



Ciencia y Salud 

LOS MÚSCULOS

Los **músculos** son los responsables del **movimiento**. Los cerca de **650 músculos** que tenemos están formados por **haces de fibras** que tienen la capacidad de **contraerse** y, cuando lo hacen, arrastran al **hueso** generando un movimiento.

Seguramente pensarás que siempre que se mueve un **músculo**, que se **contrae**, se produce un **movimiento**. Pues os invitamos a que hagáis la siguiente **prueba** en casa. Coged una **jarra de agua** y **llenadla** muy despacito debajo del grifo, sin que se mueva. Tardaréis mucho y vuestro **brazo se cansará**. ¿Por qué? Porque, aunque no hayas tenido movimiento en la jarra, tus **músculos han trabajado** y, por eso se han cansado. Se han **contraído** sin variar su **longitud** por lo que no han producido movimiento. Esta **contracción isométrica** también es muy útil en nuestra **vida diaria**.

Estos días de **confinamiento** no olvidéis **practicar ejercicio moderado diario**, vuestros músculos os lo agradecerán.