

## B1.18 Anatomía

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



El corazón	La rodilla
El pulmón	El tobillo
El pecho	El cerebro
La garganta	El hígado
La piel	Los riñones
El hueso	El estómago
El músculo	Los intestinos
La cintura	Las articulaciones
La barriga	Controlar la presión
El cuello	Tomar la temperatura
Los hombros	Vacunarse
El codo	Evitar el estrés
La muñeca	

### 1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto.

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.



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

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

## 2. Gramática: Perífrasis verbales de infinitivo: Soler, Volver a, Deber de....



Las perífrasis verbales sirven para expresar cómo se desarrolla una acción: si es habitual, empieza, se repite, se interrumpe, es obligatoria o probable.

1. Verbo conjugado + infinitivo.
2. El verbo conjugado indica cómo se desarrolla la acción o la intención del hablante, el infinitivo expresa la acción principal.

Verbo auxiliar	Ejemplo
Soler	Yo suelo controlar la presión antes de dormir.
Volver a	Él volvió a tomar la temperatura después del ejercicio.
Dejar de	Ella dejó de hacer ejercicio por dolor en la rodilla.
Ponerse a	El paciente se puso a cuidar los músculos.
Estar a punto de	Estoy a punto de vacunarme contra la gripe.
Deber	Debes controlar el azúcar regularmente.
Deber de	Debe de tener fiebre porque no está aquí.

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

### Reescribe las frases

1. (soler) En mi trabajo controlo la tensión de los pacientes cada mañana.  
 \_\_\_\_\_
2. (volver a) Tomé la medicación después de comer y luego la tomé otra vez por la noche.  
 \_\_\_\_\_
3. (dejar de) Hace dos meses no hago ejercicio porque tengo dolor de espalda.  
 \_\_\_\_\_

### 3.Ejercicios



#### 1. Relaciona cada palabra con su significado.

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| 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. Nota informativa del centro de salud: actividad física y señales de alarma (Audio disponible en la aplicación)

**Rellena los huecos:** 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.

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. Escucha el fragmento de audio e indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.**

La mujer acudió al centro de salud por molestias en el pecho y tos que llevaba varios días.

La médica dijo que tenía un problema grave de corazón y le recomendó reposo absoluto.

La mujer piensa volver al centro de salud si mañana sigue con dolor de garganta.

**Verdadero Falso**



**4. Lee el diálogo y responde a las preguntas**

**Triaje (enfermera):** *Hola, dime qué te pasa y desde cuándo tienes los síntomas.*

**Paciente:** *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.*

**Triaje (enfermera):** *¿Has notado fiebre? Voy a tomarte la temperatura y a controlar la presión arterial, ¿de acuerdo?*

**Paciente:** *No he tenido fiebre, pero estoy muy cansado y tengo los hombros y el cuello muy tensos; llevo semanas con mucho estrés.*

**Triaje (enfermera):** *Entiendo. ¿Tienes antecedentes de problemas de corazón o tomas algún medicamento? ¿Te has vacunado este año contra la gripe o el COVID?*

**Paciente:** *No, no tengo problemas cardíacos y no tomo medicación. Me vacuné de la gripe, pero aún no me puse la del COVID.*

**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.*



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



**Escribe una respuesta adecuada:** *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...*

---

---

---

### Verbos importantes

yo

tú

él/ella/usted

nosotros/nosotras

vosotros/vosotras

ellos/ellas/ustedes

#### Evitar (evitar)

Pretérito indefinido

evité

evitaste

evitó

evitamos

evitasteis

evitaron

#### Vacunarse (vacunarse)

Pretérito indefinido

me vacuné

te vacunaste

se vacunó

nos vacunamos

os vacunasteis

se vacunaron