

LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE NUESTROS MÚSCULOS Y HUESOS



Facilitadora: Verónica Obando



VAS

Vicerrectoría
de Acción Social

TCU-565

Apoyo y promoción de las ciencias
en la educación costarricense

ESCUELA DE
QUÍMICA



**UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA**



¿Por qué debemos cuidar nuestros músculos y huesos?

Los huesos y músculos funcionan de manera conjunta y se encargan de muchas de nuestras actividades diarias como: correr, saltar, bailar, ejercitarnos e incluso sonreír.

Es de suma importancia cuidarlos, tener una alimentación balanceada, realizar actividad física continuamente y realizar revisiones médicas al menos una vez al año.



Cuidemos nuestros músculos y huesos

Entre las principales lesiones que podemos sufrir en nuestros músculos y huesos tenemos: Torceduras, desgarres, luxaciones y fracturas.



Acciones para cuidar nuestros músculos y huesos

- Usar casco, rodilleras y protectores en codos al montar en bici o patineta.
- Calentar los músculos antes de hacer ejercicio e hidratarse.



- No saltar en lugares peligrosos.
- Mantener una alimentación saludable.
- Practicar deporte.



¿Qué hacer ante una emergencia?

En caso de que un amigo o nosotros suframos un accidente, es de suma importancia conocer cuales son algunas de las medidas que podemos tomar.

1. Comunicar a un adulto responsable de confianza lo ocurrido.
2. En caso de presentar heridas estás deben ser lavadas adecuadamente.
3. De presentarse una fractura o se sospecha su presencia se deben seguir los siguientes pasos:
 - No mover a la persona lesionada.
 - Cubrir la herida con un trapo limpio y seco.
 - Llamar al número de emergencias.



BIBLIOGRAFÍA

Cervera, N., Huesca, D., & Martínez, L. (2014). *Ciencias Naturales: Tercer Grado* (3rd ed.; Petra Ediciones, Ed.).

Marieb, E. (2008). *Anatomía y Fisiología Humana* (9th ed.; M. Romo, Ed.). Pearson Educación.



¡GRACIAS!