¿De qué están hechos los músculos?

Todos los músculos están hechos del mismo material, un tipo de tejido elástico (parecido a una goma elástica). Cada músculo está compuesto por miles, o incluso decenas de miles, de pequeñas fibras. Tenemos tres tipos de músculos: músculo **liso**, músculo **cardíaco** y músculo **esquelético**.

Músculo liso

Los músculos lisos, a veces conocidos como involuntarios, suelen estar dispuestos en capas o láminas, una encima de la otra. Tú no puedes controlar los movimientos de este tipo de músculos. El cerebro y el cuerpo les indican a estos músculos lo que tienen que hacer sin que tú tengas ni siquiera que pensar en ello. No puedes utilizar los músculos lisos para "hacer pesas" con el brazo o para dar saltos en el aire. Pero tienes músculos lisos funcionando por todo el cuerpo. En el estómago y el sistema digestivo, se contraen (se tensan) y se relajan para ayudar a la comida a avanzar a través de tu cuerpo. Los músculos lisos también se ponen manos a la obra cuando te encuentras mal y necesitas vomitar. Estos músculos empujan la comida para que abandone el estómago, suba por el esófago y salga por la boca.

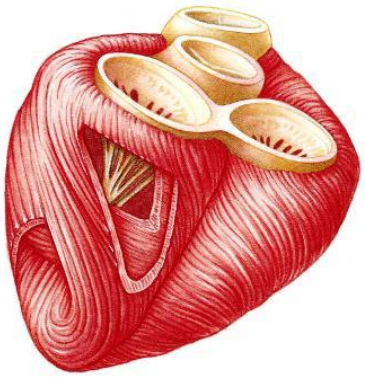
El estomago tiene un musculo que se mueve por si solo para movilizar los alimentos, estos músculos son mandado por el cerebro.

También tienes músculos lisos en la vejiga. Cuando están relajados, esos músculos te permiten retener la orina (el pipí) hasta que vayas al lavabo. Y, cuando se contraen, expulsan la orina. Estos músculos también se encuentran en el útero de las mujeres, que es donde se desarrolla el bebé antes de nacer. Los músculos del útero ayudan a expulsar al bebé fuera del cuerpo de la madre durante el parto.

Un músculo con mucha energía

El músculo que constituye el corazón se llama ***músculo cardiaco o miocardio***. Las robustas fibras musculares del corazón se contraen para bombear sangre al resto del cuerpo y luego se relajan para dejar entrar de nuevo la sangre después de que ésta haya circulado por todo el cuerpo.

Al igual que el músculo liso, el músculo cardíaco funciona solo, sin necesidad de que tú le eches una mano. En el corazón hay un grupo especial de células que se conoce como células marcapasos del corazón porque controlan el latido cardíaco.



El corazón es el musculo que no deja de trabajar nunca, no es como los músculos de los brazos o piernas que no trabajan si no se mueves, el musculo cardiaco trabaja desde el momento que naces hasta que mueres y es mandado por el cerebro tu no controlas esos movimientos

Músculo esquelético

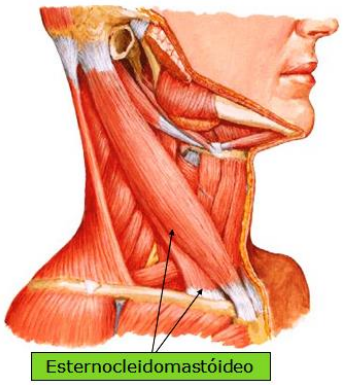
Ahora vamos a hablar sobre el tipo de músculos en que piensas cuando dices la palabra "músculo" - los que muestran lo fuerte que eres y te dejan chutar a portería y marcar un gol.

Son los músculos **esqueléticos**, también denominados **estriados** (estriados es una palabra un poco rara que significa a tiras) porque las bandas claras y oscuras que los componen hace que parezca que están hechos a tiras.

Músculos del brazo llamados bíceps y triceps son estriados formados por fibras

Los músculos esqueléticos son **voluntarios**, lo que significa que puedes controlar su movimiento. Tu pierna no chutará una pelota a menos que tú quieras hacerlo.
Estos músculos forman parte del sistema **musculoesquelético** - que está compuesto por los músculos estriados y el esqueleto, o los huesos. Los músculos esqueléticos colaboran con los huesos para dar al cuerpo fuerza y potencia. En la mayoría de los casos, un músculo esquelético parte del extremo de un hueso, al cual está unido, recubre el hueso en toda su longitud, incluyendo la articulación (el lugar donde el huso se une con otro hueso) y finaliza en el extremo de otro hueso.
Los músculos esqueléticos están unidos a los huesos a través de los **tendones**. Los tendones son una especie de cuerdas hechas de un tejido muy resistente que conectan músculos y huesos entre sí. Los tendones están tan bien unidos a los huesos que, cuando contraes un músculo, el tendón y el hueso se mueven a la vez.

Hay músculos esqueléticos de muchas formas y tamaños diferentes, lo que les permite desempeñar muchas funciones distintas. Algunos de los músculos más grandes y potentes son los que tienes en la espalda, cerca de la columna vertebral. Estos músculos te ayudan a mantenerte derecho y a estar de pie. También dan a tu cuerpo la fuerza que necesita para levantar y empujar cosas.



Los músculos que tienes en el cuello y en la parte superior de la espalda no son tan grandes, pero son capaces de hacer algunas cosas bastante curiosas: intenta rotar la cabeza hacia los lados, hacia delante y hacia atrás y arriba y abajo para notar la fuerza de los músculos del cuello. Estos músculos también te ayudan a sostener la cabeza.

Músculos faciales

Tal vez nunca hayas pensado en ella como en una parte muscular, pero tu cara contiene un montón de músculos. Compruébalo la próxima vez que te mires en el espejo.

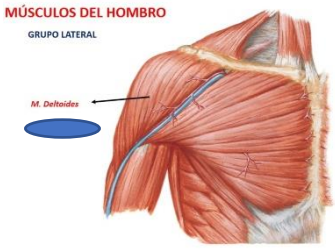
Los músculos faciales no se unen directamente a los huesos como en el resto del cuerpo. En lugar de ello, muchos de estos músculos se unen bajo la piel. Esto te permite contraer los músculos faciales y poder hacer muchas expresiones diferentes con tu cara. Hasta el más leve movimiento puede transformar una sonrisa en una expresión de preocupación, por ejemplo, frunciendo el entrecejo. O puedes levantar las cejas y arrugar la nariz en señal de sorpresa.

Y, cuando te mires la cara, no te olvides de la lengua un músculo que sólo está sujeto por uno de los extremos! En realidad, la lengua está formada por un grupo de músculos que funcionan conjuntamente para que tú puedas hablar y masticar lo que comes. Saca la lengua y muévela de un lado a otro para ver esos músculos en acción.

Principales músculos

Al tener tantos músculos en el cuerpo, aquí no los podemos citar todos, pero seguidamente mencionamos los más importantes:

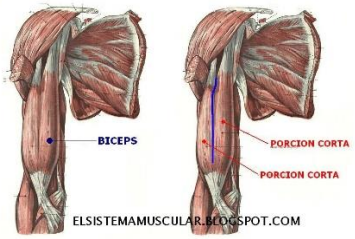
- En cada uno de los hombros tienes un músculo denominado **deltoides**. Los deltoides te ayudan a mover los hombros en todas las direcciones



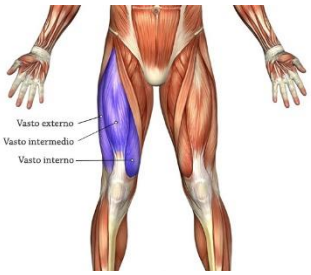
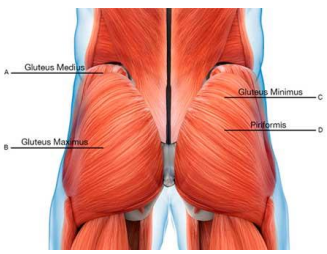
- Los músculos **pectorales** se encuentran a ambos lados de la parte superior del pecho. A muchos niños, cuando entran en la pubertad, se les desarrollan los pectorales. Muchos atletas y culturistas tienen los pectorales muy desarrollados.

- Más abajo de los pectorales, debajo de la caja torácica (donde acaban las costillas), se encuentran los músculos **abdominales**.

- Cuando "haces pesas" con el brazo, tensas un músculo denominado **bíceps**. Cuando contraes este músculo, puedes ver cómo se forma un bulto bajo la piel.



- Los **cuadriceps** son unos músculos que se encuentran en la parte anterior de los muslos (piernas). Las personas que corren, van mucho en bicicleta o practican otros deportes desarrollan mucho los cuadriceps.



- ¿Y cuando te toque sentarte? Lo harás sobre el **glúteo máximo**, el músculo en el que nos apoyamos cuando nos sentamos
-