

B1.18.1 Cómo reacciona tu cuerpo al hacer ejercicio

Comment réagit votre corps lorsque vous faites de l'exercice



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.



Quand une personne fait de l'exercice, le cœur a tendance à battre plus vite pour faire circuler le sang et transporter de l'oxygène vers les muscles. Parfois, les poumons travaillent davantage et il peut en venir à faire mal à la poitrine, mais ce n'est généralement pas grave. Avec l'effort, de petites fibres musculaires se déchirent et, avec le temps, les muscles grandissent. De plus, le cerveau libère des endorphines, ce qui améliore l'humeur et réduit le stress. Faire une activité physique régulièrement aide à prévenir des maladies comme l'hypertension et le diabète.

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 llevar sangre y oxígeno a los músculos
 - d. Para evitar que los pulmones trabajen
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-c 2-a

2. Tu as mal à la gorge et tu veux savoir quels services de soins primaires tu peux utiliser dans ton centre de santé à Tolède.

Tâche: Elige un servicio de la cartera y explica cómo lo usarías y cuándo lo usarías, usando al menos dos perífrasis con infinitivo.

URL: Servicio de atención primaria en Castilla La Mancha

Use in your answer: Prevención de enfermedades cardiovasculares / Vacunaciones / Consulta médica y de enfermería de adultos / Atención domiciliaria / *soler* + infinitivo / *deber* + infinitivo