



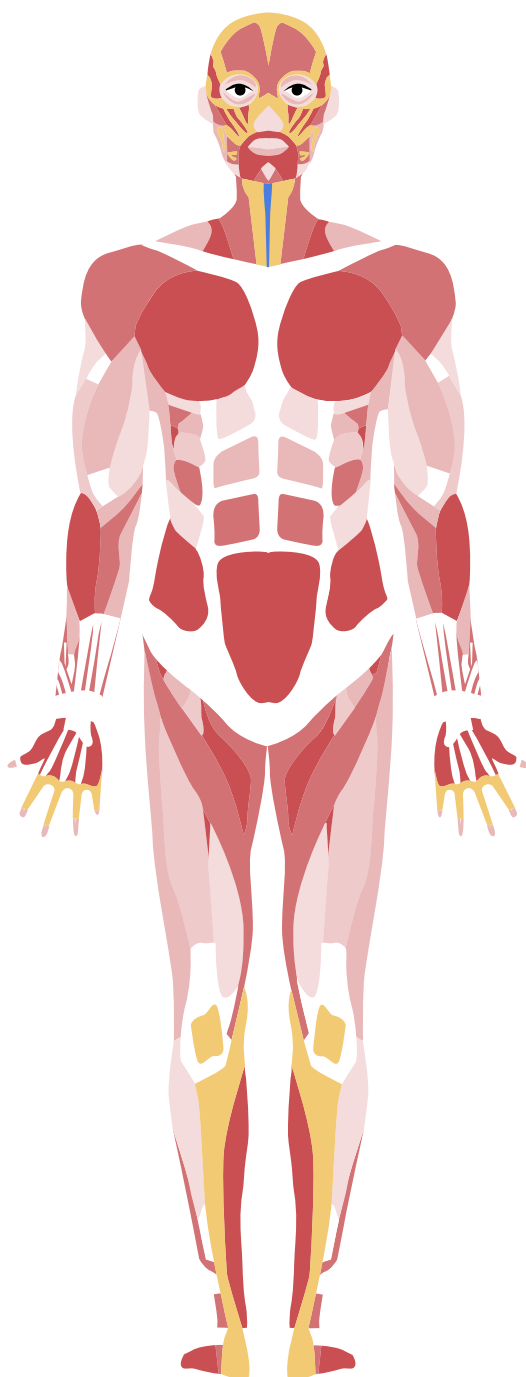
Alteraciones del músculo esquelético.

Mariza Alejandra Cancino Morales

Unidad 4

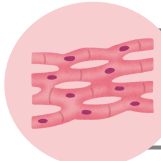
Super Nota

LN. Daniela Guillen

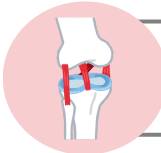


Nutrición en las alteraciones DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO

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

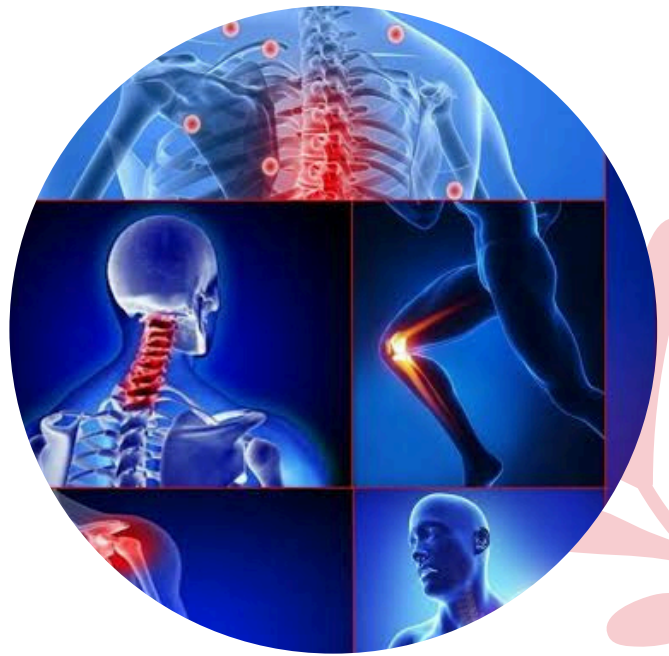


Se une a los huesos por medio de tendones.

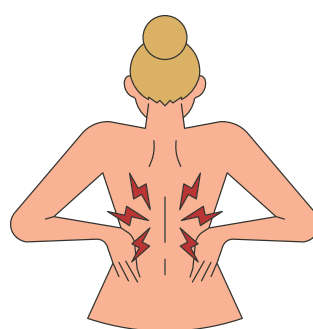
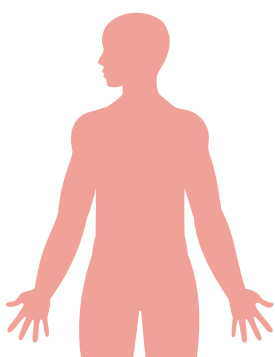


Su contracción y excitabilidad le permiten mover el cuerpo.

- 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

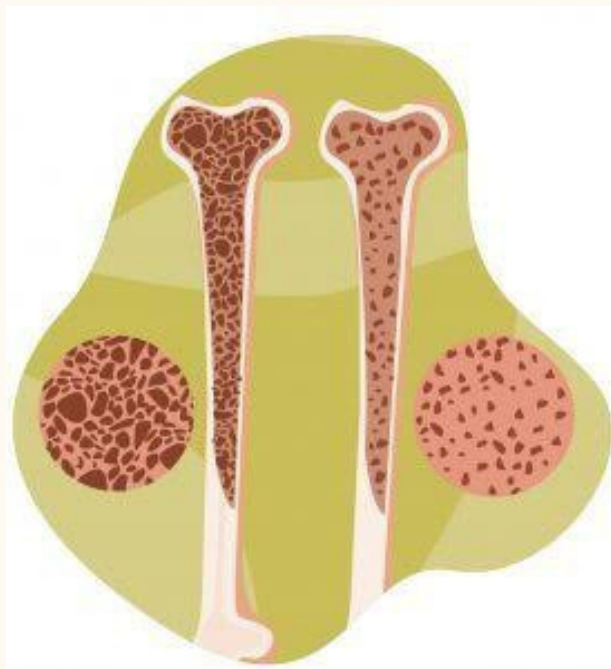


Enfermedad generalizada del esqueleto caracterizada por baja masa ósea y deterioro de la microarquitectura que compromete la calidad del hueso

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

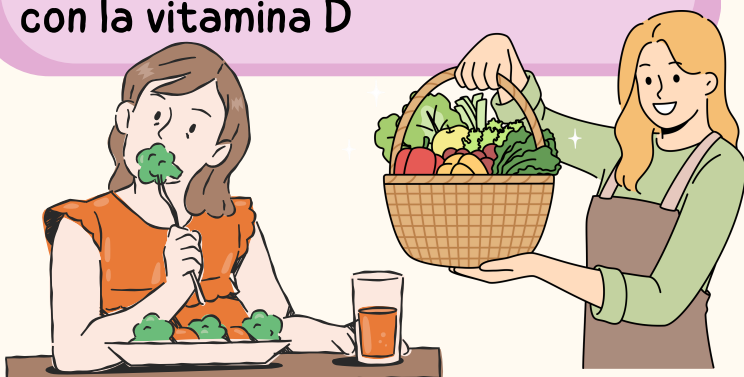
Factores de riesgo en osteoporosis



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