

Cuerpo humano y salud: movilidad y sostén

CUIDADO DEL SISTEMA OSTEO-ARTRO-MUSCULAR

El sistema osteo-artro-muscular, también conocido como S.O.A.M., está integrado por tres sistemas: el óseo, el articular y el muscular. Este conjunto nos permite mover una parte o la totalidad de nuestro cuerpo, es por ello que es muy importante aprender cómo cuidarlo.



NERVIOSO

Si un músculo dejara de recibir impulsos nerviosos, en pocos meses se reduciría en al menos dos tercios de su tamaño original.

ENFERMEDADES ASOCIADAS AL SISTEMA ÓSEO

El sistema óseo se refiere al conjunto de huesos que conforman el esqueleto humano. Está compuesto por 206 huesos que nos permiten tanto permanecer del pie como movernos. En este sentido, sostener el cuerpo es una de las principales funciones del sistema óseo.

Existen ciertas enfermedades que pueden afectar nuestro esqueleto, por ello es muy importante saber cómo prevenirlas y cuidarnos.

Osteoporosis Ver infografía

Se trata de una enfermedad en la que disminuye la masa ósea, y por ende se deteriora el tejido de los huesos. Es así que se tornan frágiles, lo que puede ocasionar fracturas en quien la padece. Resulta una enfermedad más frecuente en las mujeres, ya que después de los 50 años, las estadísticas indican que una de cada cuatro la padece, mientras que afecta a uno de cada ocho hombres.

No suele presentar síntomas, es por ello que se descubre una vez que ante un golpe o una caída se sufre una fractura. Algunas recomendaciones para evitar esta enfermedad son:

- Buena nutrición: que incluye la ingesta de alimentos ricos en calcio y vitamina D.
- Hábitos saludables: como evitar la ingesta de alcohol y el consumo de tabaco.
- Ejercicio físico: es muy importante evitar el sedentarismo, es decir, hay que tener una vida activa. Cada persona debe realizar actividades físicas que sean adecuadas para su edad y sus características particulares.

Escoliosis Ver infografía

Se trata de una desviación de la columna vertebral que afecta la postura, los hombros, la pelvis y la espalda. Existen diferentes tipos ya que cada segmento de la columna puede sufrir diversas desviaciones.

Si bien inicialmente puede no afectar la vida cotidiana de quien la padece, la escoliosis puede a la larga traer inconvenientes y dolores en el paciente. Para evitar esta enfermedad, algunas recomendaciones son:

- Actividad física: de manera tal de que podamos fortalecer los músculos y así evitar que la columna se desvíe. Además, tonificar los músculos abdominales ayuda a que la columna esté en una correcta posición.
- Buena postura: sentarse de manera correcta, dormir en una posición adecuada, y mantenerse en pie en una buena postura son actitudes que previenen la escoliosis.
- Buena nutrición: evitar las grasas y los azúcares para no tener sobrepeso, ya que puede afectar los músculos de la espalda.
- Dormir correctamente: un colchón con cierta dureza y una buena almohada nos ayudarán a mantener derecha la columna.

ENFERMEDADES ASOCIADAS AL SISTEMA ARTICULAR

Las articulaciones son aquellos tejidos o elementos que unen los huesos y forman parte del aparato locomotor. A su vez, permiten y facilitan los movimientos del cuerpo. Tenemos más de 200 articulaciones de distintos tipos que cumplen diversas funciones. Por un lado, pueden ser las responsables de nuestros movimientos, así como también pueden tener escasa movilidad y mantener unidas ciertas partes del esqueleto.

¿SABÍAS QUÉ?



Es sumamente importante realizar un precalentamiento muscular antes de comenzar una rutina de ejercicios.



Una sana ingesta de alimentos ricos en calcio fortifica el sistema óseo.



Hacer actividad física nos permite tener una buena postura y un cuerpo sano. El yoga es una actividad recomendada para personas que sufren problemas en la columna.

TIPOS DE ARTICULACIONES



Rodilla



Hombro



Cadera

Artrosis

Se trata de una enfermedad en la que se degenera el cartílago articular. Puede ser tanto por una causa desconocida, como por traumatismos o enfermedades hereditarias. Es más común que la padezcan mujeres y suele aparecer después de los 50 años.

Algunas recomendaciones para prevenir esta enfermedad son:

- Buena alimentación: mantenerse en un peso saludable ayuda a evitar el sobrepeso, y así cuidar las articulaciones. También es muy importante ingerir los nutrientes necesarios para que nuestro organismo se encuentre sano.
- Actividad física: realizar ejercicio mantiene fuertes a los músculos, que son los que se encargan de proteger las articulaciones.
- Buena postura: es sumamente importante mantenerla para preservar las articulaciones de nuestro cuerpo. Esto evita que los cartílagos entre los huesos se degeneren.

Bursitis

Esta enfermedad se trata de la inflamación de una pequeña bolsa llamada bursa que protege los huesos, los músculos, los tendones e incluso la piel. Se produce cuando una articulación se utiliza demasiado, o si se sufre una lesión.

Los síntomas de quien la padece son hinchazón y dolor en la zona afectada. Algunas recomendaciones para prevenir la bursitis son:

- Usar buen calzado: esto favorece una buena postura y evita posibles lesiones.
- Proteger el cuerpo: por ejemplo, evitar el choque de los codos y la presión de los mismos sobre ciertas superficies.

QUIERO SABER SOBRE...

La artrosis es una enfermedad que suele surgir en los adultos mayores. Se estima que más del 80% de los ancianos la sufren.

ENFERMEDADES ASOCIADAS AL SISTEMA MUSCULAR

Los músculos no sólo nos permiten movernos y mantenernos en pie, sino que también son indispensables para el buen funcionamiento de otros sistemas. Por ejemplo, el corazón en sí mismo es un músculo, sin él nuestra vida no sería posible.

 Ver infografía

SISTEMA NERVIOSO

Existen numerosas enfermedades que si bien afectan a los músculos, son enfermedades del sistema nervioso. Esto se debe a que el funcionamiento de los músculos depende del sistema nervioso de nuestro cuerpo, es decir que si éste sufre alguna afección, repercutirá en todo el cuerpo.



Esguince

Se trata de una lesión en la fibra muscular. La zona se siente hinchada y sensible. En determinados deportistas puede aparecer varias veces en la misma parte del cuerpo, por ejemplo, los jugadores de tenis suelen sufrir este problema en la muñeca.

Desgarro

Se trata de una lesión de la fibra muscular más fuerte que en el caso del esguince. Causa un notable dolor en quien la padece y la zona se inflama notoriamente.

Distrofia muscular

Se trata de una enfermedad que daña las fibras musculares, lo que produce debilidad, pérdida de coordinación y de movilidad. No tiene una cura específica y es una enfermedad genética hereditaria, por lo que no hay una prevención específica, pero sí es importante mantener el cuerpo en forma y estirar frecuentemente.

CUIDARSE

Muchas de las enfermedades musculares pueden prevenirse. Para ello, además de seguir una buena alimentación, cuidar nuestra postura y hacer actividad física, es importante que evitemos movimientos bruscos para los que nuestro cuerpo no está preparado.



Utilizar un buen calzado nos ayuda a mantener una postura correcta y evitar dolores de espalda.