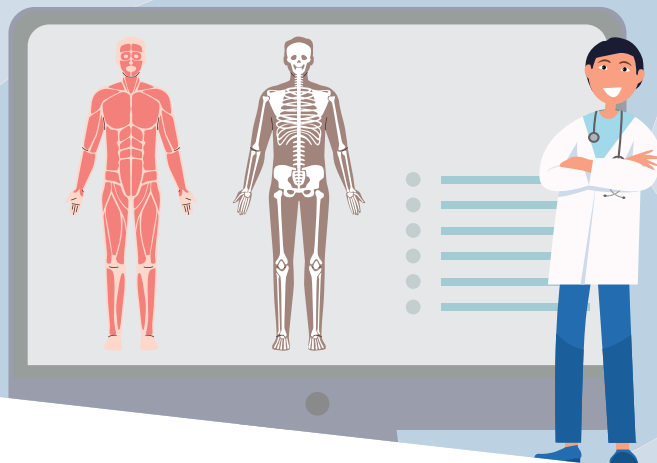


Diciembre de 2025

Noticias sobre los beneficios



¿Qué es el sistema de músculos y huesos?

Este documento es parte de la hoja informativa de PEBB de diciembre titulada La salud de los músculos y los huesos (musculoesquelética). Para tener acceso a otros recursos, visite la [página Noticias y eventos](#).

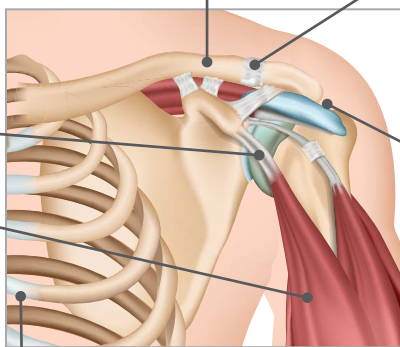
El sistema de los músculos y huesos proporciona estructura y apoyo a su cuerpo. Lo ayuda a moverse y protege órganos importantes. También produce células sanguíneas y almacena minerales.

El sistema es complejo. Consiste en huesos (que conforman su esqueleto), músculos, tendones, ligamentos, articulaciones, cartílago y otros tejidos conectivos.

Los **tendones** unen los músculos con los huesos. Los tendones también podrían unir los músculos a estructuras tales como el globo ocular. Ellos sirven para mover el hueso o la estructura.

Los **músculos** son tejidos blandos que permiten el movimiento, el apoyo y varias funciones corporales. Estas incluyen la postura, la respiración y la digestión.

Los **huesos** son tejidos conectivos rígidos que forman el esqueleto del cuerpo humano. Ellos proporcionan apoyo estructural, protegen los órganos vitales y permiten el movimiento.



El **cartílago** protege las articulaciones y los huesos. Actúa como amortiguador de impactos en todo el cuerpo.

Los **ligamentos** unen los huesos con otros huesos. Usualmente sirven para mantener estructuras unidas. En general, ellos ayudan a mantener la estabilidad de este sistema complejo.

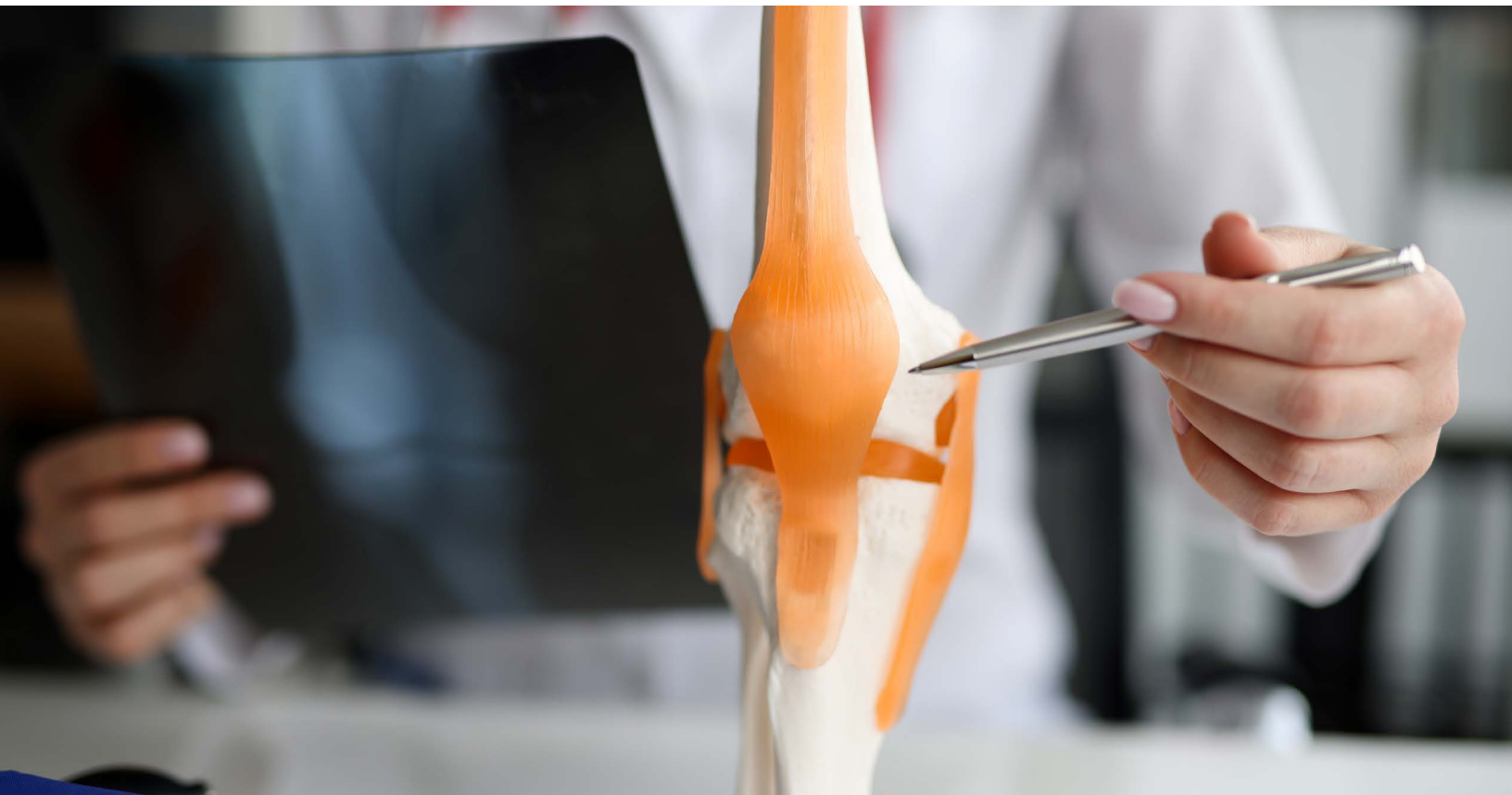
Las **articulaciones** son las conexiones entre dos o más huesos del cuerpo. Ellas permiten el movimiento proporcionando un punto en el que los huesos se juntan e interaccionan.

También hay otros **tejidos conectivos** con funciones especiales que ayudan a mantener sus músculos y huesos protegidos y moviéndose correctamente.








Funciones del sistema de músculos y huesos

El sistema de músculos y huesos proporciona la estructura de su cuerpo. Mantiene su forma y apoya su peso. Otras funciones importantes incluyen:

- **Movimiento:** Los huesos, músculos, tendones y ligamentos funcionan en conjunto para permitir el movimiento. Esto incluye desde los movimientos más simples como caminar, hasta las actividades atléticas más complejas.
- **Protección:** Protege los órganos vitales. Por ejemplo, el cráneo protege el cerebro, y la caja torácica protege el corazón y los pulmones.
- **Producción de células sanguíneas:** Los huesos contienen médula ósea. La médula ósea produce glóbulos rojos y blancos y plaquetas.
- **Almacenamiento de minerales:** Los huesos almacenan minerales esenciales como calcio y fósforo. Ellos también liberan minerales según es necesario para mantener una buena salud.
- **Almacenamiento de energía:** La médula ósea amarilla almacena grasa. Esto puede servir como una reserva de energía.
- **Asistencia con la respiración:** Las contracciones musculares permiten que el cuerpo respire.



Maneras cotidianas de mantener la salud de sus músculos y sus huesos

	¡Muévalos o piérdalos! Si no usamos nuestros músculos, se debilitarán y encogerán. Y si no usamos nuestras articulaciones en todo su rango de movimiento, pueden perder lentamente sus habilidades completas.
	Siempre use su cinturón de seguridad.
	Use el equipo protector adecuado para todas las actividades y deportes. Esto incluye cascos, espinilleras, rodilleras y coderas y más.
	Estírese, caliéntese y enfríese antes y después de hacer ejercicio.
	Retire cualquier obstáculo en el hogar o en su lugar de trabajo para evitar tropezones y caídas.
	Use las herramientas o el equipo apropiado en el hogar para alcanzar cosas. Por ejemplo, use un banquito o una escalera. No se suba a sillas, mesas ni encimeras.
	Use un bastón o una caminadora si se le dificulta caminar o si es propenso a las caídas.

Fuentes:

- [Cleveland Clinic](#)
- [Verywell Health](#)

