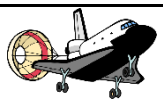
Nombre: _____



10 Minutes with Science

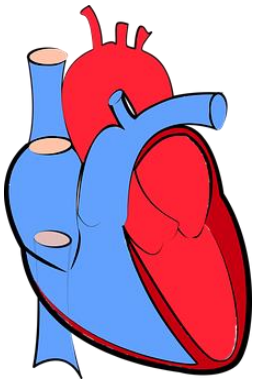
Los músculos

Nuestro sistema muscular está compuesto por unos 650 músculos, que permiten que nuestro cuerpo haga sus funciones internas, se mueva y se mantenga firme; además, los músculos le dan forma a nuestro cuerpo.

Según su disposición en el cuerpo, existen tres grupos de músculos: estriados, lisos y cardíacos.

Los músculos estriados (o esqueléticos) son los responsables del movimiento del esqueleto, del globo ocular, y del sistema bucal. Los movimientos de estos músculos son voluntarios, es decir, que nosotros tenemos cierto control sobre ellos. Por ejemplo, cuando caminamos movemos más de 200 músculos.

Sin embargo, no tenemos ningún control sobre el segundo tipo de músculos: los músculos lisos, también conocidos como involuntarios. Estos músculos se mueven directamente por orden del sistema nervioso autónomo. Por ejemplo, hay músculos lisos en el aparato reproductor, en los vasos sanguíneos, en la piel y en los órganos internos.



El tercer tipo son los músculos cardíacos, que sólo se encuentran en el corazón. Su función es bombear la sangre a través del sistema circulatorio. Estos músculos se contraen unas cien mil veces al día.

El músculo más largo de nuestro cuerpo es el ‘sartorio’, que va desde la pelvis hasta debajo de la rodilla, superando los cuarenta centímetros de longitud. Y el músculo más pequeño se encuentra en el oído medio, unido al diminuto huesecillo llamado ‘estribo’, su longitud es menor a un milímetro.

Nuestro músculo más rápido es el elevador del párpado, que puede contraerse a una velocidad de cinco veces por segundo. Y el músculo más fuerte se llama: ‘masetero’, es el encargado de mover la mandíbula durante la masticación; este músculo desarrolla una fuerza equivalente a cien kilogramos. ¡ Tenemos un cuerpo maravilloso!

Nombre: _____

CONTESTA LAS PREGUNTAS

1. ¿Qué distingue a los músculos estriados?
   a. Que son los músculos más pequeños
   b. Que no tenemos ningún control sobre ellos
   c. Que nosotros tenemos cierto control sobre ellos
   d. Que son los músculos que más trabajan

2. ¿Cuántos músculos movemos cuando caminamos?
   a. Unos 650 músculos
   b. Más de 200 músculos
   c. Unos cien mil músculos
   d. Ninguna de las respuestas anteriores es correcta

3. ¿En cuál de estos órganos hay músculos cardíacos?
   a. En los vasos sanguíneos
   b. En el sistema bucal
   c. En la piel
   d. En el corazón

4. Los músculos cardíacos se contraen unas 100.000 veces al día.
   a. Verdadero
   b. Falso

5. ¿A qué velocidad trabaja el músculo más rápido de nuestro cuerpo?
   a. Se contrae unas cien mil veces al día
   b. Se contrae equivalente a cien kilogramos
   c. Puede contraerse cinco veces por segundo
   d. Puede contraerse a cuarenta centímetros