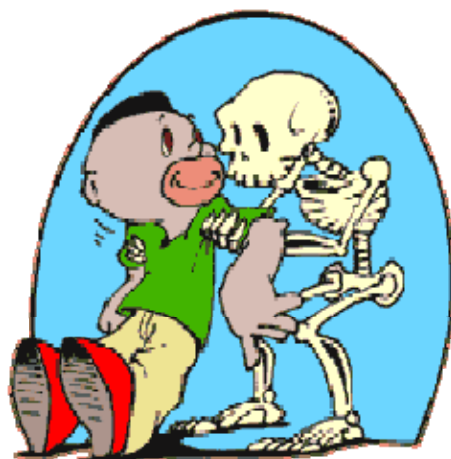


EL APARATO LOCOMOTOR



EL APARATO LOCOMOTOR

El **aparato locomotor** está formado por el **esqueleto** y los **músculos**. Gracias a ellos nos podemos mover y desplazar de un lugar a otro.

EL ESQUELETO

El esqueleto es el conjunto de todos los **huesos** del cuerpo. Nuestro cuerpo tiene 206 huesos.

Sirve para:

- Sostener y dar forma a nuestro cuerpo
- Proteger las partes más delicadas del cuerpo (corazón, cerebro, pulmones...)
- Permitir el movimiento

La unión de dos huesos se llama **articulación**. Algunas articulaciones son **las** que **permiten el movimiento**; como las del codo, la cadera...

Los **huesos son partes duras y rígidas**. Los huesos tienen **distintas formas**:

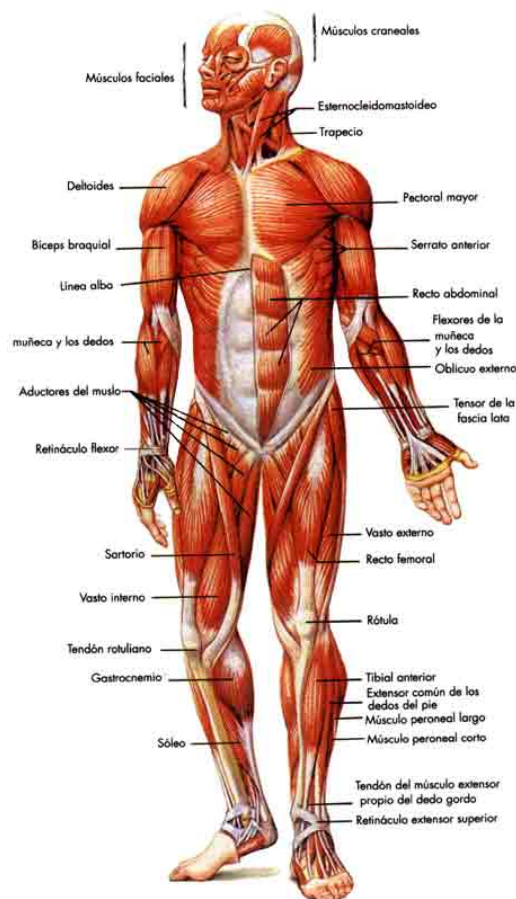
- Unos son **largos**, como el fémur, que es el hueso más largo del cuerpo
- Otros son **cortos**, como las vértebras
- Otros son **planos** como los huesos del cráneo en la cabeza



LOS MÚSCULOS

Todos los **movimientos** que hacemos se realizan por medio de los **músculos**. En nuestro cuerpo hay más de 600 músculos. Los músculos son **blandos y elásticos**. Están por debajo de la piel y por encima de los huesos. Según el tipo de movimiento que hacen, los músculos se dividen en dos grupos:

- **Músculos voluntarios:** se mueven cuando nosotros queremos (por ejemplo los músculos de la pierna)
- **Músculos involuntarios:** se mueven solos (por ejemplo el corazón)



CUIDADOS DEL APARATO LOCOMOTOR

Debes **evitar las caídas y los golpes bruscos**, ya que pueden provocar lesiones que afecten a los músculos y los huesos.



Es importante **respetar el periodo de descanso**. Mientras duermes, tus músculos se recuperan del trabajo que han realizado durante el día.



La **alimentación** es muy importante para mantener un buen estado tus músculos y tus huesos. Los huesos contienen una elevada cantidad de calcio. Por ello el **consumo de alimentos ricos en calcio**, como la leche, yogur o el queso es imprescindible.



Realizar algún **ejercicio físico**, de acuerdo con el peso y la edad, ayuda a reforzar los huesos



