

## LA SALUD DEL ESQUELETO Y LOS MÚSCULOS

Completa donde corresponda:

fracturas

desviaciones de columna

esguinces

dislocaciones

distensiones

Las enfermedades y dolencias más frecuentes de los huesos, músculos, tendones y ligamentos son:

- Las \_\_\_\_\_ o roturas de huesos.
- Las \_\_\_\_\_ de columna, que causan deformaciones y lesiones muy dolorosas.
- Los \_\_\_\_\_, que son lesiones en los ligamentos; generalmente, se presentan en los codos, los tobillos, las muñecas y las rodillas, como consecuencia de alguna torcedura.
- Las \_\_\_\_\_, que se producen cuando un hueso sale del lugar que ocupa en la articulación.
- Las \_\_\_\_\_, que son lesiones de los músculos o de los tendones provocadas por un esfuerzo excesivo o por un estiramiento.

## Cómo cuidar el aparato locomotor

Completa:

ejercicio físico

posturas

ejercicio físico

dieta saludable

levantar pesos

Algunos consejos que pueden ayudar a prevenir las enfermedades del aparato locomotor son:

- Llevar una\_\_\_\_\_.
- Hacer \_\_\_\_\_adecuado para cada edad.
- Evitar \_\_\_\_\_ que puedan dañar nuestra columna, como estar mucho tiempo en la misma posición, ya sea de pie, tumbados o sentados.
- Sentarse y \_\_\_\_\_como se muestra en las fotografías inferiores.

