

B1.18.1 Cómo reacciona tu cuerpo al hacer ejercicio

Wie reagiert dein Körper beim Sport



Cuando una persona hace ejercicio, el corazón *suele* latir más rápido para mover **la sangre** y llevar **oxígeno** a los músculos. A veces, los pulmones trabajan más y *puede llegar a doler* el pecho, pero normalmente no es grave. Con el esfuerzo se rompen pequeñas **fibras musculares** y, con el tiempo, los músculos crecen. Además, el cerebro libera **endorfinas**, lo que mejora el ánimo y reduce el estrés. Hacer actividad física con regularidad ayuda a prevenir **enfermedades** como la hipertensión y la diabetes.

*Wenn eine Person Sport treibt, schlägt das Herz meist schneller, um **das Blut** zu bewegen und **Sauerstoff** zu den Muskeln zu bringen. Manchmal arbeiten die Lungen mehr und es kann die Brust wehtun, aber normalerweise ist es nicht schlimm. Durch die Anstrengung reißen kleine **Muskelfasern** und mit der Zeit wachsen die Muskeln. Außerdem setzt das Gehirn **Endorphine** frei, was die Stimmung verbessert und Stress reduziert. Regelmäßige körperliche Aktivität hilft, **Krankheiten** wie Bluthochdruck und Diabetes vorzubeugen.*

1. ¿Por qué el corazón late más rápido durante el ejercicio?
 - a. Para descansar mejor por la noche
 - b. Porque baja la temperatura del cuerpo
 - c. Para evitar que los pulmones trabajen
 - d. Para llevar sangre y oxígeno a los músculos
2. ¿Qué ocurre con las fibras musculares al hacer ejercicio intenso?
 - a. Las costillas se unen y hacen más fuerte el pecho
 - b. Los músculos se vuelven más pequeños en pocas horas
 - c. Las fibras musculares se rompen un poco y después ayudan a que el músculo crezca
 - d. El oxígeno deja de llegar a la sangre

1-d 2-c

2. Du hast Halsschmerzen und möchtest wissen, welche Leistungen der Primärversorgung du in deinem Gesundheitszentrum in Toledo nutzen kannst.

Aufgabe: Elige un servicio de la cartera y explica cómo lo usarías y cuándo lo usarías, usando al menos dos perífrasis con infinitivo.

URL: Servicio de atención primaria en Castilla La Mancha

Use Prevención de enfermedades cardiovasculares / Vacunaciones / Consulta médica y de enfermería de adultos / Atención domiciliaria / *soler* + infinitivo / *deber* + infinitivo