

B1.18 Anatomía

- Aprende las partes del cuerpo y los órganos
- Cómo cuidar tu cuerpo



El corazón	<i>(das Herz)</i>	La muñeca	<i>(das Handgelenk)</i>
El pulmón	<i>(die Lunge)</i>	El tobillo	<i>(der Knöchel)</i>
La piel	<i>(die Haut)</i>	El cerebro	<i>(das Gehirn)</i>
El hueso	<i>(der Knochen)</i>	El hígado	<i>(die Leber)</i>
El músculo	<i>(der Muskel)</i>	Los riñones	<i>(die Nieren)</i>
La cintura	<i>(die Taille)</i>	El estómago	<i>(der Magen)</i>
La barriga	<i>(der Bauch)</i>	Los intestinos	<i>(der Darm)</i>
El pecho	<i>(die Brust)</i>	Las articulaciones	<i>(die Gelenke)</i>
La garganta	<i>(der Hals)</i>	Controlar la presión	<i>(den Blutdruck kontrollieren)</i>
El cuello	<i>(der Nacken)</i>	Tomar la temperatura	<i>(die Temperatur messen)</i>
Los hombros	<i>(die Schultern)</i>	Vacunarse	<i>(sich impfen lassen)</i>
La rodilla	<i>(das Knie)</i>	Evitar el estrés	<i>(Stress vermeiden)</i>
El codo	<i>(der Ellbogen)</i>		

1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text.

Cuando haces ejercicio, el corazón late más rápido y lleva **sangre** y **oxígeno** a los músculos. Los pulmones trabajan más y a veces te puede doler el pecho. El esfuerzo puede romper **fibras musculares** y, *aunque* tarde semanas, los músculos crecen. Además, el cerebro libera **endorfinas** y mejora el ánimo. *Por eso*, el ejercicio reduce el estrés y previene enfermedades como la **hipertensión** y la diabetes. *Wenn du Sport machst, schlägt das Herz schneller und transportiert Blut und Sauerstoff zu den Muskeln. Die Lungen arbeiten mehr und manchmal kann dir die Brust wehtun. Die Anstrengung kann Muskelfasern reißen und, auch wenn es Wochen dauert, wachsen die Muskeln. Außerdem schüttet das Gehirn Endorphine aus und verbessert die Stimmung. Deshalb reduziert Sport Stress und beugt Krankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes vor.*



1. ¿Por qué el corazón late más rápido durante el ejercicio?
 - a. Porque el cerebro deja de producir endorfinas.
 - b. Porque los músculos no necesitan oxígeno al entrenar.
 - c. Porque las costillas se mueven menos y el corazón se enfría.
 - d. Porque el cuerpo necesita llevar sangre y oxígeno a los músculos.
2. ¿Qué puede ocurrir en el pecho cuando los pulmones trabajan más?
 - a. Las costillas se rompen siempre.
 - b. La sangre deja de circular por unos minutos.
 - c. Puede aparecer dolor en el pecho.
 - d. La diabetes desaparece de inmediato.
3. ¿Qué ocurre con las fibras musculares después del esfuerzo?
 - a. Las fibras musculares se transforman en hueso, como las costillas.
 - b. Las fibras musculares pueden romperse y luego unirse para que el músculo crezca.
 - c. Las fibras musculares no cambian aunque entrenes mucho.
 - d. Las fibras musculares se vuelven más pequeñas y débiles.

4. ¿Qué beneficios mentales del ejercicio se mencionan?

- a. Aumenta la ansiedad y el estrés para dormir mejor.
 b. Evita que el cerebro funcione y así no se sienten emociones.
 c. Provoca taquicardia y por eso siempre causa depresión.
 d. Reduce la ansiedad, el estrés y la depresión gracias a las endorfinas.

1-d 2-c 3-b 4-d

2. Grammatik: Periphrasen mit Infinitiv: Soler, Volver a, Deber de...

Die Verbperiphrasen dienen dazu auszudrücken, wie sich eine Handlung entwickelt: ob sie üblich ist, beginnt, sich wiederholt, unterbrochen wird, verpflichtend oder wahrscheinlich ist.



1. Konjugiertes Verb + Infinitiv.
2. Das konjugierte Verb zeigt, wie sich die Handlung entwickelt oder welche Absicht der Sprecher hat; der Infinitiv drückt die Haupthandlung aus.

Hilfsverb	Beispiel
Soler	Yo suelo controlar la presión antes de dormir. (<i>Ich kontrolliere normalerweise den Blutdruck, bevor ich schlafen gehe.</i>)
Volver a	Él volvió a tomar la temperatura después del ejercicio. (<i>Er hat nach dem Training erneut Fieber gemessen.</i>)
Dejar de	Ella dejó de hacer ejercicio por dolor en la rodilla. (<i>Sie hat wegen Knieschmerzen mit dem Training aufgehört.</i>)
Ponerse a	El paciente se puso a cuidar los músculos. (<i>Der Patient fing an, sich um die Muskeln zu kümmern.</i>)
Estar a punto de	Estoy a punto de vacunarme contra la gripe. (<i>Ich bin dabei, mich gegen Grippe impfen zu lassen.</i>)
Deber	Debes controlar el azúcar regularmente. (<i>Du musst den Blutzucker regelmäßig kontrollieren.</i>)
Deber de	Debe de tener fiebre porque no está aquí. (<i>Er/Sie hat wahrscheinlich Fieber, weil er/sie nicht hier ist.</i>)

1. Para cuidar tu corazón, _____ controlar la presión por la mañana o por la noche.
 a. vuelves a b. sueles c. debes de d. sueles de
2. Desde que me lesioné la rodilla, he _____ hacer ejercicio de alto impacto.
 a. dejado b. vuelto a c. deber de d. dejado de

1. sueles 2. dejado de

Umschreiben Sie die Ausdrücke

1. (soler) En mi trabajo controlo la tensión de los pacientes cada mañana.

(Bei meiner Arbeit messe ich gewöhnlich jeden Morgen den Blutdruck der Patienten.)

2. (volver a) Tomé la medicación después de comer y luego la tomé otra vez por la noche.
-

(Ich nahm die Medikamente nach dem Essen und nahm sie abends wieder.)

3. (dejar de) Hace dos meses no hago ejercicio porque tengo dolor de espalda.
-

(Vor zwei Monaten hörte ich auf, Sport zu machen, weil ich Rückenschmerzen habe.)

3.Übungen



1. Ordnen Sie jedes Wort seiner Definition zu.

- | | |
|-------------------------|--|
| a. controlar la presión | 1. Ponerse una vacuna: estás a punto de hacerlo antes de viajar. |
| b. tomar la temperatura | 2. Mirarla con frecuencia: sueles hacerlo si tienes riesgo cardiovascular. |
| c. vacunarse | 3. Medir los grados del cuerpo: vuelve a hacerse si persiste la fiebre. |
| d. evitar el estrés | 4. Intentar no ponerse nervioso: debes hacerlo para cuidar el corazón. |
| e. el hígado | 5. Órgano que limpia la sangre y ayuda a la digestión. |

a-2 b-3 c-1 d-4 e-5

2. Informationsblatt des Gesundheitszentrums: körperliche Aktivität und Warnsignale (Audio in der App verfügbar)

Fülle die Lücken aus: músculos, vacunaron, pecho, articulaciones, controlar la presión, corazón, pulmones, evitar el estrés, vacunarse, tomar la temperatura

El centro de salud del barrio ha publicado una nota para personas que vuelven a hacer deporte después de un tiempo. Durante el ejercicio, el _____ late más rápido para llevar oxígeno a los _____ y los _____ trabajan más; por eso es normal sentir cansancio o agujetas. No obstante, un dolor intenso en el _____ o una presión que no desaparece al parar son señales de alarma y aconsejan pedir cita, no "aguantar" a ver si mejora.

Para cuidarte, la nota recomienda _____ si hay antecedentes familiares, dormir bien y _____. Sugieren comenzar poco a poco: calentar las _____, hidratarse y escuchar las señales del cuerpo. Si aparece fiebre o malestar general, conviene _____ y descansar. En la campaña de otoño explican que muchas personas se _____ contra la gripe el año pasado; este año recomiendan _____ sobre todo si convives con bebés, mayores o personas con enfermedades crónicas. Ante síntomas persistentes de garganta, tos o dolor en el pecho, insisten en consultar a un profesional.


Das Gesundheitszentrum des Viertels hat eine Mitteilung für Personen veröffentlicht, die nach einer Weile wieder Sport treiben. Während der körperlichen Betätigung schlägt das Herz schneller, um Sauerstoff zu den Muskeln zu transportieren, und die Lungen arbeiten intensiver; deshalb ist es normal, Müdigkeit oder Muskelkater zu spüren. Starke Schmerzen in der Brust oder ein Druckgefühl, das beim Anhalten nicht verschwindet, sind jedoch Warnsignale und es wird geraten, einen Termin zu vereinbaren – nicht „auszuhalten“, um zu sehen, ob es besser wird.

Zum Schutz empfiehlt die Mitteilung, den Blutdruck zu kontrollieren, wenn es familiäre Vorbelastungen gibt, ausreichend zu schlafen und Stress zu vermeiden. Es wird vorgeschlagen, langsam zu beginnen: die Gelenke aufzuwärmen (besonders Knie und Knöchel), ausreichend zu trinken und auf die Signale des Körpers zu achten. Wenn Fieber oder allgemeines Unwohlsein auftreten, ist es ratsam, die Temperatur zu messen und sich auszuruhen. In der Herbstkampagne erklären sie, dass sich im letzten Jahr viele Menschen gegen die Grippe haben impfen lassen; dieses Jahr empfehlen sie eine Impfung vor allem, wenn man mit Babys, älteren Menschen oder Personen mit chronischen


Erkrankungen zusammenlebt. Bei anhaltenden Symptomen wie Halsschmerzen, Husten oder Brustschmerzen wird darauf bestanden, eine Fachperson zu konsultieren.

1. ¿Qué síntomas considera normales el texto al hacer ejercicio y cuáles describe como señales de alarma?
2. ¿Qué recomendaciones concretas da la nota para cuidarse en el día a día y al volver a entrenar?

3. Hören Sie sich das Audiofragment an und geben Sie an, ob die folgenden Aussagen wahr oder falsch sind.

	Wahr	Falsch	
La mujer acudió al centro de salud por molestias en el pecho y tos que llevaba varios días.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
La médica dijo que tenía un problema grave de corazón y le recomendó reposo absoluto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
La mujer piensa volver al centro de salud si mañana sigue con dolor de garganta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

4. Lies den Dialog und beantworte die Fragen

Triaje (enfermera):	<i>Hola, dime qué te pasa y desde cuándo tienes los síntomas. (Hallo, erzähl mir, was los ist und seit wann du die Beschwerden hast.)</i>	
Paciente:	<i>Desde esta mañana siento presión en el pecho y algo de dolor en la garganta; además me cuesta respirar bien, como si no llenara del todo los pulmones. (Seit heute Morgen habe ich ein Druckgefühl in der Brust und etwas Schmerzen im Hals; außerdem fällt es mir schwer zu atmen, als würde ich die Lungen nicht vollständig füllen.)</i>	
Triaje (enfermera):	<i>¿Has notado fiebre? Voy a tomarte la temperatura y a controlar la presión arterial, ¿de acuerdo? (Hast du Fieber bemerkt? Ich messe dir jetzt die Temperatur und kontrolliere den Blutdruck, einverstanden?)</i>	
Paciente:	<i>No he tenido fiebre, pero estoy muy cansado y tengo los hombros y el cuello muy tensos; llevo semanas con mucho estrés. (Ich hatte kein Fieber, aber ich bin sehr müde und habe starke Verspannungen in Schultern und Nacken; seit Wochen stehe ich unter viel Stress.)</i>	
Triaje (enfermera):	<i>Entiendo. ¿Tienes antecedentes de problemas de corazón o tomas algún medicamento? ¿Te has vacunado este año contra la gripe o el COVID? (Verstehe. Hast du Herzerkrankungen in der Vorgeschichte oder nimmst du irgendwelche Medikamente? Wurdest du dieses Jahr gegen Grippe oder COVID geimpft?)</i>	

Paciente: *No, no tengo problemas cardíacos y no tomo medicación. Me vacuné de la gripe, pero aún no me puse la del COVID.*
(Nein, ich habe keine Herzkrankheiten und nehme keine Medikamente. Gegen die Grippe bin ich geimpft, die COVID-Impfung habe ich jedoch noch nicht bekommen.)

Triaje (enfermera): *Ahora te harán un electro y te valorará el médico. Mientras tanto, intenta respirar despacio y evita el estrés; si el dolor empeora o te mareas, avísame inmediatamente.*
(Jetzt wird ein EKG gemacht und der Arzt wird dich untersuchen. Versuche bis dahin ruhig und langsam zu atmen und Stress zu vermeiden; wenn die Schmerzen schlimmer werden oder dir schwindelig wird, sag mir sofort Bescheid.)

1. ¿Qué síntomas describe el paciente y desde cuándo los tiene?

2. ¿Qué pruebas o recomendaciones le indica la enfermera mientras espera al médico?

5. Email

Asunto: Resultados de tu chequeo deportivo (María)

Hola María,

Soy Laura, de Salud y Rendimiento (Gimnasio Prado). En el chequeo de ayer vimos que tu **presión** está un poco alta y que, después del cardio, te subió mucho el pulso. No es urgente, pero te recomendamos **controlar la presión** en casa durante una semana y **evitar el estrés**. Si vuelves a notar **dolor en el pecho** o en la **garganta**, para y consulta al médico.

¿Te va bien una llamada el jueves para revisar tu plan de entrenamiento?

Un saludo,

Laura Martín



Schreibe eine passende Antwort: *Gracias por el mensaje; suelo entrenar..., pero últimamente he notado... / ¿Podrías confirmarme si debo... y con qué frecuencia...? / Si te parece, puedo volver a... y el jueves estoy disponible a las...*

Wichtige Verben

yo

tú

él/ella/usted

nosotros/nosotras

vosotros/vosotras

ellos/ellas/ustedes

Evitar (vermeiden)

Preterito indefinido

evité

evitaste

evitó

evitamos

evitasteis

evitaron

Vacunarse (sich impfen lassen)

Preterito indefinido

me vacuné

te vacunaste

se vacunó

nos vacunamos

os vacunasteis

se vacunaron