

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 Alzheimer o el Parkinson.

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 Alzheimer es una enfermedad que afecta a los huesos y los músculos.

El Parkinson 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?

---

---