

## La salud y el cuerpo humano

# ¿CÓMO CUIDAR LOS SISTEMAS RELACIONADOS A LA LOCOMOCIÓN?

*El cuidado de los huesos, los músculos y las articulaciones es muy importante. Deben estar sanos y fuertes para poder sostener nuestro cuerpo y permitir que nos movamos libremente. La mejor forma de cuidar de ellos es realizando actividad física y alimentándonos sanamente.*



**LA LENGUA**  
La lengua es uno de los órganos más fuertes en relación a su tamaño. Está compuesta por 17 músculos distintos.

## LOS HUESOS

Los huesos son tejidos fundamentales para el cuerpo humano, ya que cumplen varias funciones necesarias para que podamos vivir. Algunas de ellas son:

- **Sostén:** permiten que el cuerpo pueda sostenerse.
- **Protección:** protegen órganos vitales, como el cerebro y el corazón.
- **Movimiento:** hacen posible el movimiento, junto a los músculos y las articulaciones.
- **Almacenamiento:** pueden almacenar y reservar distintos tipos de sustancias, como por ejemplo minerales.
- **Producción de sangre:** los huesos largos se encargan de formar las células de la sangre.

## ¿CÓMO PODEMOS CUIDAR NUESTROS HUESOS?

Ya que nuestros huesos son necesarios para que podamos vivir, es preciso cuidarlos. Para ello, las siguientes son algunas de las cosas que podemos hacer:

- Hacer ejercicio con frecuencia, para aumentar la densidad de los huesos.
- Mantener una dieta equilibrada. Hay que consumir cantidades adecuadas de vitamina D y calcio, porque ayudan a que los huesos se mantengan fuertes.
- Pasar tiempo al aire libre, ya que el sol ayuda a producir la vitamina D que necesitamos.
- Mantener siempre una buena postura, con la espalda recta.
- Evitar caídas y golpes violentos que puedan romper tus huesos.



## ALIMENTOS BUENOS PARA LOS HUESOS

Los alimentos con **calcio** aportan el mineral necesario para formar los huesos. Entre los alimentos ricos en calcio encontramos la **leche** y sus derivados, como quesos, yogures y manteca; los **pescados**, como las sardinas; los **vegetales** de hoja verde, como la espinaca, la acelga y la lechuga; las **legumbres**, como arvejas, porotos y lentejas; y los **frutos secos**, como nueces, almendras y avellanas.



Entre los alimentos con **vitamina D** se encuentran el aceite de pescado, los huevos, la leche, el queso, la manteca y el hígado.

### ¿PARA QUÉ SIRVE LA VITAMINA D?

La vitamina D es muy importante para que funcionen correctamente algunos de nuestros órganos. Gracias a que nos ayuda a absorber el calcio, si consumimos alimentos con la cantidad adecuada de vitamina D, nuestros huesos se mantendrán sanos y fuertes. Sin embargo, el exceso de esta vitamina en nuestro cuerpo puede ser perjudicial para la salud.



Algunos alimentos que contienen vitamina D.



**NOMBRE**  
Calcio

**SÍMBOLO Y NÚMERO ATÓMICO**  
Ca, 20

**TIPO O GRUPO**  
Metales alcalinos térreos

**ESTADO NATURAL**  
Sólido

**CARACTERÍSTICAS E IMPORTANCIA**  
Este elemento no se encuentra de forma nativa en la naturaleza, sino asociada, formando minerales de importancia económica como la calcita (CaCO<sub>3</sub>). También es parte de alimentos como los pescados, las legumbres, los frutos secos, la leche y sus derivados. Es un mineral de gran importancia para el ser humano, ya que constituye nuestros huesos y regula procesos vitales.



La leche, los vegetales y los frutos secos son alimentos que aportan calcio.



Para mantener músculos saludables y firmes debemos equilibrar nuestra alimentación e ingerir principalmente carne, leche, vegetales, cereales y frutas.

Ver galería de infografías



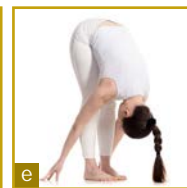
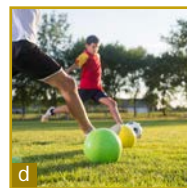
## LOS MÚSCULOS

Sin los músculos, el movimiento de nuestro cuerpo sería imposible. A diferencia de los huesos, los músculos son tejidos blandos que se extienden y contraen, no permanecen rígidos. Algunas de las funciones principales de los músculos son:

- **Movimiento:** al contraerse y extenderse, permiten que nos movamos.
- **Sostén:** permiten que el cuerpo pueda sostenerse y mantenerse en equilibrio.
- **Protección:** protegen ciertos órganos vitales.
- **Regulación de la temperatura:** generan calor corporal.

## ¿CÓMO PODEMOS CUIDAR NUESTROS MÚSCULOS?

- Evitar el exceso de consumo de grasas que aumentan el peso corporal.
- Mantener una postura correcta evita la lesión muscular por un mal esfuerzo.
- Mantener una alimentación saludable. Es importante consumir proteínas todos los días.
- Realizar actividad física con frecuencia para aumentar su fuerza y volumen.
- Realizar estiramiento: eso mantendrá a los músculos, tendones y ligamentos flexibles.



### DEFICIENCIA:

FALTA O CARENCIA DE ALGO.



Es muy importante cuidar nuestros músculos y huesos.

## ALIMENTOS BUENOS PARA LOS MÚSCULOS

Las carnes rojas son muy buenas para el apropiado desarrollo de los músculos, debido a su contenido de hierro y proteínas. Los pescados, a su vez, aportan aceites esenciales que necesita nuestro cuerpo. Por otra parte, los lácteos como el yogur, el queso y la misma leche aportan proteínas y minerales muy importantes para los músculos. No sólo los alimentos de origen animal son buenos, los vegetales como la espinaca dan fuerza y mayor masa muscular. Además, los frutos secos aportan proteínas, grasas saludables, vitamina E y energía. Por último, los cereales y pastas tienen carbohidratos que suministran energía, así como también las legumbres. Otros alimentos muy importantes son las frutas. Éstas aportan potasio, antioxidantes, vitaminas y minerales que permiten que los músculos se mantengan sanos y fuertes.



## ENFERMEDADES QUE AFECTAN LOS MOVIMIENTOS

En ocasiones, ciertas enfermedades pueden afectar y dañar los sistemas de locomoción que nos permiten movernos.

## ALGUNAS ENFERMEDADES QUE AFECTAN LA LOCOMOCIÓN

### Raquitismo

Es una enfermedad que afecta y deforma los huesos. Se produce a causa de una deficiencia de vitamina D que provoca que los huesos no puedan absorber el calcio que necesitan para estar fuertes y sólidos.

### Escoliosis

Es una desviación hacia los lados de la columna vertebral que provoca dolor y otras complicaciones. Puede ser causada por factores hereditarios o puede desarrollarse por otras enfermedades o traumas físicos.

### Artrosis

Es una enfermedad bastante frecuente entre personas mayores, que se produce cuando se desgastan los cartílagos que amortiguan y protegen las articulaciones.

Ver galería de infografías

### Osteoporosis

Es una enfermedad que afecta únicamente los huesos. Provoca que éstos pierdan minerales, se vuelvan más frágiles y puedan fracturarse con mayor facilidad. Esta enfermedad afecta principalmente a las mujeres.

Ver infografía

### Tendinitis

Es una inflamación que se produce en los tendones, provocando dolor. Por lo general, esta inflamación se ocasiona por la repetición de movimientos de forma indebida. El talón es la parte del cuerpo más afectada por esta dolencia.

### Lumbalgia

Es un dolor en la parte más baja de la espalda, donde se encuentran las vértebras lumbares. Puede originarse por distintas causas, como por ejemplo la mala postura, golpes fuertes o grandes esfuerzos.