

## B1.18 Anatomía

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



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

### 1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text. (QR: Audio)

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

1-a 2-b



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

Die verbalen Periphrasen dienen dazu auszudrücken, wie eine Handlung abläuft: ob sie gewöhnlich ist, beginnt, sich wiederholt, unterbrochen wird, verpflichtend oder wahrscheinlich ist.

1. Konjugiertes Verb + Infinitiv.
2. Das konjugierte Verb zeigt, wie die Handlung abläuft oder die Absicht des Sprechers; der Infinitiv drückt die Haupthandlung aus.

Verbo auxiliar Ejemplo

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 begann, 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 solltest 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> )

Die Zeitform des konjugierten Verbs hängt vom Kontext ab, nicht von der Periphrase.

1. \_\_\_\_\_ controlar la presión antes de acostarme, porque tengo antecedentes familiares de hipertensión. (*Ich messe normalerweise den Blutdruck, bevor ich schlafen gehe, weil es in meiner Familie Fälle von Bluthochdruck gibt.*)  
 a. Estoy soliendo      b. Suelo      c. Solía de      d. Suelo a
2. Si el dolor vuelve, \_\_\_\_\_ tomar la temperatura y llámame. (*Wenn die Schmerzen wiederkommen, miss noch einmal die Temperatur und ruf mich an.*)  
 a. vuelve      b. vuelve de      c. vuelves a      d. vuelve a

1. Suelo 2. vuelve a

### Schreibe die Sätze neu (QR: KI+)



1. (Soler) Normalmente controlo la presión antes de dormir.

*(Ich kontrolliere gewöhnlich den Blutdruck vor dem Schlafengehen.)*

2. (Volver a) Tomó la temperatura después del ejercicio. Más tarde la tomó otra vez.

*(Er/Sie hat nach dem Training die Temperatur erneut gemessen.)*

3. (Dejar de) Antes hacía ejercicio, pero por dolor en la rodilla ya no lo hace.
- 

*(Er/Sie hat wegen Knieschmerzen aufgehört, Sport zu machen.)*

- 1.** Suelo controlar la presión antes de dormir. **2.** Volvió a tomar la temperatura después del ejercicio. **3.** Dejé de hacer ejercicio por dolor en la rodilla.

### **Korrigiere den Fehler**

1. Debo tener infección, me duele la garganta.
- 

Ich muss eine Infektion haben, mir tut der Hals weh.

2. He vuelto tomar la tensión esta mañana.
- 

Ich habe heute Morgen erneut den Blutdruck gemessen.

- 1.** Debo de tener infección, me duele la garganta. **2.** He vuelto a tomar la tensión esta mañana.

### 3.Übungen

#### 1. Ordnen Sie jedes Wort seiner Definition zu.

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| a. controlar la presión | 1. Medir la presión arterial con un aparato; se suele hacer regularmente.              |
| b. tomar la temperatura | 2. Medir si tienes fiebre; el médico puede volver a tomarla después.                   |
| c. vacunarse            | 3. Ponerse una vacuna; antes de viajar suele ser necesario para prevenir enfermedades. |



a-1 b-2 c-3

#### 2. Bulletin des Gesundheitszentrums: grundlegende Untersuchungen und Gewohnheiten (QR: Audio)



**Fülle die Lücken aus:** hueso, músculo, vacunarse, piel, tomar la temperatura, evitar el estrés, pulmón, controlar la presión

El centro de salud recuerda que, aunque te sientas bien, conviene hacer una revisión anual. En la consulta se suele (1) \_\_\_\_\_ y (2) \_\_\_\_\_ ; si hay síntomas, también se revisan la garganta, el pecho y las articulaciones. Si notas dolor en el cuello, el codo o la rodilla después de hacer ejercicio, no lo ignores: a veces solo es el (3) \_\_\_\_\_ , pero conviene descartar lesiones en el (4) \_\_\_\_\_ .

Para cuidar el cuerpo en el día a día, los profesionales recomiendan dormir lo suficiente, hidratar la (5) \_\_\_\_\_ y (6) \_\_\_\_\_. Si vuelves a tener molestias en la barriga o el estómago durante varios días, pide cita. Además, en otoño se aconseja (7) \_\_\_\_\_ contra la gripe, sobre todo si has tenido problemas respiratorios ( (8) \_\_\_\_\_ ) o convives con personas vulnerables.

*Das Gesundheitszentrum erinnert daran, dass es sinnvoll ist, auch wenn du dich gut fühlst, eine jährliche Untersuchung machen zu lassen. In der Sprechstunde werden in der Regel der Blutdruck kontrolliert und die Temperatur gemessen; wenn es Symptome gibt, werden auch der Hals, der Brustkorb und die Gelenke untersucht. Wenn du nach dem Sport Schmerzen im Nacken, im Ellbogen oder im Knie bemerkst, ignoriere sie nicht: Manchmal ist es nur der Muskel, aber es ist ratsam, Verletzungen am Knochen auszuschließen.*

*Um den Körper im Alltag zu pflegen, empfehlen Fachkräfte, ausreichend zu schlafen, die Haut zu hydratisieren und Stress zu vermeiden. Wenn du mehrere Tage lang wieder Beschwerden im Bauch oder im Magen hast, vereinbare einen Termin. Außerdem wird im Herbst empfohlen, sich gegen die Grippe impfen zu lassen, besonders wenn du Atemprobleme (Lunge) hattest oder mit gefährdeten Personen zusammenlebst.*

*(1) controlar la presión, (2) tomar la temperatura, (3) músculo, (4) hueso, (5) piel, (6) evitar el estrés, (7) vacunarse, (8) pulmón*

1. ¿Qué señales menciona el texto para pedir cita y qué partes del cuerpo se pueden revisar en la consulta?

---

### 3. Hören Sie sich den Audioausschnitt an und wählen Sie die richtige Antwort aus. (QR: Audio)

1. A la mujer le han aconsejado medirse la presión en casa porque la tiene algo alta.
2. El médico le dijo que lo mejor era descansar y no hacer ejercicio para no forzar las articulaciones.
3. Según la revisión, le recomendaron beber más agua para cuidar órganos como los riñones y el hígado.

Wahr Falsch

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-V

### 4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Ayer me \_\_\_\_\_ contra la gripe en el centro de salud. *(Gestern habe ich mich im Gesundheitszentrum gegen die Grippe impfen lassen.)*  
 a. vacuné      b. vacunaré      c. vacunaba      d. vacuno
2. El médico me recomendó que ayer \_\_\_\_\_ el estrés para bajar la presión. *(Der Arzt empfahl mir, dass ich gestern Stress vermeiden sollte, um den Blutdruck zu senken.)*  
 a. evitara      b. evitaré      c. evitaba      d. evité
3. Después de correr, \_\_\_\_\_ a tomarme la temperatura porque me dolía la garganta. *(Nachdem ich gelaufen war, nahm ich wieder meine Temperatur, weil mir der Hals wehtat.)*  
 a. volvía      b. volveré      c. vuelvo      d. volví

1. vacuné 2. evitara 3. volví

### 5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)



#### Consulta por dolor de pecho

**Dra. Martín (médica):** Buenos días, Javier. ¿Qué te trae por aquí?  
*(Guten Morgen, Javier. Was führt dich zu mir?)*

**Javier (paciente):** Desde hace dos días siento presión en el pecho y un dolor que sube hacia la garganta; me preocupa que sea del corazón.  
*(Seit zwei Tagen spüre ich Druck in der Brust und einen Schmerz, der bis in den Hals hochzieht; ich mache mir Sorgen, dass es vom Herzen kommt.)*

**Dra. Martín (médica):** Vamos a comprobarlo: te voy a tomar la tensión y la temperatura, y a auscultar los pulmones; además quiero saber si tienes mucho estrés.  
*(Wir werden das überprüfen: Ich werde deinen Blutdruck und deine Temperatur messen und die Lunge abhören; außerdem möchte ich wissen, ob du viel Stress hast.)*

**Javier (paciente):** Sí, estoy al límite en el trabajo y duermo mal; además noto el cuello y los hombros muy tensos.  
*(Ja, ich bin bei der Arbeit am Limit und schlafe schlecht; außerdem spüre ich, dass Nacken und Schultern sehr verspannt sind.)*

**Dra. Martín**  
**(médica):**

*De momento parece más muscular, pero si vuelve el dolor fuerte o tienes falta de aire, ve a urgencias; esta semana intenta evitar el estrés, caminar cada día y controlar la presión en casa.*

*(Im Moment wirkt es eher muskulär, aber wenn der starke Schmerz wiederkommt oder du Luftnot hast, geh in die Notaufnahme; versuche diese Woche, Stress zu vermeiden, jeden Tag zu gehen und den Blutdruck zu Hause zu kontrollieren.)*

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

---

### 6. Sprechen: übersetzen und antworten (QR: KI+)

*Suelo notar que... / Después de..., vuelvo a... / Creo que debería controlar...*



1. Cuando haces ejercicio, ¿qué cambios notas en tu cuerpo (por ejemplo, en el pecho, los músculos o la respiración) y qué sueles hacer para cuidarte después?

---

2. En una revisión médica en España, ¿qué crees que deberías controlar o preguntar (por ejemplo, la presión o la temperatura) y por qué es importante para tu salud?

---

### 7. Schreiben: E-Mail (QR: KI+)

**Asunto:** Seguimiento de la clase de ayer

Hola, Laura:

Soy Dani, tu entrenador. Ayer comentaste que al final de la clase te molestaba el **pecho** y la **garganta** al respirar. Para ajustar el plan, ¿me puedes decir si te pasó también en reposo o solo al hacer ejercicio? ¿Tuviste dolor en el **cuello** o en los **hombros**?

Si sueles **controlar la presión** o **tomar la temperatura**, dime los valores de hoy. Si prefieres, podemos cambiar a una sesión más suave esta semana.

Gracias,  
Dani



**Schreibe eine passende Antwort:** *Te escribo porque ayer, durante la clase, empecé a notar... / Normalmente suelo... pero hoy he... / Si te parece, podemos volver a... y evitar... por ahora.*

---



---



---

**Wichtige Verben**

yo  
tú  
él/ella/usted  
nosotros/nosotras  
vosotros/vosotras  
ellos/ellas/ustedes

**Evitar** (*vermeiden*)

Presente  
evito  
evitas  
evita  
evitamos  
evitáis  
evitan

**Vacunarse** (*sich impfen lassen*)

Pretérito indefinido  
me vacuné  
te vacunaste  
se vacunó  
nos vacunamos  
os vacunasteis  
se vacunaron