

B1.18.1 Cómo reacciona tu cuerpo al hacer ejercicio



1. ¿Por qué el corazón late más rápido cuando haces ejercicio?
(¿Por qué el corazón late más rápido cuando haces ejercicio?)
2. ¿Qué pasa con las fibras musculares durante y después del ejercicio?
(¿Qué ocurre con las fibras musculares durante y después del ejercicio?)
3. ¿Qué beneficios tiene el ejercicio para el ánimo y para prevenir enfermedades?
(¿Qué beneficios tiene el ejercicio para el ánimo y para prevenir enfermedades?)

2. Vives en Toledo y quieres prevenir problemas de salud; buscas un servicio del centro de salud para cuidarte y saber cuándo usarlo.

Task: Selecciona un servicio y explica cómo lo usarías para cuidar tu salud.

URL: Servicio de atención primaria en Castilla La Mancha

Use in your answer: Atención Primaria / Vacunaciones / Prevención de enfermedades cardiovasculares / Hipertensión / Fisioterapia / Educación para la salud