



B1.18 Anatomía

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

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

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

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

1-d 2-a

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.

El tiempo del verbo conjugado depende del contexto, no de la perífrasis.

1. _____ controlar la presión antes de acostarme, porque tengo antecedentes familiares de hipertensión.
 - a. *Estoy soliendo*
 - b. *Suelo*
 - c. *Solía de*
 - d. *Suelo a*
2. Si el dolor vuelve, _____ tomar la temperatura y llámame.
 - a. *vuelve*
 - b. *vuelve de*
 - c. *vuelves a*
 - d. *vuelve a*

1. *Suelo* 2. *vuelve a*

Reescribe las frases (QR: IA+)



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

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

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

Corrige el error

1. Debo tener infección, me duele la garganta.

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

He vuelto a tomar la tensión esta mañana.

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

3.Ejercicios

1. Relaciona cada palabra con su significado.

- | | |
|-------------------------|--|
| 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. Boletín del centro de salud: revisiones básicas y hábitos (QR: Audio)

Rellena los huecos: 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.

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

3. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (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.

Verdadero Falso

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



4. Elige la solución correcta

1. Ayer me _____ contra la gripe en el centro de salud.
a. vacuné b. vacunaré c. vacunaba d. vacuno
2. El médico me recomendó que ayer _____ el estrés para bajar la presión.
a. evitara b. evitaré c. evitaba d. evité
3. Después de correr, _____ a tomarme la temperatura porque me dolía la garganta.
a. volvía b. volveré c. vuelvo d. volví

1. vacuné 2. evitara 3. volví

5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)



Consulta por dolor de pecho

Dra. Martín (médica): Buenos días, Javier. ¿Qué te trae por aquí?

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.

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.

Javier (paciente): Sí, estoy al límite en el trabajo y duermo mal; además noto el cuello y los hombros muy tensos.

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.

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

6. Hablar: traducir y responder (QR: IA+)

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. Escritura: Correo electrónico (QR: IA+)

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



Escribe una respuesta adecuada: *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.*

Verbos importantes

yo

tú

él/ella/usted

nosotros/nosotras

vosotros/vosotras

ellos/ellas/ustedes

Evitar (*evitar*)

Presente

evito

evitas

evita

evitamos

evitáis

evitan

Vacunarse (*vacunarse*)

Pretérito indefinido

me vacuné

te vacunaste

se vacunó

nos vacunamos

os vacunasteis

se vacunaron