

B1.18 Anatomía

<https://app.colanguage.com/es/espanol/plan-de-curso/b1/18>



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

1. 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 | Uso | Ejemplo |
|------------------|----------------------|--|
| Soler | Acción habitual | Yo suelo controlar la presión antes de dormir. <i>(Yo suelo controlar la presión antes de dormir.)</i> |
| Volver a | Acción repetida | Él volvió a tomar la temperatura después del ejercicio. <i>(Él volvió a tomar la temperatura después del ejercicio.)</i> |
| Dejar de | Acción interrumpida | Ella dejó de hacer ejercicio por dolor en la rodilla. <i>(Ella dejó de hacer ejercicio por dolor en la rodilla.)</i> |
| Ponerse a | Inicio de una acción | El paciente se puso a cuidar los músculos. <i>(El paciente se puso a cuidar los músculos.)</i> |
| Estar a punto de | Acción inmediata | Estoy a punto de vacunarme contra la gripe. <i>(Estoy a punto de vacunarme contra la gripe.)</i> |
| Deber | Obligación o consejo | Debes controlar el azúcar regularmente. <i>(Debes controlar el azúcar regularmente.)</i> |
| Deber de | Suposición | Debe de tener fiebre porque no está aquí. <i>(Debe de tener fiebre porque no está aquí.)</i> |

- 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
- Desde que me lesioné la rodilla, he _____ hacer ejercicio de alto impacto.
a. dejado b. vuelto a c. deber de d. dejado de
- Vamos a _____ tomar la temperatura porque la piel sigue muy caliente.
a. soler b. dejar de c. volver a d. volver
- No veo a Juan en la sala de espera; _____ tener fiebre o dolor de garganta.
a. debe de b. está a punto de c. debe d. suele

1. sueles 2. dejado de 3. volver a 4. debe de

2. Ejercicios

1. Email



Recibes un email de tu médico de cabecera con los resultados de un chequeo general y recomendaciones; responde aceptando o consultando dudas y explica cómo sueles cuidar tu cuerpo.

Asunto: Resultados de tu chequeo anual

Hola Laura,

He revisado tus análisis. En general estás bien, pero te recomiendo cuidar más tu **corazón** y tus **músculos**:

- Deberías **evitar el estrés** y mejorar la calidad del sueño.
- Te aconsejo hacer ejercicio suave 3 veces por semana para fortalecer el **pecho**, la **espalda** y las **articulaciones** (especialmente la **rodilla** y el **tobillo**).
- Sería bueno **controlar la presión** una vez al mes.
- También te recomiendo **vacunarte** contra la gripe este otoño.

Si quieres, podemos volver a vernos en tres meses para revisar cómo te encuentras.

Un saludo,

Dr. Martín Gómez

Médico de familia

Escribe una respuesta adecuada: *Le escribo para comentar que... / Normalmente suelo... pero ahora quiero... / Tengo una duda sobre...*

2. Completa los diálogos

a. Consulta por estrés y dolores

Paciente: *Doctor, últimamente tengo mucho estrés en el trabajo; noto dolor en el pecho y tensión en el cuello, y los músculos de los hombros siempre están contracturados.*

Médico de cabecera: 1. _____

Paciente: *También me preocupa la barriga: a veces tengo dolor de estómago y problemas con los intestinos tras comer, y además me duele la cintura.*

Médico de cabecera: 2. _____

Paciente: *Duermo mal y tengo la garganta a menudo irritada; ¿sería recomendable vacunarme contra la gripe este otoño?*

Médico de cabecera: 3. _____

Paciente: *Me siento agotado y mi cabeza no para; necesito un plan claro para cuidar mi cuerpo.*

Médico de cabecera: 4. _____

b. Revisión deportiva y ergonomía

Deportista: *Hola, vengo porque después de correr noto dolor en la rodilla derecha y a veces molestias en el tobillo; además tengo la cintura un poco rígida.*

Fisioterapeuta: 5. _____

Deportista: *A veces también siento tensión en los hombros y me cuesta respirar bien después de series largas, ¿podría afectar al pulmón o al corazón?*

Fisioterapeuta: 6. _____

Deportista: *¿Qué ejercicios recomienda para proteger las rodillas y mejorar la cintura sin forzar demasiado?*

Fisioterapeuta: 7. _____

1. Entiendo; vamos a tomarle la temperatura y a controlar la tensión arterial, y quiero pedir unos análisis para ver el nivel de azúcar y cómo están el corazón, el hígado y los riñones. 2. Puede estar relacionado con el estrés; debemos intentar evitarlo y mejorar la alimentación; además conviene que haga ejercicio suave para mover las articulaciones, como las rodillas y los tobillos. 3. Sí, es buena idea vacunarse; también quiero auscultar sus pulmones y el pecho y comprobar que la piel y las muñecas no muestren inflamación. 4. Le prepararé un informe con los resultados y recomendaciones para organizar la rutina, evitar el estrés y proteger su salud por dentro y por fuera. 5. Vamos a revisar la postura y comprobar la movilidad de las articulaciones; también quiero ver la fuerza de los músculos y si hay alguna inflamación en la rodilla o en la muñeca. 6. Normalmente la respiración se relaciona con la técnica y la fatiga muscular, pero si tiene dudas conviene hacer una prueba cardiopulmonar; mientras tanto, evite sobrecargas y haga ejercicios para fortalecer huesos y músculos. 7. Le daré una rutina con estiramientos y fortalecimiento suave, además de consejos para controlar la temperatura corporal durante el ejercicio y evitar el estrés físico; si persisten los dolores, haremos pruebas complementarias.

3. Escribe 8-10 líneas sobre cómo cuidas tu cuerpo en tu vida diaria y qué deberías cambiar para mejorar tu salud.

En mi vida diaria suelo... / Creo que debo/debería... / Para evitar el estrés, yo... / En el futuro me gustaría volver a...

3. Verbos importantes

| | Evitar | Vacunarse |
|---------------------|---------------|------------------|
| yo | evité | me vacuné |
| tú | evitaste | te vacunaste |
| él/ella/usted | evitó | se vacunó |
| nosotros/nosotras | evitamos | nos vacunamos |
| vosotros/vosotras | evitasteis | os vacunasteis |
| ellos/ellas/ustedes | evitaron | se vacunaron |