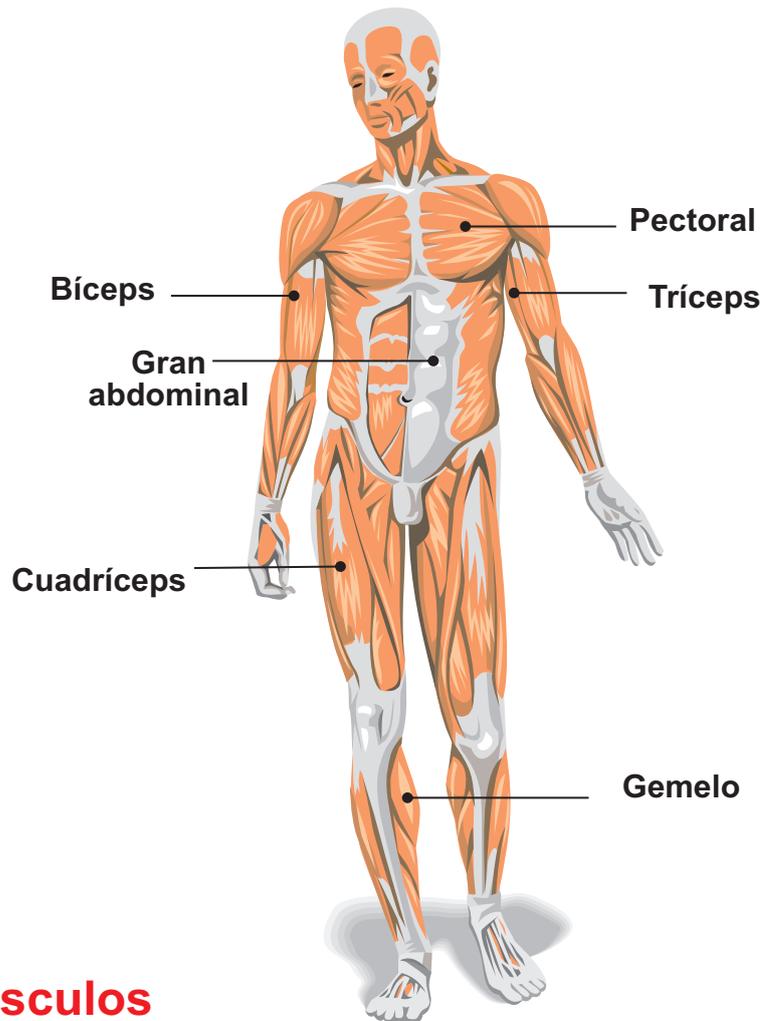


# El Sistema Muscular

## 1. Observa y escucha con atención:



## Los Músculos

Son grupos de **fibras musculares** formados por pequeños filamentos de proteínas que funcionan en forma sincronizada.

Los **músculos** se pueden estirar y encoger sin romperse porque son elásticos, por eso recuperan su forma y tamaño originales. Además cubren todos los huesos del cuerpo y permiten el **movimiento**.

Los músculos están unidos a los huesos por los **tendones**.

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

a) Hay músculos en todo nuestro cuerpo.

V  F

b) Si se estiran los músculos pueden llegar a romperse.

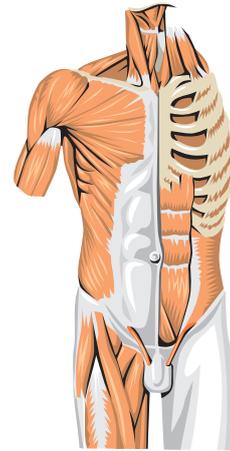
V  F

c) Los músculos están unidos a los huesos por los tendones.

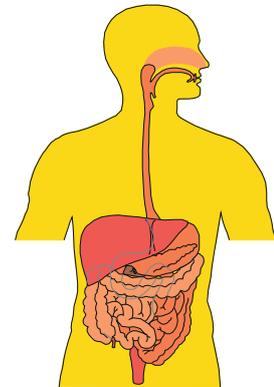
V  F

## Tipos de Músculos

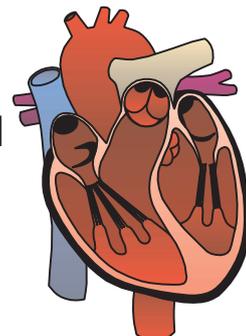
**Músculos Voluntarios**, ubicados en los distintos huesos que conforman nuestro esqueleto. Son los que movemos intencionalmente es decir realizan la **función locomotora**, como los músculos de brazos y piernas.



**Músculos Involuntarios**, rodean o son parte de los órganos internos y de los vasos sanguíneos que los alimentan. Son los que movemos sin darnos cuenta y los encontramos en la piel, en los sistemas digestivo, respiratorio, reproductivo, etc.



**Músculo Cardíaco**, sólo se encuentra en el corazón y es único por la gran cantidad de interconexiones ramificadas que le permiten bombear y activar la circulación a lo largo de la vida de la persona.



### 3. Completa las siguientes ideas:

- a) El músculo cardíaco se encuentra en el \_\_\_\_\_
- b) Encontramos músculos involuntarios en \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- c) Los músculos \_\_\_\_\_ están unidos a los huesos y generan el movimiento del cuerpo.

## ¡ Cuidado con los Músculos !

### La Distrofia Muscular

Es una enfermedad o desorden muscular con pérdida progresiva e irreversible del tejido muscular esquelético (existen 40 tipos de distrofia muscular).

Con el paso del tiempo aumenta la debilidad y disminuye la funcionalidad y la masa muscular hasta que el paciente necesita silla de ruedas.

### Algunos características de distrofias musculares

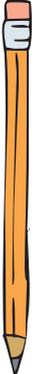
- ♦ Afectan los músculos de la pelvis y del tronco, lo que produce **escoliosis**(desviación de la columna vertebral)
- ♦ Se atrofian casi todos los músculos del cuerpo.
- ♦ La edad de inicio y gravedad de los síntomas es variable, pero esta enfermedad se inicia antes y es más grave en las generaciones más jóvenes de una familia que ya tiene la enfermedad .

## Tratamiento

Consumir una dieta rica en proteínas .

Los alimentos a consumir deben tener bajo contenido de carbohidratos.

Es importante asistir a una terapia de ejercicios



**Hazlo TÚ mismo**

**Responde en tu cuaderno .**

1. ¿Cuál es la función principal de los músculos ?
2. Escribe las letras según el movimiento siguiente:

**V** : voluntario      **I** : involuntario      **V-I** : ambos a la vez

cerrar los ojos	_____	rascarte la espalda	_____
mover los labios	_____	bostezar	_____
agarrar un objeto	_____	respirar	_____