

GUÍA PARA EL APRENDIZAJE.

Aplicación de cuidados básicos en salud

Fecha desde: 27/04/ 2020 Hasta: 04/ 05/ 2020

NOMBRE DE ALUMNO/A: Curso 3º.....

OA 1: Aplicar cuidados básicos de enfermería, higiene y confort a personas en distintas etapas del ciclo vital, de acuerdo a principios técnicos y protocolos establecidos, brindando un trato digno, acogedor y coherente con los derechos y deberes del paciente.

AE 1: Atiende integralmente y con los cuidados básicos de enfermería a las y los pacientes y a su familia según la etapa del ciclo vital, considerando las necesidades básicas, los derechos del paciente y la calidad de la atención en salud.

Objetivo: Conocer clasificación y su función de los músculos.

Instrucciones: Copie o imprima el contenido de esta guía y vea el video del siguiente link https://www.youtube.com/watch?v=KyNVI14_L5Q

Realice la actividad indicada al final y envíela a los correos de la profesora que corresponda.

SISTEMA MUSCULAR

El sistema muscular está compuesto por **todos los músculos que recubren el cuerpo**, y a su vez está protegido por la piel manteniendo todo en su lugar, ya sean huesos, órganos u otros sistemas. Los músculos, a diferencia de otras partes de nuestro cuerpo, pueden **ser desarrollados a voluntad** con actividades físicas tales como caminar, el running o unos simples estiramientos.

Es importante mantener la salud de los músculos para tener una vida saludable. Se sabe que al **poseer músculos sanos y fuertes** se obtiene mejor resistencia, mejor duración en el momento de hacer actividades y energía suficiente para ser más veloz en todo aquello que te propongas. Muchas personas van a gimnasios y caminan a diario para mantenerlos en forma, ya que al envejecer los músculos se vuelven más rígidos y se contraen haciendo más difícil el moverse. (El 40% del cuerpo humano se conforma de musculo y varía dependiendo de la actividad física que realice la persona)

Los músculos son trozos, fibras o **“masas de tejido”** situados dentro del cuerpo y que nos permiten hacer todos nuestros movimientos en compañía de nuestros huesos al tiempo que protegen nuestro cuerpo y mantienen todo unido. Los humanos poseemos un total de 650 músculos. (Miología ciencia que estudia es sistema muscular)

Existen tres tipos de tejidos musculares: **el esquelético, el cardiaco y el liso**. Todos tienen diferentes funciones que nos permiten movernos de diferentes maneras, y dichas **funciones son:**

- **Estabilidad:** en compañía de nuestros huesos, los músculos se combinan y trabajan para dar la estabilidad que nuestro cuerpo necesita, aquella que nos permite realizar todas nuestras actividades del día a día sin caernos.
- **Protección:** los órganos del cuerpo se ven protegidos gracias a los huesos, pero también gracias a nuestros músculos, garantizando así el buen funcionamiento del cuerpo.
- **Locomoción:** nuestros movimientos se consiguen gracias al desplazamiento de la sangre y al movimiento de nuestras extremidades, o que es posible gracias a la acción de todos nuestros músculos.
- **Producción de calor:** el cuerpo necesita la llamada “energía calórica” para poder moverse, trabajar, etc., y dicha energía calórica se consigue gracias a la contracción de todos nuestros músculos.

En cuanto a su clasificación, los músculos se dividen en:

- **Músculo estriado:** hace referencia al **músculo esquelético** encargado del movimiento de nuestros huesos (esqueleto) de nuestro globo ocular y de la lengua; también hace referencia al llamado **músculo cardiaco**, situado en el corazón y encargado de bombear toda nuestra sangre.
- **Músculo liso:** también llamado visceral o involuntario (no voluntario), podemos encontrarlo en el aparato reproductor, en el aparato excretor, en la piel, en los órganos internos y hasta en los vasos sanguíneos.

Entre los músculos más importantes y sus funciones podemos destacar:

- **Músculos faciales:** (facial y temporal) son los que le dan expresión a la cara y la ayudan a moverse.
- **Movimientos del ojo:** (masetero, músculos del cuello, esternocleidomastoideo y trapecio) son los que permiten mover la vista del ojo en diferentes direcciones.
- **Masticación:** (masetero o temporal), sin estos no podríamos abrir la boca ni mantenerla cerrada, por lo que comer sería imposible.
- **Movimientos del cuello:** (trapecio y deltoides) permiten a la cabeza girar en dirección de 90° hacia izquierda o derecha, o incluso ir hacia arriba o abajo.

- **Movimientos de dedos:** (vaina del tendón, aductor...). Para poder sujetar las cosas o simplemente mantenerse en pie, los músculos se mueven para poder tener un sistema de agarre casi perfecto.
- **Respiración:** (diafragma, intercostales...). Es muy importante que los músculos dejen mover al cuerpo de manera interna, porque si estuviéramos recubiertos de capas duras el aire no podría ser manejado en nuestro interior.
- **Movimientos de piernas:** (sartorio o bíceps femoral entre otros). Gracias a ellos podemos caminar y transportarnos. Los bebés no pueden caminar cuando nacen y no es porque no quieran, sino porque sus músculos no están del todo desarrollados aún. Para ello incluso hay ejercicios fáciles para hacer con el fin de caminar más rápido, aunque esto no es necesario, pues cada uno tiene su ritmo natural.

Actividad

Investigue y registre los principales nombres de los músculos del cuerpo humano:

- 1.-MÚSCULOS DE LA CABEZA
- 2.-MÚSCULOS DEL CUELLO

- 3.-MÚSCULOS DEL TRONCO
 - 3.1 Cara anterior
 - 3.2 Cara posterior

- 4.-MÚSCULOS DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES
 - 4.1 HOMBRO.
 - 4.2 BRAZO
 - 4.3 ANTEBRAZO.
 - 4.4 MANO

- 5.-MÚSCULOS DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES
 - 5.1 MUSLO Y NALGAS.
 - 5.2 PIERNA

En los siguiente link encontrará información sobre los nombres y posiciones de los músculos

<https://todoimagenes.co/musculos-del-cuerpo>

<http://tesisdeinvestigadores.blogspot.com/2011/05/aparato-locomotor-sistema-muscular.html>

Patricia Pacheco C.	Correo: profe.patricia.pacheco@gmail.com	3 G
Mitzy Carvajal E.	Correo: mitzyc.1282@gmail.com	3 E
Alison Caroca	Correo: alicarocav@gmail.com	3 F