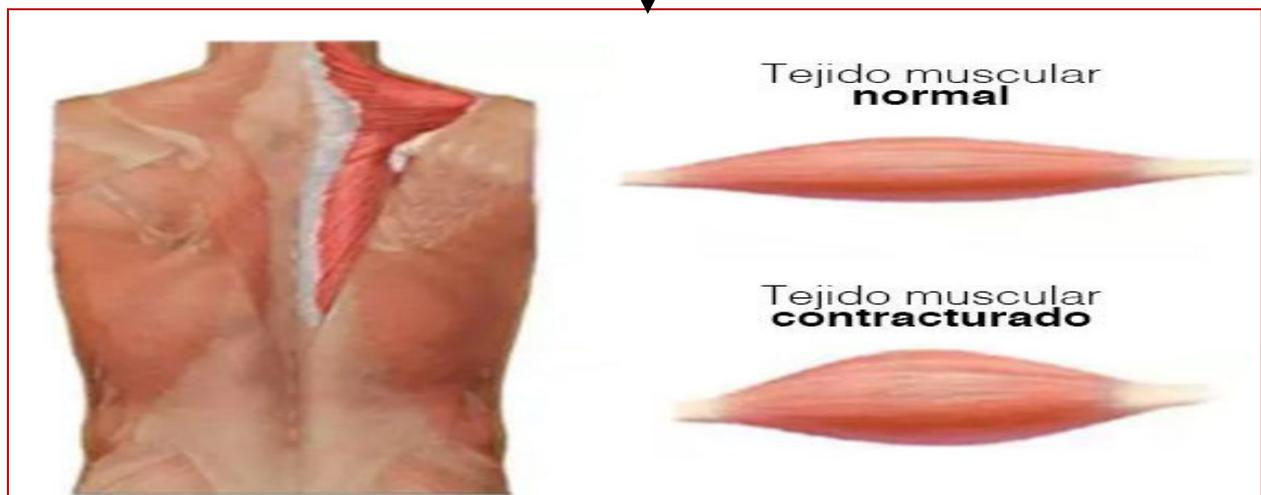
# Regeneración del tejido muscular.



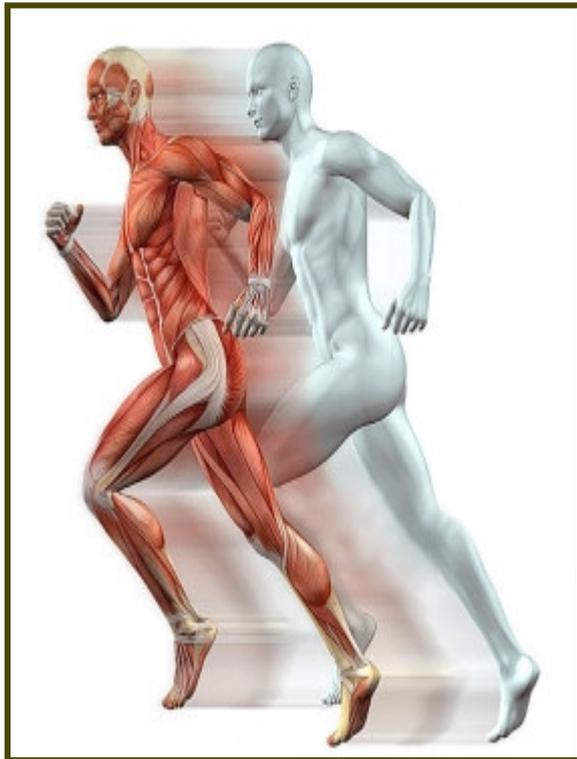
## Desarrollo del tejido muscular.



## Control de tension muscular.



## Actividad física y tejido esquelético.



### Mejora de la fuerza muscular

La práctica de ejercicios de reforzamiento muscular tiene efectos beneficiosos sobre la fuerza y la resistencia muscular en personas de mediana edad. La fuerza muscular también puede incrementarse con la ayuda de programas de entrenamiento incluso a una edad avanzada.

### Aumento de la resistencia a las fracturas

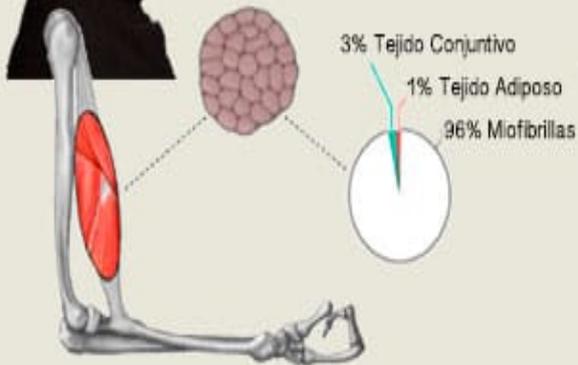
La actividad física aporta beneficios sobre las propiedades mecánicas de los huesos aumentando la resistencia a la fractura.



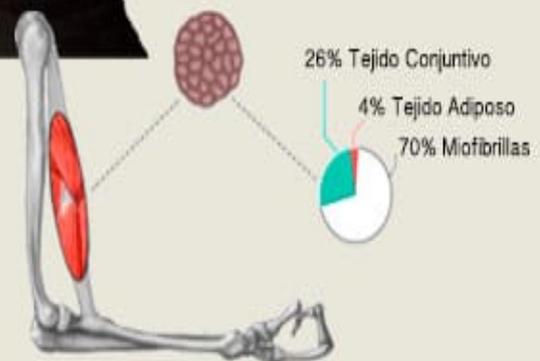
## Envejecimiento y tejido muscular.



meditip  
consejos para tu salud



MÚSCULO NORMAL



MÚSCULO CON SARCOPENIA

Proceso de pérdida de masa muscular durante el envejecimiento

## **Referencia bibliográficas.**

Booth FW, Roberts CK, Laye MJ. Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Compr Physiol*. 2012;2(2):1143-211. doi: 10.1002/cphy.c110025.

Lavie CJ, Ozemek C, Carbone S, Katzmarzyk PT, Blair SN. Sedentary behavior, exercise, and cardiovascular health. *Circ Res*. 2019;124(5):799-815. Doi:

<http://www.uic.edu/classes/phyb/phyb516/smoothmuscleu3>

<http://advan.physiology.org/content/27/4/201>

Berridge MJ. 2012. *Cell Signalling Biology*. doi: 10.1042/csb001007