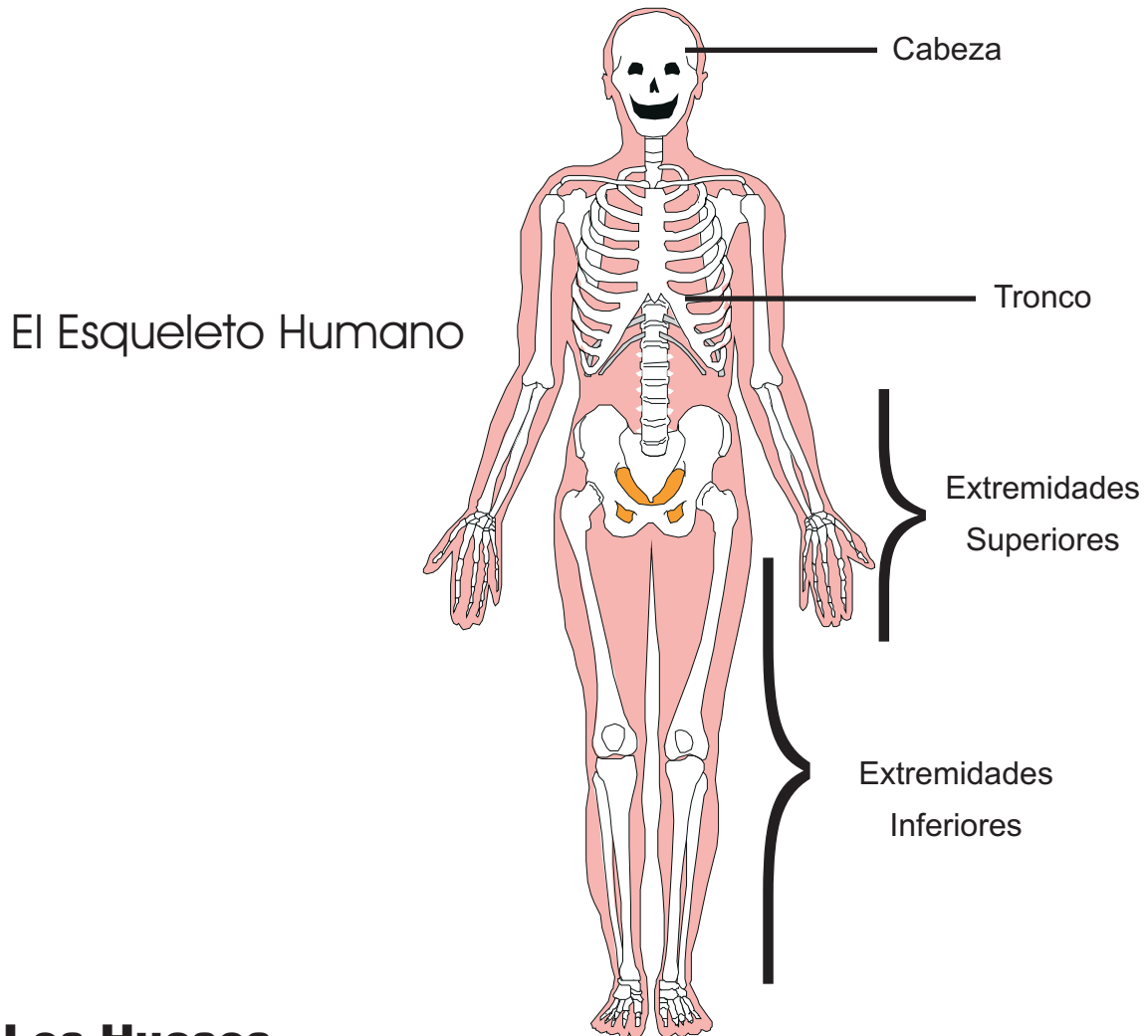


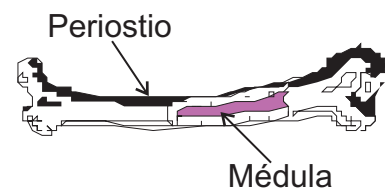
# El Sistema Óseo

## 1. Observa y escucha con atención:



## Los Huesos

Son órganos blanquecinos, duros, resistentes, formados por tejido óseo y rodeados por una membrana delgada que rodea los huesos y se encarga de su crecimiento y espesor, llamada **periostio**



El conjunto de todos los huesos se llama **esqueleto**

## 2. Escribe V si es verdadero o F si es falso

- a) Si tu cuerpo no tuviera huesos se derrumbaría. (      )  
b) El ser humano tiene 26 huesos en total. (      )  
c) Los huesos son órganos duros y blanquecinos. (      )

El esqueleto tiene las siguientes **funciones**:

- Sostiene al cuerpo.
- Protege algunos órganos internos.
- Ayuda a la locomoción o movimiento del cuerpo.
- Almacena calcio y fósforo .

Una parte muy importante del esqueleto es la **columna vertebral** .

## Clasificación de los huesos

Nuestros huesos son distintos porque nos sirven para hacer diferentes cosas como : caminar, escribir, saltar.

Así tenemos :

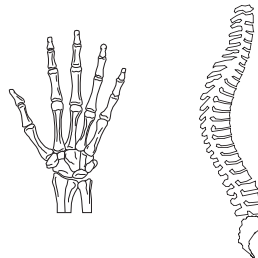
### \* Huesos largos

Como los huesos de los brazos y piernas.



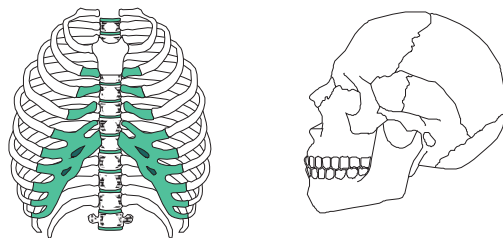
### \* Huesos cortos

Como los huesos de las vértebras, manos y pies.



### \* Huesos planos

Como los huesos de la cabeza y las costillas.



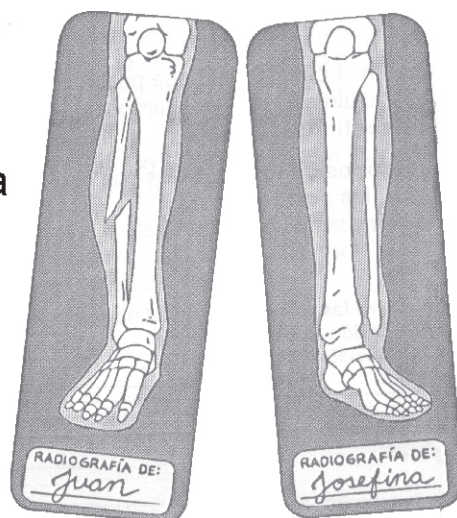
### 3. Completa las siguientes ideas:

- a) El esqueleto protege a \_\_\_\_\_
- b) La \_\_\_\_\_ es una parte importante del esqueleto .
- c) Los huesos almacenan \_\_\_\_\_

### ¡ Cuidado con los huesos !

Lee con nosotros .

Juan se rompió la pierna al jugar fútbol y el doctor le dijo que se había **fracturado** el peroné y recordó que Josefina, su hermana, días antes había sufrido una **dislocación** .



Compara las radiografías de Juan y Josefina y completa.

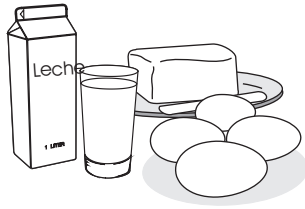
- \* Fractura es cuando el hueso \_\_\_\_\_
- \* Dislocación es cuando el hueso \_\_\_\_\_

### La Osteoporosis

Es una enfermedad que ataca a los huesos haciéndolos más frágiles y propensos a las fracturas por falta de calcio.



## ¿Cómo se previene esta enfermedad ?



- \* Consumiendo la cantidad adecuada de calcio . (consumir 2 vasos de leche al día y tomar alimentos ricos en vitamina D).
- \* Haciendo ejercicios diariamente. (andar y subir escaleras)

- \* Haciéndonos la prueba llamada *densitometría ósea* (es un examen que no duele ni presenta riesgo y dura de 5 a 15 minutos)

Si sufres de osteoporosis no olvides tomar tu suplemento de calcio y vitamina D

**Hazlo TÚ mismo**

### Responde en tu cuaderno .

1. ¿ Por qué es importante que se consuman alimentos ricos en calcio, fósforo y vitamina D ?
2. ¿ Por qué la osteoporosis es más frecuente en las mujeres ?
3. ¿ Hasta que edad se debe consumir leche ?