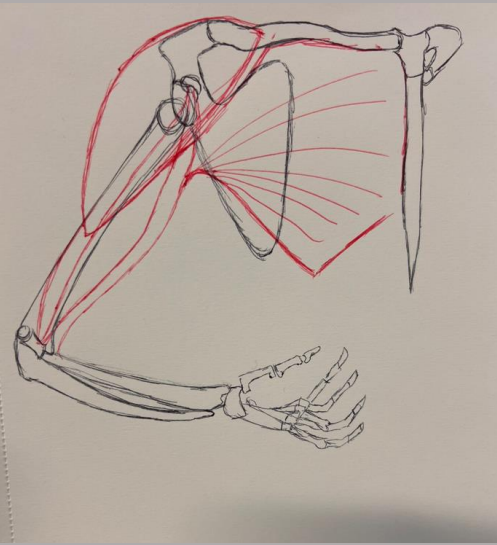




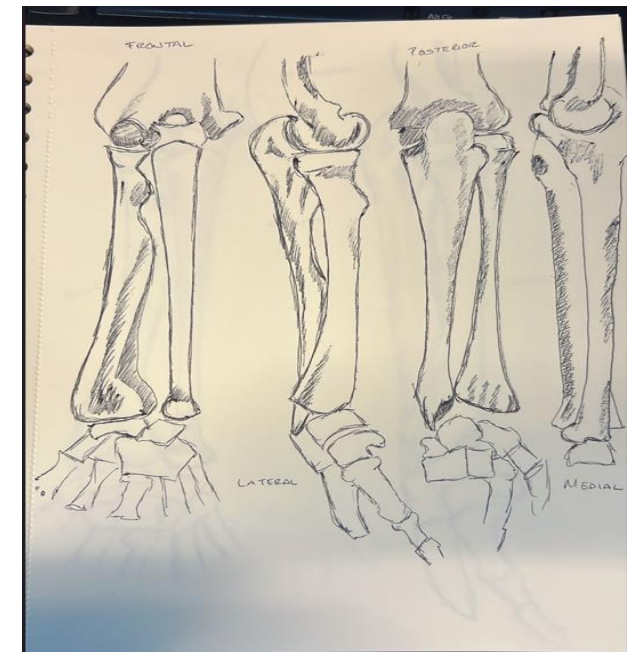
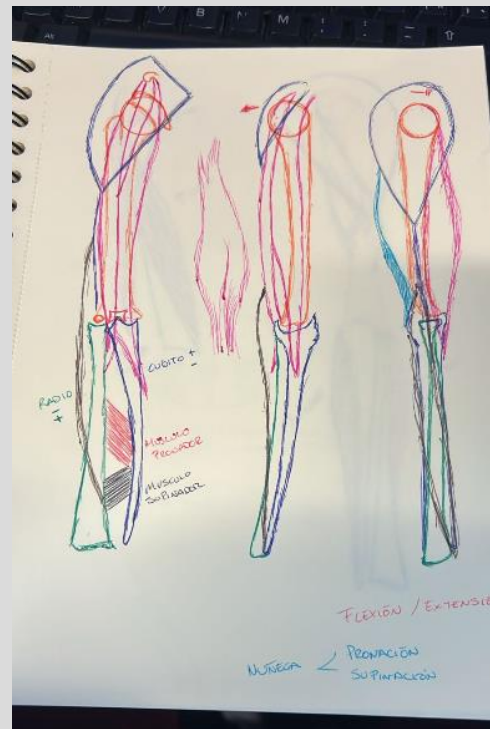
Sin embargo, la salud ósea decide buena parte de tu autonomía después de los 50 años, tu capacidad para seguirte moviendo sin lesiones, tu decides como llegar a la vejez, cuida tu esqueleto y sistema óseo que es el conjunto de todos los huesos del cuerpo y las estructuras que lo conectan, preserva tu autonomía.

Uno decide como quiere llegar a la vejez, toda vez que el sistema óseo proporciona soporte y protección al cuerpo.

El esqueleto esta hecho de huesos para darle al cuerpo un ARMAZÓN fuerte para sostener y proteger los órganos blando (como el cerebro, el corazón y los pulmones) contra lesiones.

En esta fecha se celebra:

Mantener una dieta rica en calcio y vitamina D, realiza ejercicio de fuerza con regularidad y evitar hábitos nocivos como el tabaco y exceso de alcohol.



Importancia de los huesos

Referencias : libro moore,k.l.,Dalley, A, F., & Aguur,.A.M.R (2018). Anatomia con orientación clínica (8ª. Ed.) Wolters Kluwer.
Dibujos: Elaborado por Crystel Alexandra Jiménez