



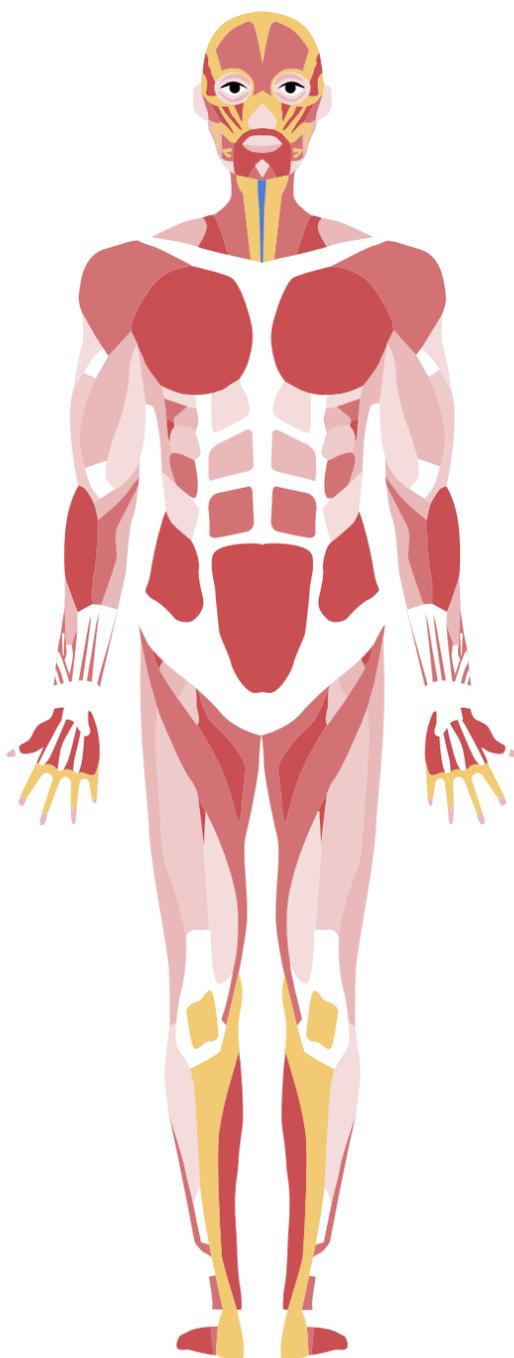
# *Alteraciones del músculo esquelético.*

**Mariza Alejandra Cancino Morales**

**Unidad 4**

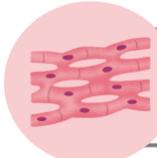
**Super Nota**

**LN. Daniela Guillen**



# Nutrición en las alteraciones DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO

El músculo esquelético es un tejido muscular que se contrae para mover los huesos del cuerpo. Es el tipo de músculo más común y está presente en pares.



Formado por fibras musculares que se organizan en un patrón regular

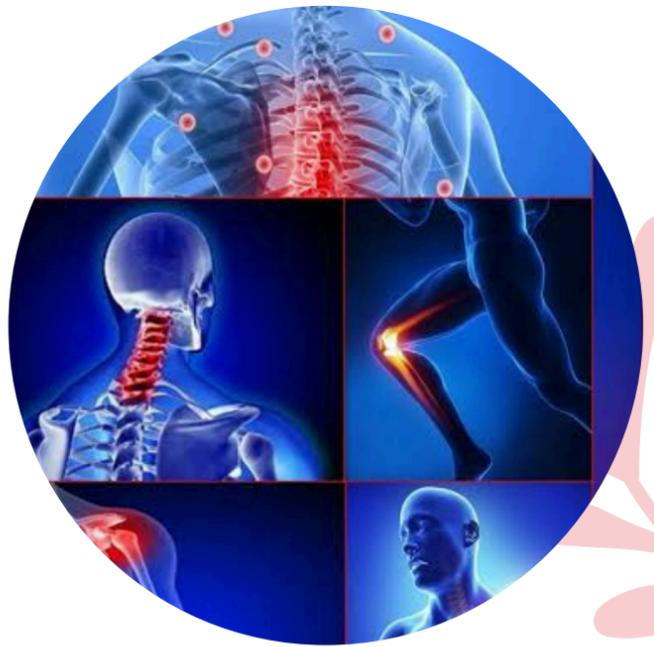


Se une a los huesos por medio de tendones.

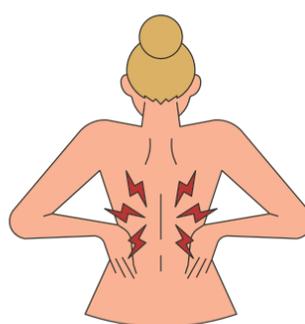
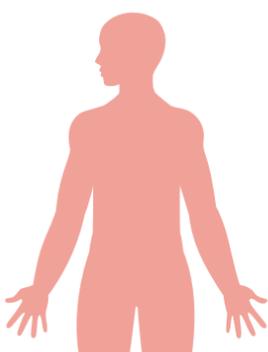


Su contracción y excitabilidad le permiten mover el cuerpo.

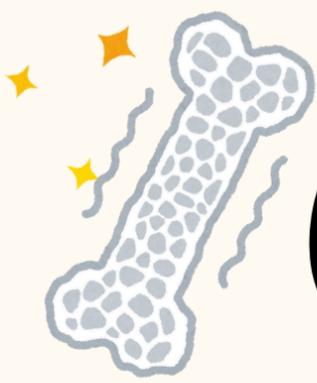
- Las lesiones o enfermedades de los músculos esqueléticos pueden afectar la vida cotidiana.
- Estas lesiones se deben a la aplicación continua de fuerza, la exposición continua a vibraciones o largos periodos en alguna postura incómoda



Los MSDs pueden afectar diversas partes del cuerpo, incluyendo la espalda baja y alta, el cuello, los hombros y las extremidades (brazos, piernas, pies, y manos).



El diagnóstico se basa en la información sobre el dolor y los síntomas que informa la persona afectada, así como en el examen físico por un médico



# Hablemos de la Osteoporosis

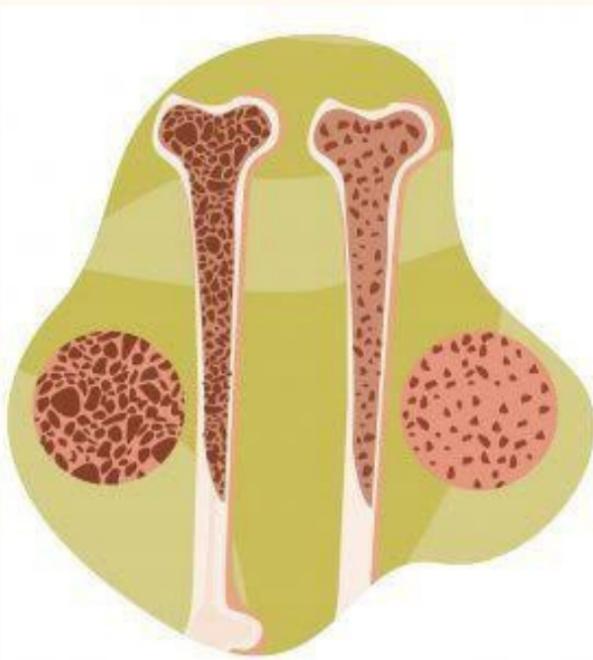


Enfermedad generalizada del esqueleto caracterizada por baja masa ósea y deterioro de la microarquitectura que compromete la calidad del hueso

La pérdida de masa ósea y de resistencia a la fractura se asocia al envejecimiento. La osteoporosis constituye la principal causa de fracturas



## Factores de riesgo de osteoporosis.



- Baja masa ósea
- sexo femenino
- edad

### Factores de riesgo en osteoporosis

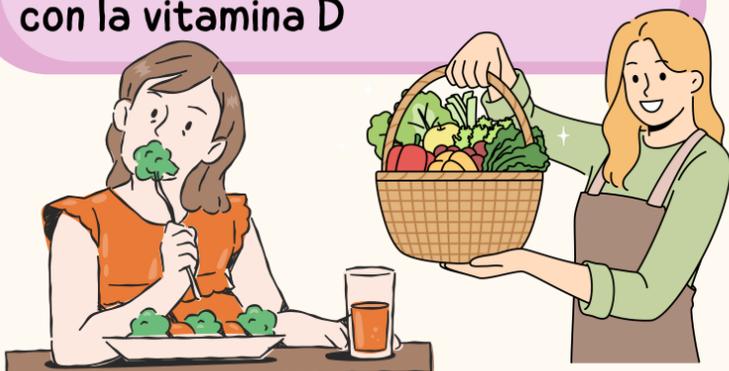
A Alcohol  
 C Corticoides  
 C Calcio bajo  
 E Estrógenos bajos  
 S Tabaco (smoking)  
 S Sedentarismo

"Access" lleva a osteoporosis @paullitosdelosplata

## Prescripción dietética

Una gran parte de los nutrientes y componentes de los alimentos puede tener un considerable efecto positivo o negativo sobre la salud ósea, mediante la modificación del metabolismo o estructura del hueso, acciones endocrinas y paracrinas y homeostasis del calcio u otros elementos bioactivos.

La vitamina K actúa sobre osteoblastos, a los que se incorpora por un proceso de endocitosis. En su acción sobre el hueso, la vitamina K es sinérgica con la vitamina D



Vitamina K		Alto > 150 µg	Medio 50-150 µg	Bajo < 50 µg
		—	—	Leche, queso, yogur, mantequilla
		—	Carnes, hígado	Carnes magras, huevos, pescados
		Coles, perejil, repollo, espinacas, brécol, lechuga, escarola	Zanahorias, patatas	Judías verdes, pepino, tomate, champiñones
		—	—	Manzanas, naranjas, fresas, plátanos
		—	—	Trigo, maíz