

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

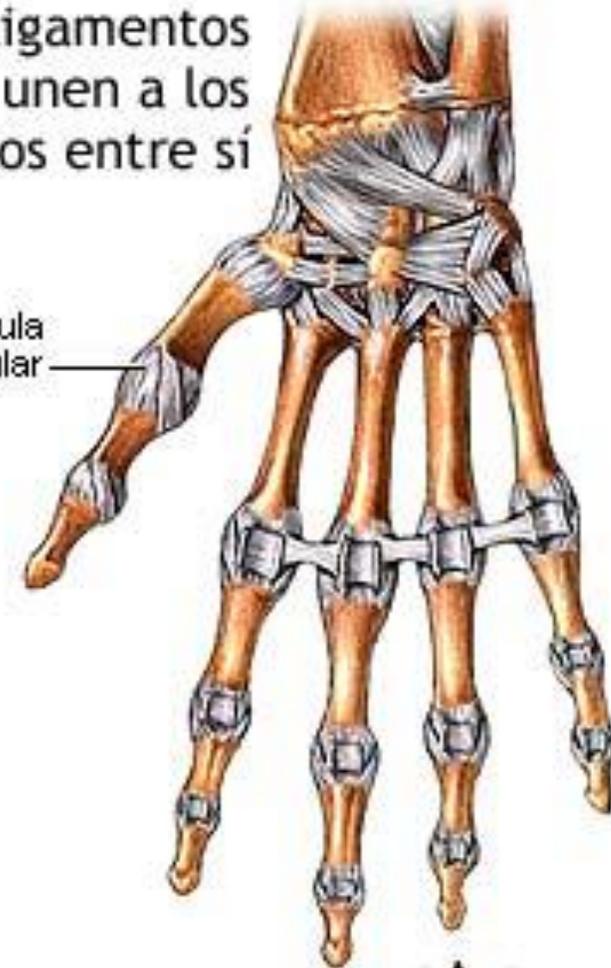


Tendones y ligamentos

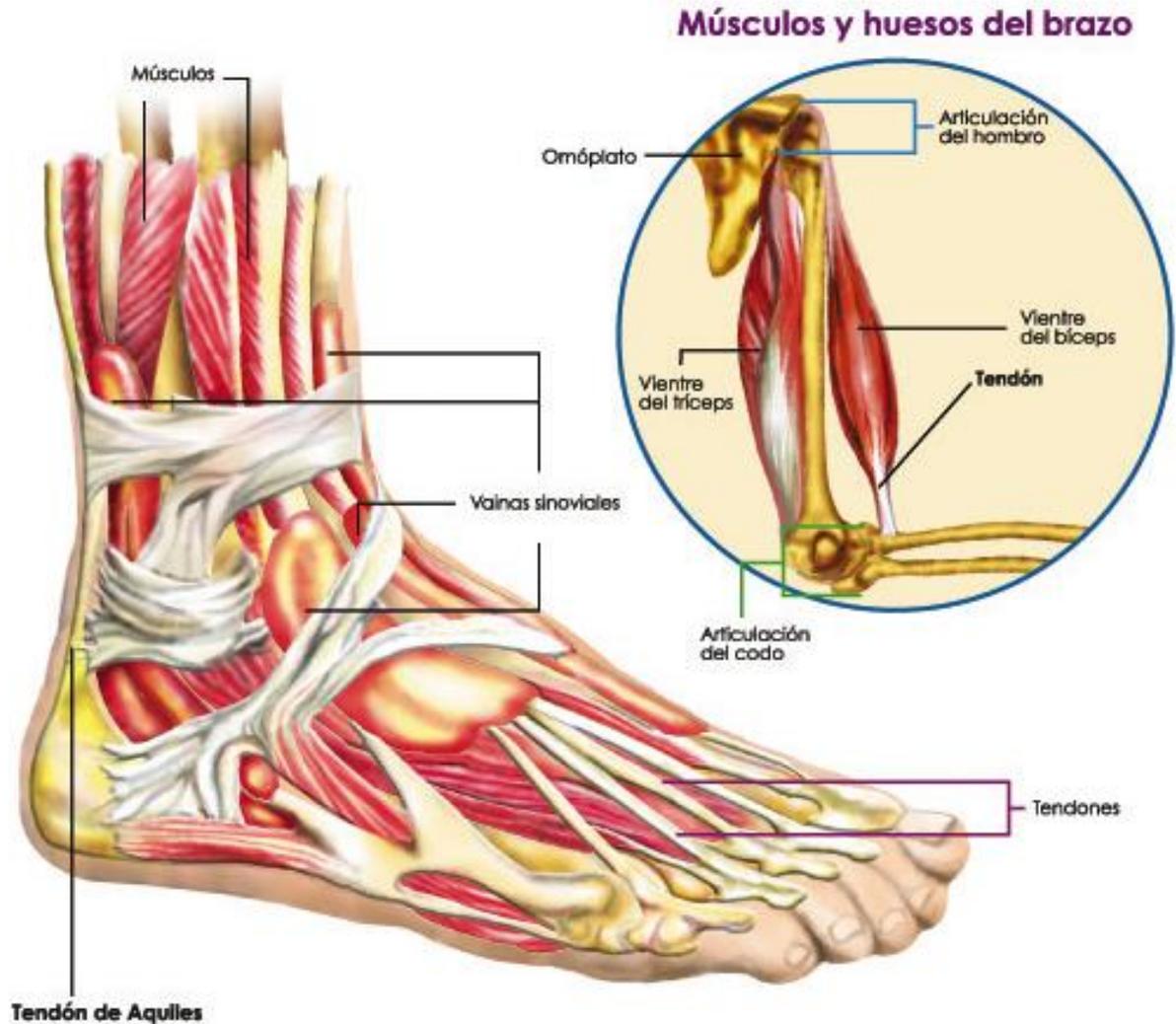


Los ligamentos unen a los huesos entre sí

Cápsula articular



Tendones

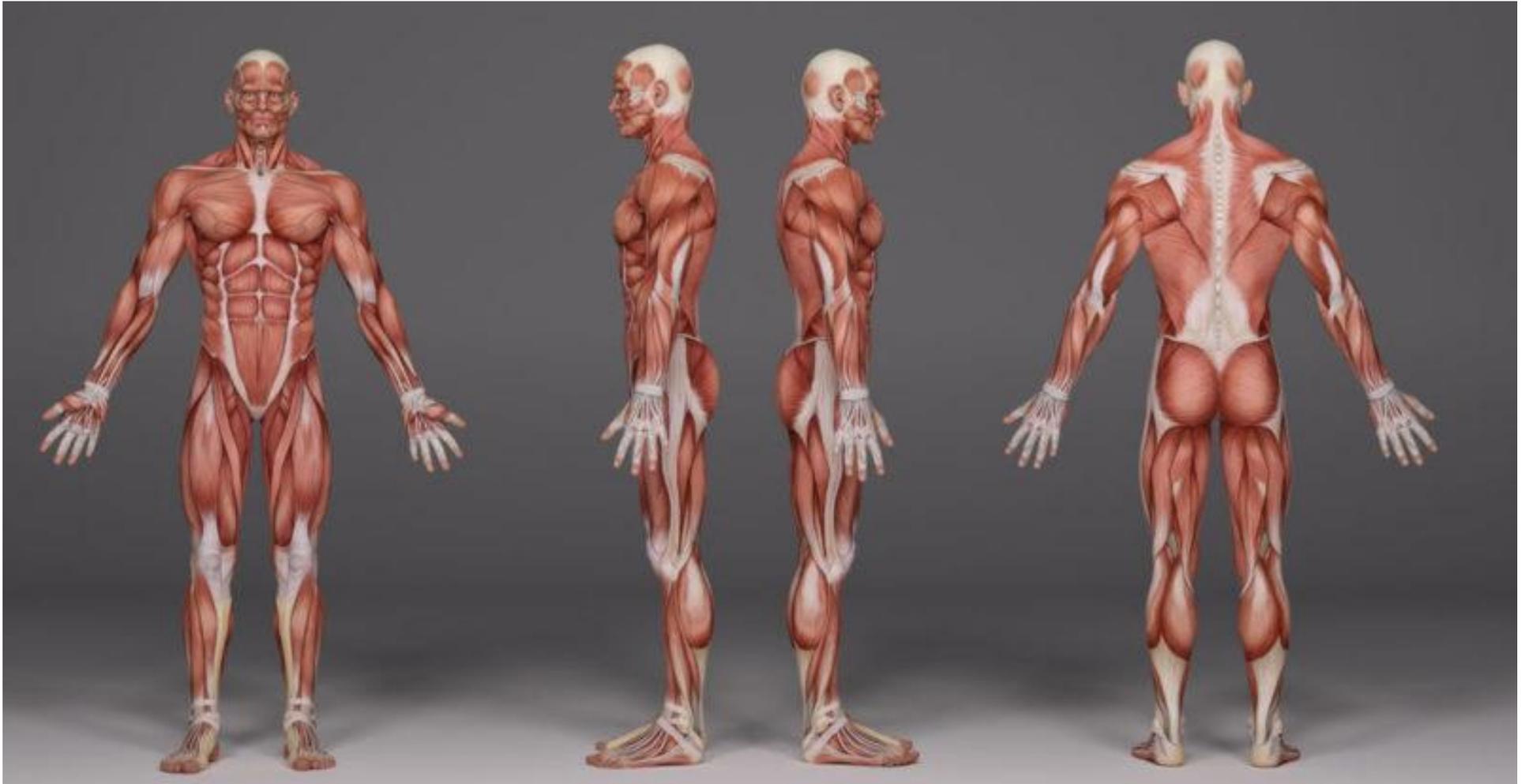


Los tendones son prolongaciones especializadas de los músculos. Un tendón une la parte activa del músculo al hueso que debe moverse. Muchos tendones se ubican en la planta de los pies y palma de las manos, por ser áreas que requieren movimiento en un espacio reducido.



CUERPO HUMANO

Músculos



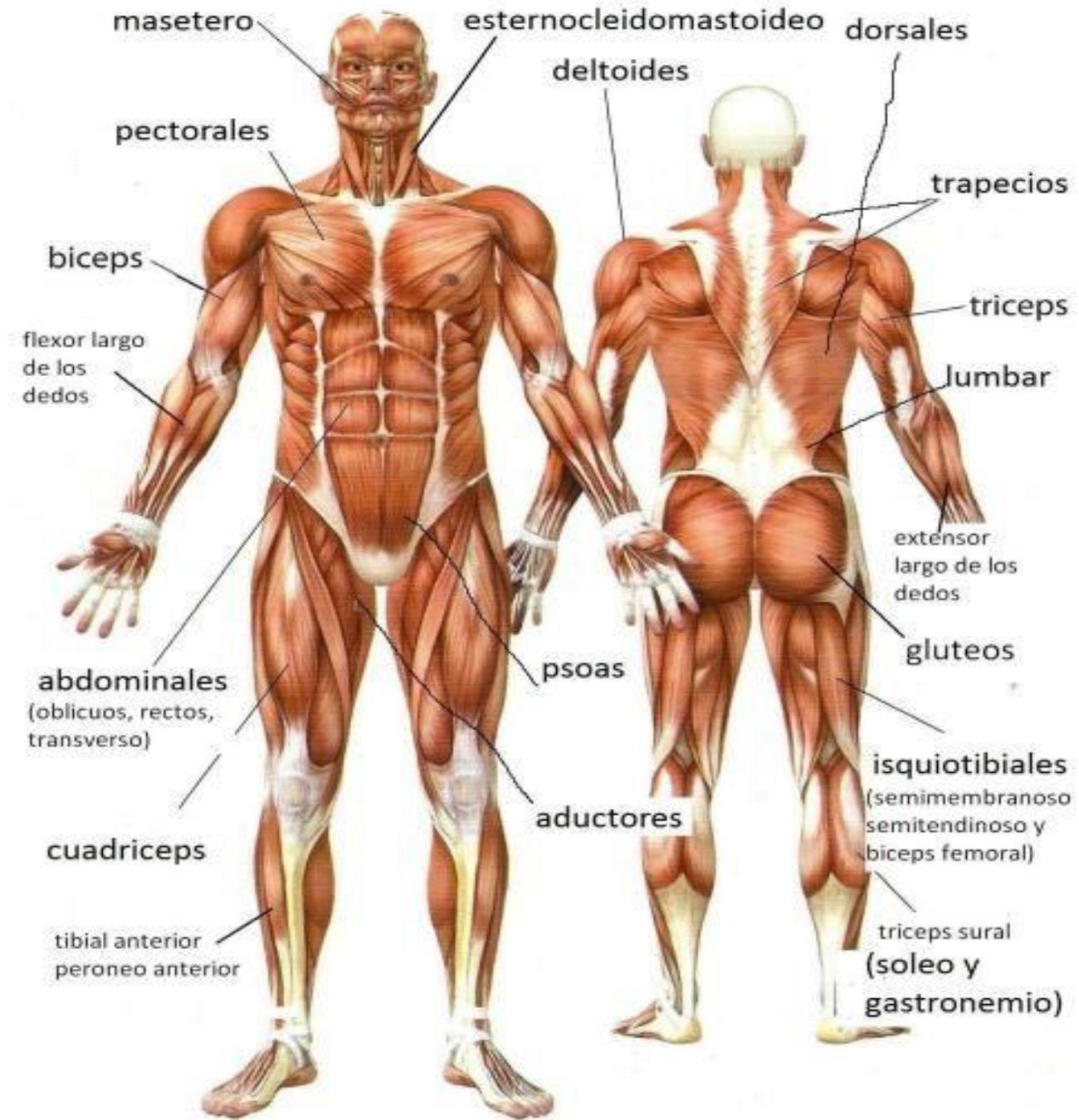
ESQUELÉTICO



LISO



CARDÍACO



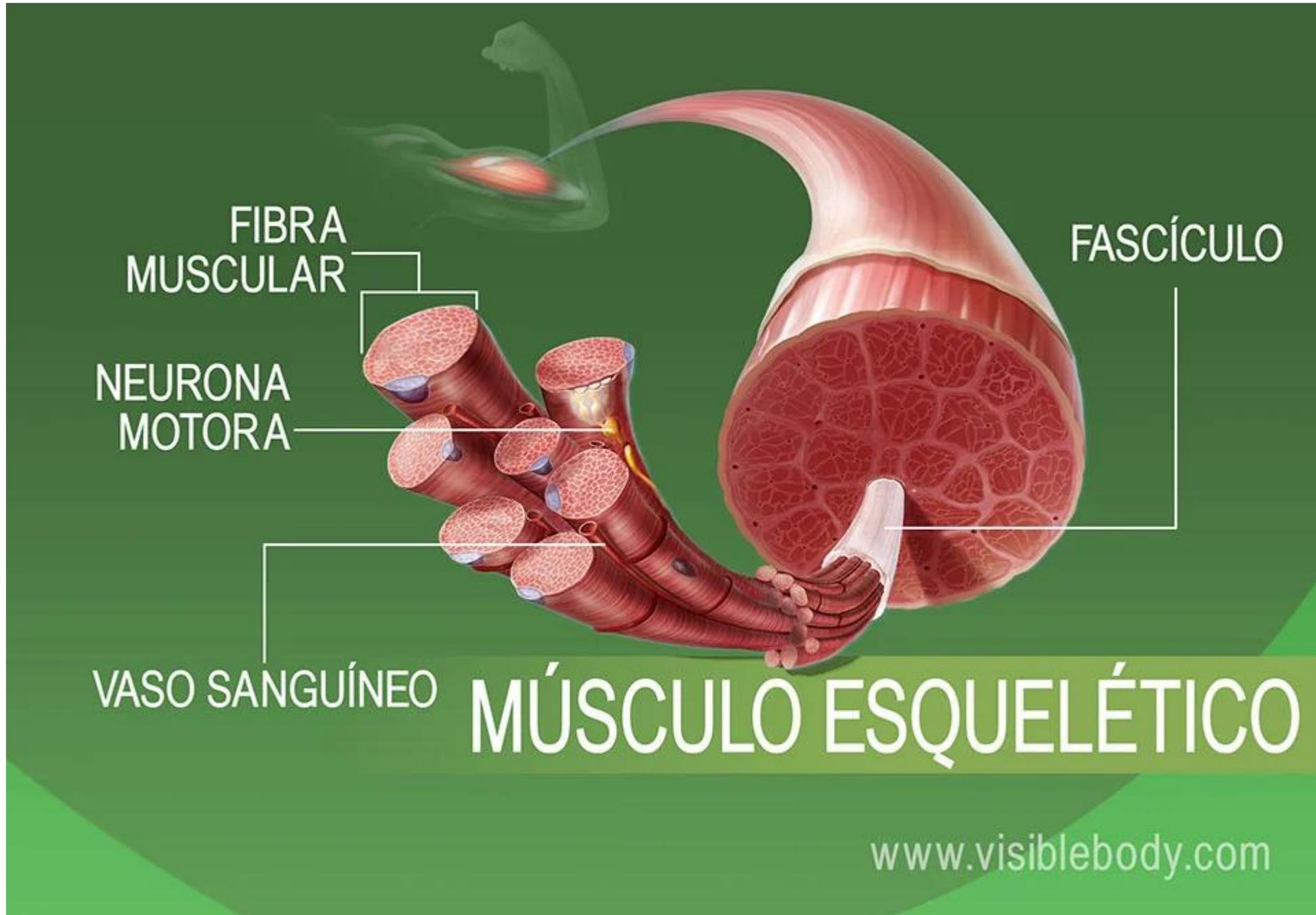
FIBRA
MUSCULAR

NEURONA
MOTORA

VASO SANGUÍNEO

FASCÍCULO

MÚSCULO ESQUELÉTICO



Contracción muscular

https://www.youtube.com/watch?v=C4fmTtO1bbo&ab_channel=Dr.LucaMerlini

