

# 9. Alternativas básicas para conservar la salud personal y colectiva

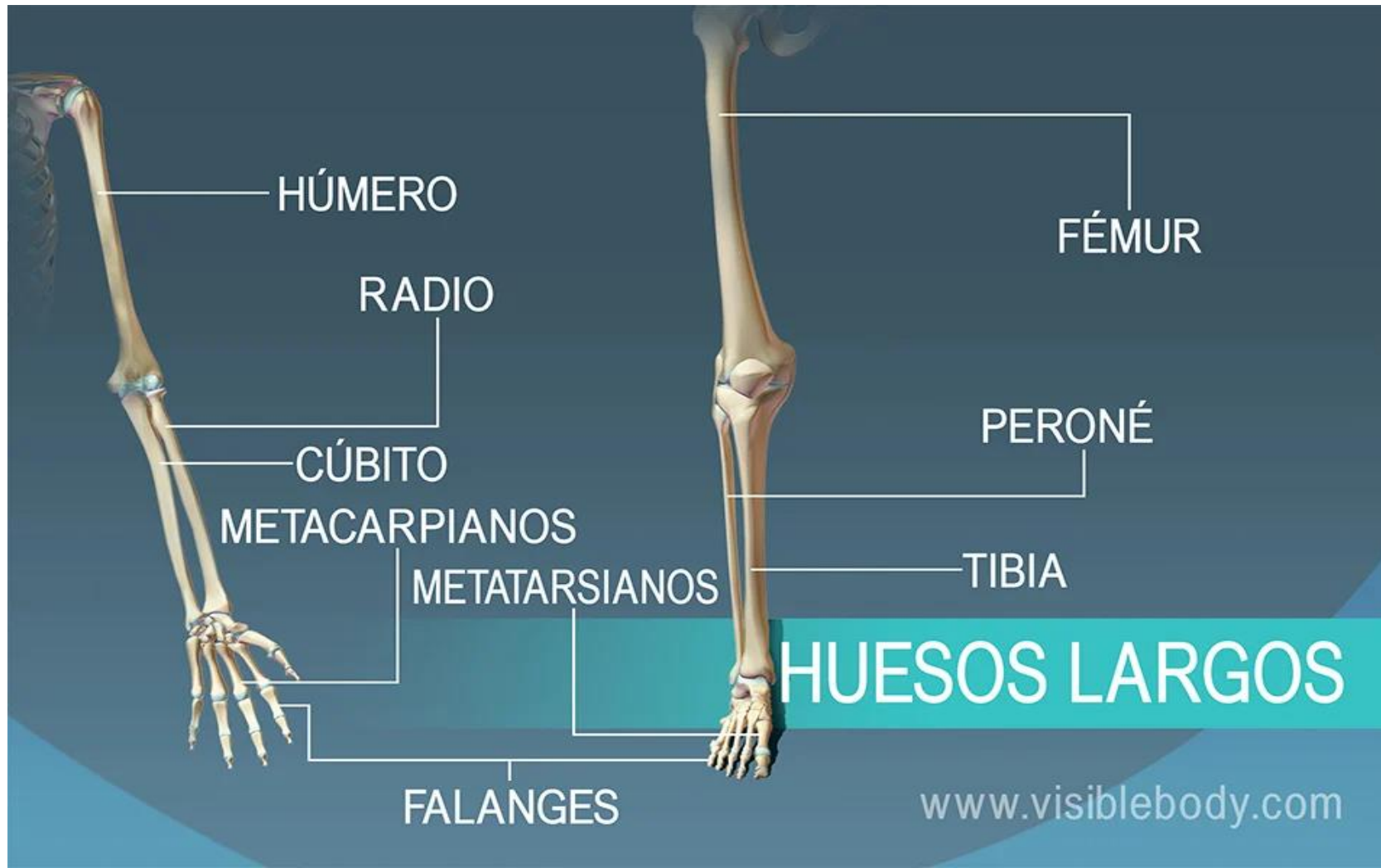
# 9.1 Ubicación de los diferentes tipos de huesos, articulaciones y músculos



Hay cinco tipos de huesos en el esqueleto: planos, largos, cortos, irregulares y sesamoideos.



Los huesos largos soportan el peso y facilitan los movimientos





Los huesos cortos tienen forma de cubo



# Huesos irregulares con forma compleja



# Huesos sesamoideos refuerzan tendones

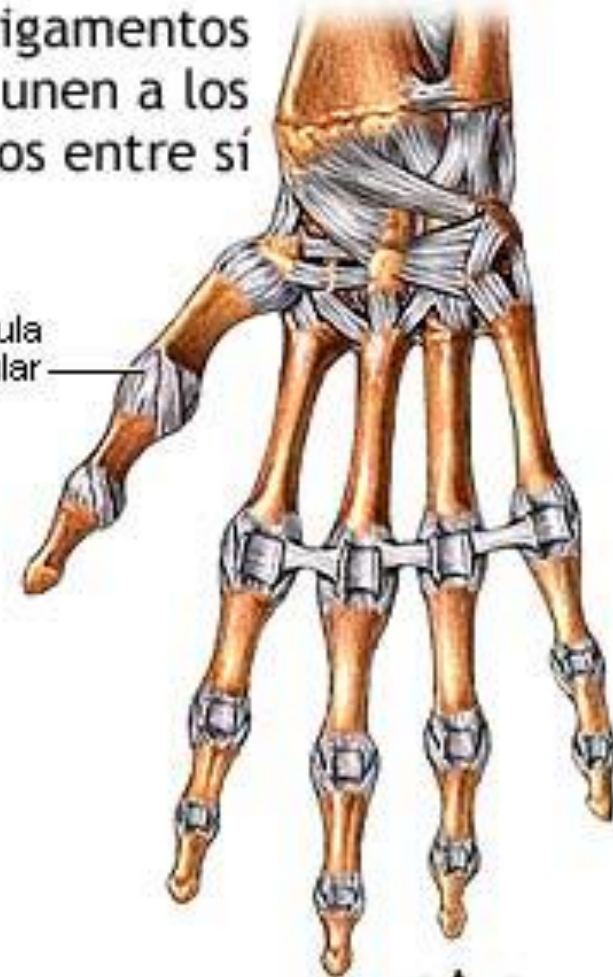


# Tendones y ligamentos



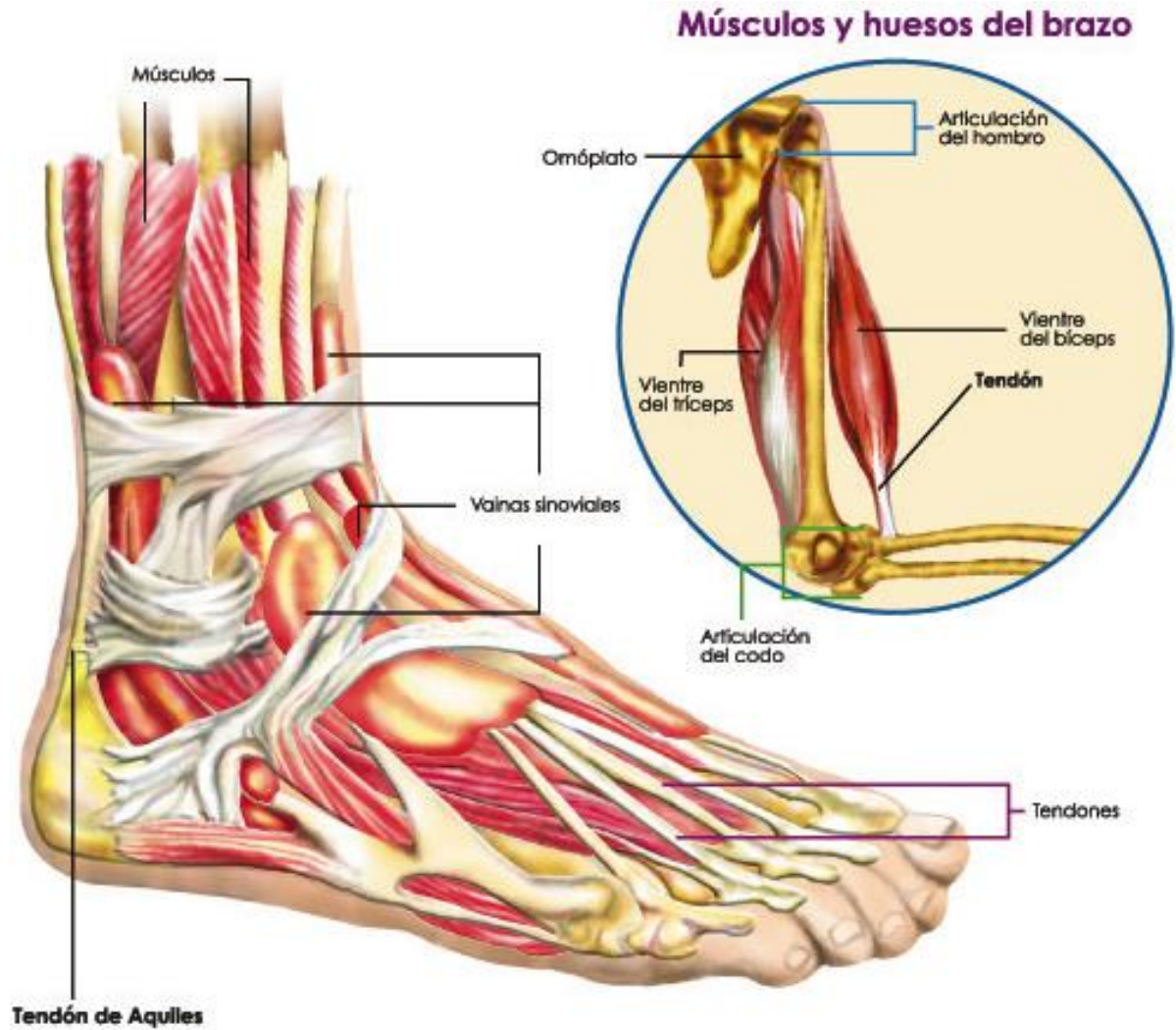
Los ligamentos unen a los huesos entre sí

Cápsula articular





# Tendones

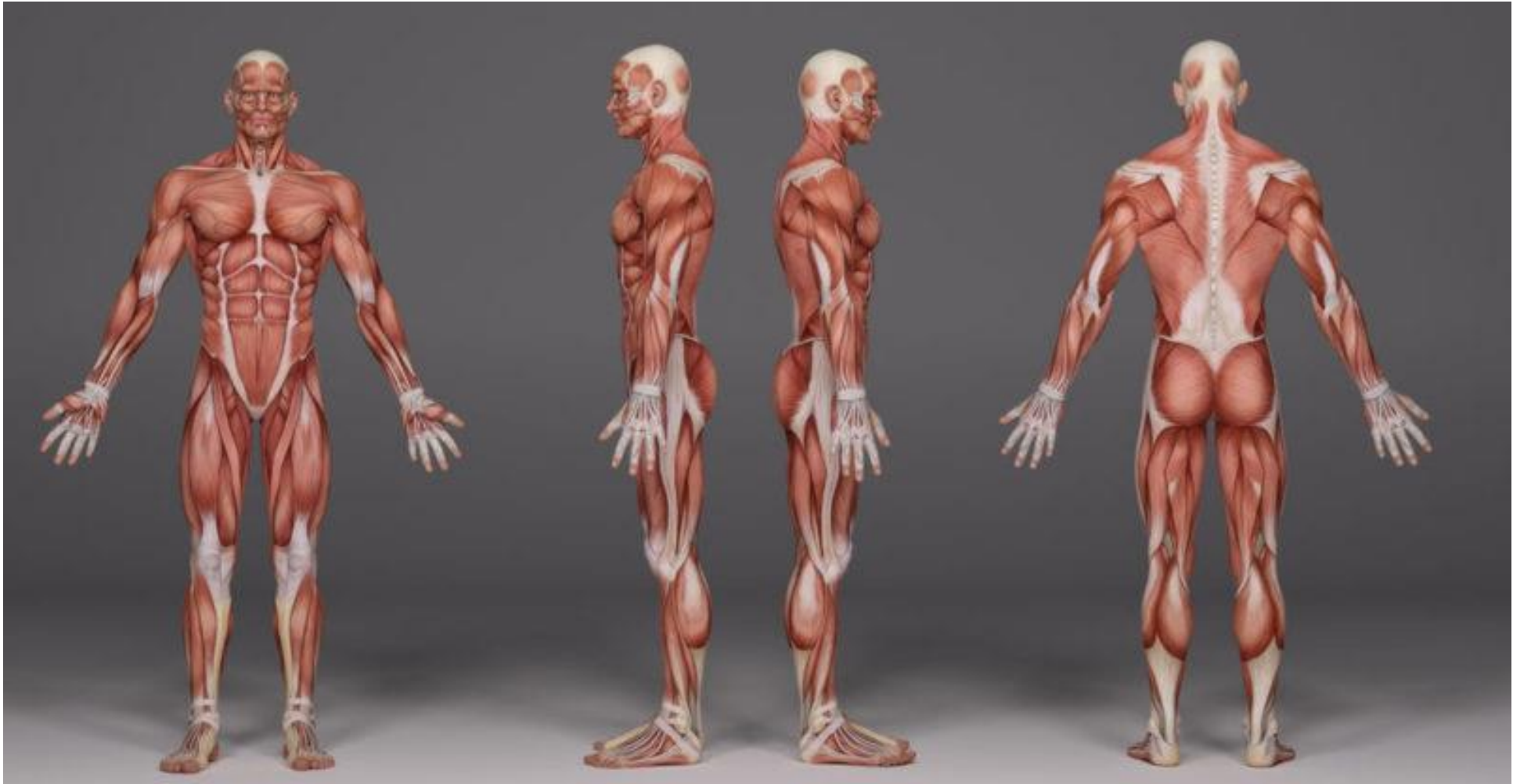


Los tendones son prolongaciones especializadas de los músculos. Un tendón une la parte activa del músculo al hueso que debe moverse. Muchos tendones se ubican en la planta de los pies y palma de las manos, por ser áreas que requieren movimiento en un espacio reducido.



**CUERPO HUMANO**

# Músculos

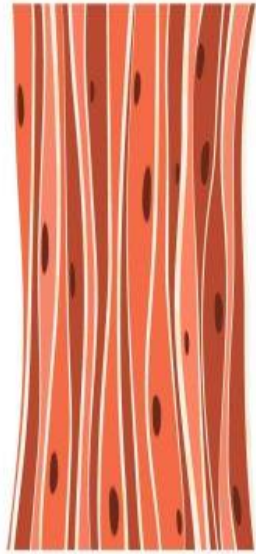




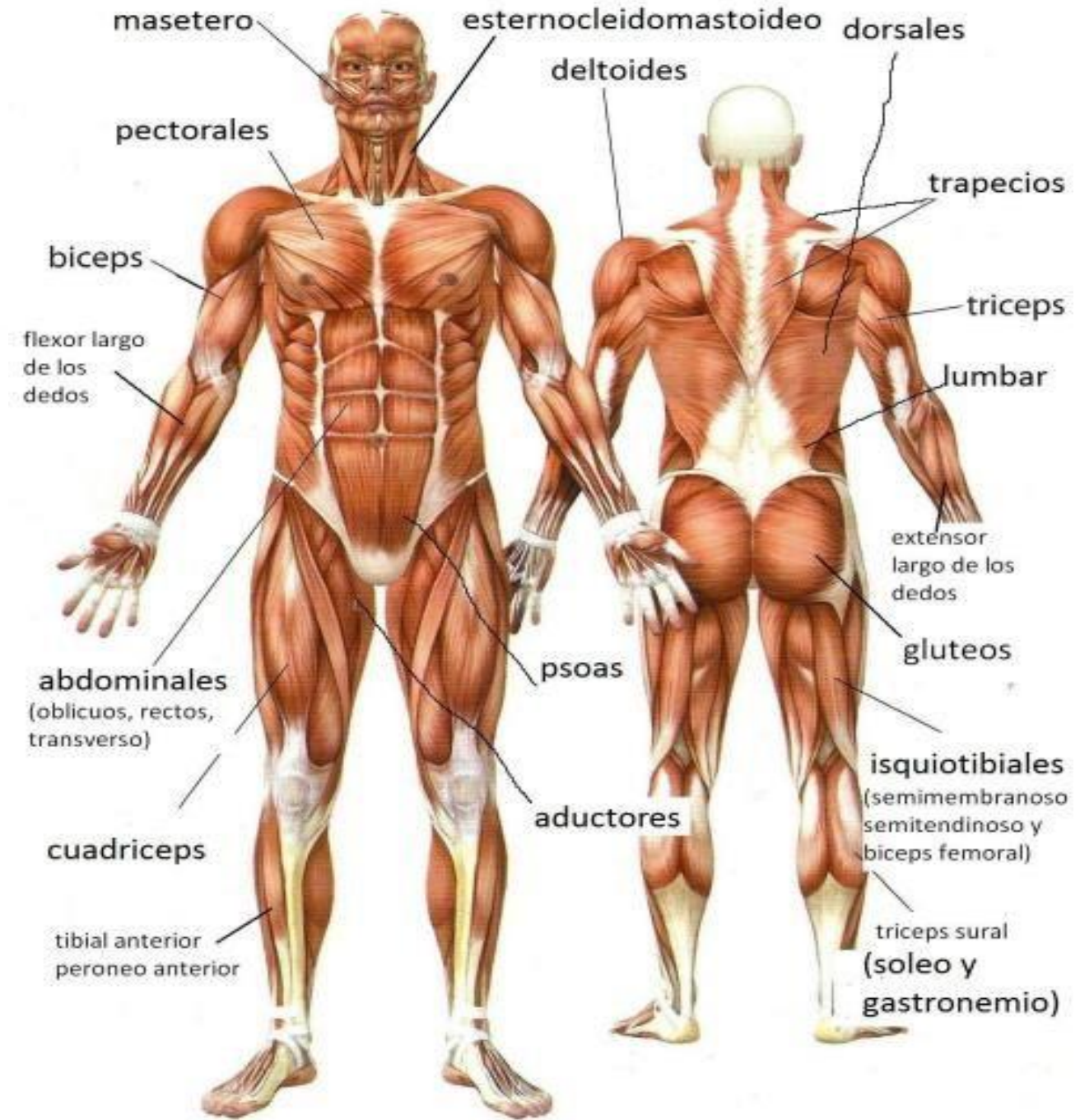
## ESQUELÉTICO



## LISO



## CARDÍACO







# Contracción muscular

[https://www.youtube.com/watch?v=C4fmTtO1bbo&ab\\_channel=Dr.LucaMerlini](https://www.youtube.com/watch?v=C4fmTtO1bbo&ab_channel=Dr.LucaMerlini)

