

La estructura del tobillo es un poco diferente de la de la muñeca; es donde los huesos inferiores de la pierna conectan con el hueso grande del pie denominado **astrágalo**. Cerca del astrágalo hay otros seis huesos. Pero la parte principal del pie es similar a la de la mano, con cinco huesos diferentes. Cada dedo del pie está compuesto por tres huesos diminutos, exceptuando el dedo gordo, que solo consta de dos. ¡Esto hace que el total de huesos entre pies y tobillos sea de 52!

La mayoría de la gente no utiliza los dedos de los pies ni los pies para manipular cosas ni para escribir, pero sí los usa para dos cosas sumamente importantes: estar de pie y andar. Si no colaboraran todos los huesos del pie, sería imposible mantener el equilibrio adecuadamente. Los huesos de los pies están estructurados para que estos sean casi planos y un poco anchos, lo que ayuda a permanecer de pie. De modo que, la próxima vez que andes acuérdate de mirar hacia abajo y de darles las gracias a los dedos de los pies!

## Las articulaciones

El punto de unión entre dos huesos adyacentes recibe el nombre de articulación. Algunas articulaciones se mueven y otras no.

Las articulaciones fijas o inmóviles están, como indica su nombre, fijas en su sitio y no se mueven en absoluto. El cráneo tiene algunas articulaciones de este tipo (denominadas suturas, ¿recuerdas?), que cierran los huesos que protegen el cerebro. Unas de esas articulaciones son las temporoparietales, que discurren a lo largo de ambos lados del cráneo.

Las articulaciones móviles son aquellas que te permiten montar en bicicleta, comer cereales o jugar a videojuegos, aquellas que te permiten girarte, doblarte y desplazar distintas partes de tu cuerpo. Algunas articulaciones móviles, como las de la columna vertebral, se mueven solo un poco. Otras articulaciones se mueven mucho. Uno de los principales tipos de articulaciones móviles es el de las **articulaciones en bisagra**. Los codos y las rodillas son articulaciones en bisagra, que permiten doblar y estirar brazos y piernas. Estas articulaciones son como las bisagras de una puerta. Del mismo modo que la mayoría de las puertas solo pueden abrirse en una dirección, tú solo puedes doblar los brazos y las piernas en una dirección. También dispones de muchas articulaciones en bisagra de menor tamaño en los dedos de manos y pies.

Otro tipo importante de articulación móvil es el de las **articulaciones esféricas**. Las puedes encontrar en hombros y caderas. Están formadas por el extremo redondeado de un hueso que encaja en el hueco de otro hueso. Las articulaciones esféricas permiten una gran gama de movimientos en todas direcciones. Asegúrate de que dispones de suficiente espacio e intenta balancear los brazos en distintas direcciones.

¿Has visto alguna vez a alguien poniendo aceite en una bisagra para que funcione mejor o para que deje de chirriar? Pues bien, las articulaciones disponen de un líquido denominado **líquido sinovial** que las ayuda a moverse libremente. Los huesos se mantienen unidos en las articulaciones mediante **ligamentos**, que son una especie de tiras elásticas muy fuertes.

## Cuídate los huesos

Los huesos te ayudan día tras días, de modo que asegúrate de cuidártelos bien. He aquí algunos consejos:

**Protégete los huesos del cráneo (¡y el cerebro que llevas dentro!) llevando casco para montar en bicicleta y para practicar otros deportes.** Si utilizas monopatín, patines sobre ruedas o el patinete, asegúrate también de llevar protectores en muñecas, codos y rodillas (muñequeras, coderas y rodilleras). ¡Los huesos de esas partes del cuerpo te lo agradecerán si tienes alguna caída!

**Si practicas un deporte como el rugby, el fútbol, el lacrosse o el hockey sobre hielo, lleva siempre todos los elementos del equipo adecuado para ese deporte.** Nunca juegues en camas elásticas/ trampolines. Muchos niños acaban rompiéndose huesos por saltar en camas elásticas / desde ellos. Aunque la mayoría de huesos rotos se acaban curando, tardan mucho en hacerlo y la espera no es nada divertida.

**Fortalece tu esqueleto bebiendo leche e ingiriendo otros productos lácteos (como el queso de bajo contenido en grasa o el yogur helado).** Todos estos alimentos contienen calcio, que ayuda a endurecer y fortalecer los huesos.

**¡Mantente activo!** Otra forma de fortalecer los huesos es ejercitándolos: corriendo, saltando, bailando o practicando deporte.

Sigue los pasos anteriores para tratar bien a tus huesos, ¡y seguro que ellos te tratan bien a ti!

Actualizado y revisado por: Steven Dowshen, MD

Fecha de revisión: agosto de 2015



Nota: Toda la información incluida en KidsHealth® tiene propósitos educacionales solamente. Si necesita servicios para diagnóstico o tratamiento, tenga a bien consultar con su médico de cabecera.

© 1995-2015 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.

Imágenes proporcionado por The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Corbis, Veer, Science Photo Library, Science Source Images, Shutterstock, y Clipart.com