

B1.18.1 Cómo reacciona tu cuerpo al hacer ejercicio



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.



1. ¿Por qué el corazón late más rápido durante el ejercicio?
 - a. Para descansar mejor por la noche
 - b. Para evitar que los pulmones trabajen
 - c. Para llevar sangre y oxígeno a los músculos
 - 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-c 2-b

2. Te duele la garganta y quieres saber qué servicios de atención primaria puedes usar en tu centro de salud en Toledo.

Task: 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 in your answer: Prevención de enfermedades cardiovasculares / Vacunaciones / Consulta médica y de enfermería de adultos / Atención domiciliaria / *sol*er + infinitivo / *deber* + infinitivo