

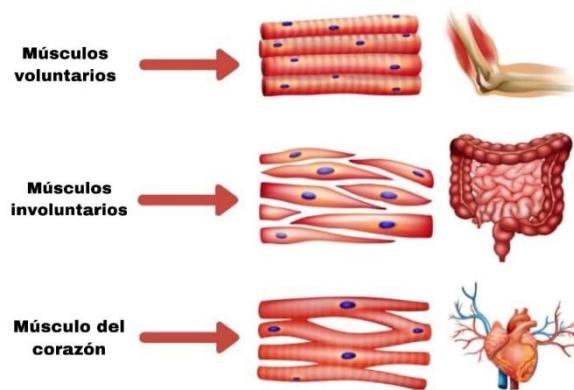
LOS MÚSCULOS

Los **músculos** son órganos que tienen la capacidad de contraerse y estirarse. Están conectados a los huesos a través de los tendones, tiran de las articulaciones y de esta manera podemos movernos.

Tipos de músculo: existen tres tipos de músculos, según sea el tejido muscular que lo compone:

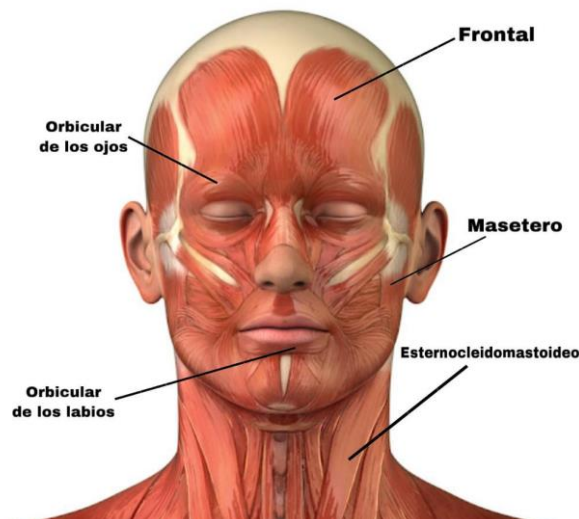
- Los músculos voluntarios: están formados por tejido muscular estirado y se encuentran unidos a los huesos. Se llaman así ya que podemos controlar sus movimientos. Por ejemplo: los brazos y las piernas.
- Los músculos involuntarios: están formados por tejido muscular liso. Se llaman así porque no podemos controlar sus movimientos, se mueven independientemente de nuestra voluntad. Por ejemplo: las paredes del estómago.
- El músculo del corazón: está formado por tejido muscular cardíaco. Este músculo es peculiar, porque es involuntario y estirado.

Tipos de músculos



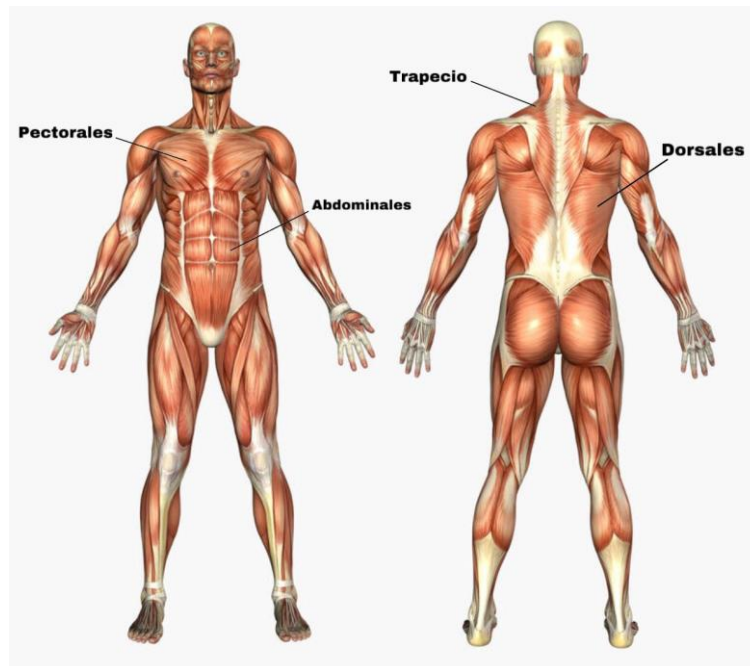
Los músculos de la cara tienen muchas funciones además de expresar nuestros sentimientos.

- Los maseteros los usamos para masticar.
- El orbicular de los labios permite mover los labios.
- Los orbitales de los ojos se encargan de abrir y cerrar los párpados.
- El esternocleidomastoideo se utiliza para mover y girar la cabeza.



Los músculos del tronco:

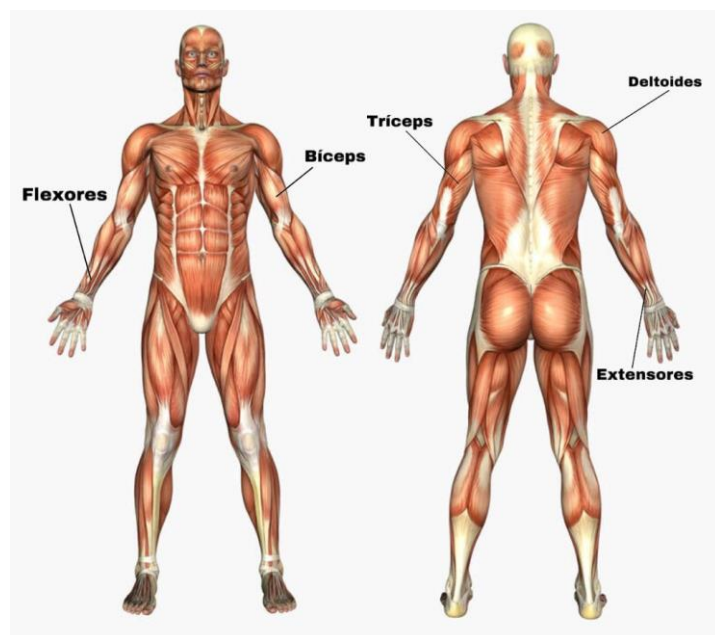
- En la parte delantera podemos ver los pectorales y los abdominales.
- En la parte trasera observamos los trapecios y los dorsales.



Los músculos de las extremidades:

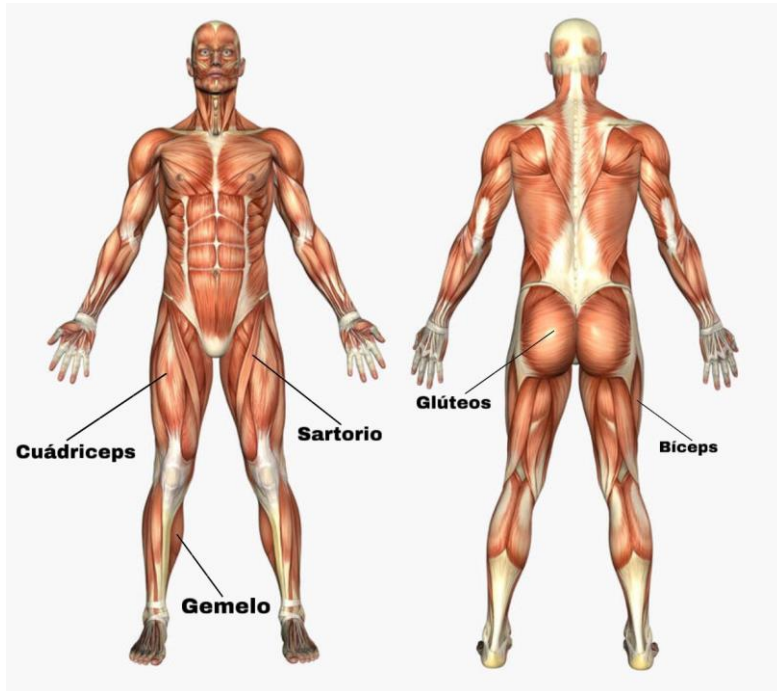
Los que se encuentran en las extremidades superiores son:

- El deltoides, que forma el hombro y nos permite mover el brazo.
- El bíceps, se encarga de flexionar el antebrazo al contraerse.
- El tríceps, hace que se extienda el antebrazo.
- En el antebrazo se sitúan los flexores y extensores de la mano, que permiten su movimiento y el de los dedos.



Los que se encuentran en las extremidades inferiores son:

- Los glúteos, que forman las nalgas y mantienen el cuerpo erguido.
- El sartorio, se utiliza para cruzar una pierna sobre otra.
- El bíceps, que se encarga de doblar la pierna. El cuádriceps, la estira.
- Los gemelos, son los músculos de las pantorrillas y que nos permiten andar.
- En el pie se encuentran los flexores y los extensores de los dedos.



Los músculos mueven las partes del cuerpo contrayéndose y relajándose. Pueden tirar de los huesos pero no pueden empujarlos nuevamente a la posición original.

Por este motivo, trabajan de dos en dos, unos se llaman **flexores**, porque contraen, y otros **extensores**, porque relajan.

- Cuando los músculos se **contraen**, se hacen más cortos y más gruesos y tiran de los huesos.
- Cuando los músculos se **relajan**, recuperan su tamaño y forma original y los huesos vuelven a su posición inicial.

