

## CIENCIAS DE LA NATURALEZA 6º

### Tema 5. La función de relación. El aparato locomotor.

#### Resumen 4. La salud del aparato locomotor.

##### LAS LESIONES DEL APARATO LOCOMOTOR

Algunas de las lesiones más frecuentes de los \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ son las siguientes:



- Las fracturas. Se producen por la \_\_\_\_\_ de un \_\_\_\_\_, que puede partirse o astillarse. El tratamiento más habitual consiste en colocar una \_\_\_\_\_ o una \_\_\_\_\_ que mantiene el hueso en la posición \_\_\_\_\_ hasta que se \_\_\_\_\_. Si la fractura es complicada, se pueden colocar \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_ metálicas.

- Los esguinces. Ocurren cuando los \_\_\_\_\_ se \_\_\_\_\_ debido a una \_\_\_\_\_. Son frecuentes en los tobillos, las \_\_\_\_\_ y las muñecas.



- Las contracturas musculares. Consisten en la \_\_\_\_\_ y mantenida de un \_\_\_\_\_. Ocurren cuando se mantiene mucho tiempo una postura inadecuada o se realiza un \_\_\_\_\_ con un músculo.

##### LA DIETA SALUDABLE

Los \_\_\_\_\_ de los niños y de los adolescentes están \_\_\_\_\_ y para ello el \_\_\_\_\_ y el \_\_\_\_\_ son esenciales; por eso es importante consumir \_\_\_\_\_ que nos aporten estos dos elementos, como la \_\_\_\_\_ y sus derivados, los frutos secos, las legumbres, el \_\_\_\_\_, las verduras... Para que el calcio se fije en los huesos es necesaria la vitamina \_\_\_\_\_. Su falta produce una enfermedad llamada \_\_\_\_\_.

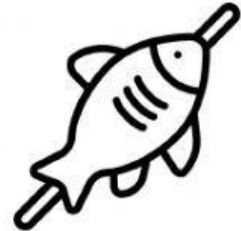


Hay dos formas de conseguir esta vitamina:

1. Nuestro cuerpo \_\_\_\_\_ D de manera \_\_\_\_\_ cuando tomamos el sol, aunque siempre hay que tomarlo con \_\_\_\_\_.



2. Los pescados \_\_\_\_\_, como las \_\_\_\_\_, y, en menor medida, los huevos y las setas contienen vitamina D. Algunas leches y cereales se \_\_\_\_\_ con esta vitamina.



### EL EJERCICIO FÍSICO



El ejercicio \_\_\_\_\_ refuerza y da \_\_\_\_\_ a los \_\_\_\_\_ y fortalece nuestros \_\_\_\_\_. Además, nos ayuda a relacionarnos con los demás y a \_\_\_\_\_ aficiones y hace que nos encontremos mejor y más \_\_\_\_\_. Cuando practicamos algún deporte, podemos evitar \_\_\_\_\_ si realizamos siempre un buen \_\_\_\_\_ antes de empezar y hacemos estiramientos al terminar.

### LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA POSTURA

La \_\_\_\_\_ está sostenida por la \_\_\_\_\_ con ayuda de varios \_\_\_\_\_. Algunas posturas hacen que \_\_\_\_\_ la columna y los músculos de la espalda, lo que puede provocar \_\_\_\_\_. Algunas situaciones en las que debemos prestar especial atención a las posturas son las siguientes:

Hay que \_\_\_\_\_ con la espalda recta y apoyada en el \_\_\_\_\_ y los pies sobre el \_\_\_\_\_. Los objetos \_\_\_\_\_ se deben levantar flexionando las \_\_\_\_\_ y con la espalda \_\_\_\_\_.

