

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