

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

Las lesiones de la médula pueden producir parálisis y las del encéfalo daños cerebrales. El sistema nervioso también se ve afectado por enfermedades degenerativas como el alzhéimer o el párkinson.

El aparato locomotor puede sufrir diversas lesiones como las fracturas de los huesos, los esguinces de los ligamentos y las contracturas musculares.

1 Pon ejemplos de accidentes que pueden tener como consecuencia lesiones del sistema nervioso.

2 ¿Cuál puede ser la consecuencia de una lesión medular?

3 Señala si las siguientes oraciones son verdaderas (V) o falsas (F). Escribe las falsas correctamente.

El alzhéimer es una enfermedad que afecta a los huesos y los músculos.

El párkinson es una enfermedad que produce pérdidas de memoria.

El alcohol altera el funcionamiento del cerebro.

4 Completa las oraciones escribiendo las palabras que faltan.

- El abuso de alcohol da lugar a una enfermedad crónica, el _____.
- Las _____ se producen por la rotura de un hueso.
- Los _____ ocurren cuando los ligamentos se inflaman debido a una torcedura.
- Cuando se realiza un esfuerzo excesivo con un músculo se produce una _____.

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

Para mantener en buen estado nuestro aparato locomotor debemos hacer ejercicio físico, mantener una buena postura para evitar lesiones en la columna vertebral y en las articulaciones y tomar alimentos ricos en calcio, fósforo y vitamina D.

Para cuidar la salud del sistema nervioso tenemos que evitar beber alcohol y procurar dormir ocho horas diarias, llevar una vida ordenada y tener tiempo de ocio.

1 ¿Qué hay que hacer para evitar lesiones como esguinces y fracturas cuando vamos a practicar algún deporte?

2 Explica cuáles son los beneficios de hacer ejercicio físico.

3 Pon tres ejemplos de buenas posturas para la espalda.

4 ¿Qué alimentos contienen calcio? ¿Por qué son imprescindibles estos alimentos para nuestra salud?

5 ¿Qué vitamina necesitamos para que los huesos fijen el calcio? ¿Cómo podemos obtenerla?
