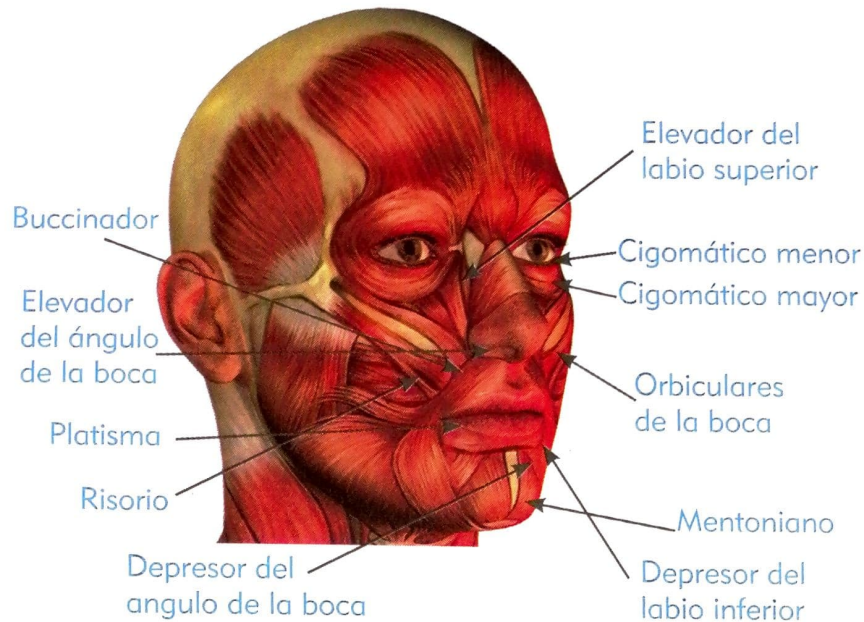


Principales músculos del cuerpo humano



El diafragma

Existen músculos como los de la cara, la lengua y el corazón, que te permiten realizar importantes funciones.

El diafragma es un músculo vital que separa el tórax del abdomen a nivel interno, y tiene una función respiratoria al aumentar el volumen de la caja torácica cada vez que los pulmones se llenan de aire.

Algunos músculos de la cara

Los músculos de tu cara te permiten realizar expresiones faciales para comunicar y revelar tus sentimientos. Adicionalmente,

contribuyen con la masticación y la deglución; para ello, presentan conexiones directas con la piel, por lo que son delgados y planos. Al contraer o extender los músculos de tu cara puedes cerrar y abrir los ojos y la boca. Los más representativos son **el músculo frontal**, que eleva las cejas; el orbicular de los ojos, que los protege de luz intensa y de lesiones; **el orbicular** de la boca, que te permite besar y silbar; y **el cigomático**, que te permite sonreír.



La lengua

Es un músculo que además de moverse para facilitar la deglución y el lenguaje, también hidrata la boca y los alimentos mediante la salivación; además de ser el órgano del sentido del gusto.



El corazón

Tu corazón está compuesto por un conjunto de músculos cardíacos que se encogen o contraen para impulsar la sangre por todo tu cuerpo, y luego se estiran o relajan para que la sangre vuelva a entrar a él después de que ha circulado.



Otros músculos del cuerpo

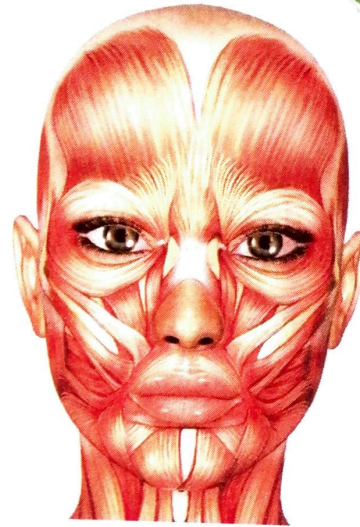
Los músculos de los que están hechos tus órganos internos como los del sistema digestivo o circulatorio, generan movimientos de forma involuntaria para realizar el proceso de la digestión o para permitir que la sangre fluya constantemente.

En el abdomen, los **músculos oblicuos** desalojan el aire de los pulmones cada vez que se contraen.

El músculo recto es un músculo par que va desde el pubis hasta el tórax, y es el que permite doblar la cintura cuando se contrae.

➤ Identifico

1. En la imagen señala con flechas de colores los músculos de tu cara que consideres te permiten realizar las siguientes acciones:
 - a. Pestañear: amarillo.
 - b. Bostezar: azul.
 - c. Fruncir el ceño: café.
 - d. Masticar: rojo.
 - e. Inflar un globo: verde.



➤ Interpreto

2. La lengua es un músculo con múltiples funciones. ¿Cuál de ellas crees que es propia de un músculo?

➤ Investigo y analizo

3. Un calambre es una contracción involuntaria de un músculo, ocurre por lo general en las extremidades inferiores y causa dolor por algunos segundos o minutos. ¿Crees que un retorcijón intestinal es un tipo de calambre?

➤ Aplico

4. Si tu corazón se contrae 70 veces por minuto, ¿cuántas veces se relaja por minuto?, ¿cuántas contracciones o pulsos realiza tu corazón en el día?, ¿crees que tienes el mismo número de pulsaciones mientras duermes? Explica tus respuestas.
