



B1.18 Anatomía

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

El corazón	<i>(Le cœur)</i>	La muñeca	<i>(Le poignet)</i>
El pulmón	<i>(Le poumon)</i>	El cerebro	<i>(Le cerveau)</i>
El pecho	<i>(La poitrine)</i>	El hígado	<i>(La foie)</i>
La cintura	<i>(La taille)</i>	Los riñones	<i>(Les reins)</i>
La barriga	<i>(Le ventre)</i>	El estómago	<i>(L'estomac)</i>
El músculo	<i>(Le muscle)</i>	Las articulaciones	<i>(Les articulations)</i>
El hueso	<i>(L'os)</i>	Los intestinos	<i>(Les intestins)</i>
La piel	<i>(La peau)</i>	La garganta	<i>(La gorge)</i>
El cuello	<i>(Le cou)</i>	Controlar la presión	<i>(Contrôler la tension)</i>
Los hombros	<i>(Les épaules)</i>	Vacunarse	<i>(Se faire vacciner)</i>
La rodilla	<i>(Le genou)</i>	Evitar el estrés	<i>(Éviter le stress)</i>
El tobillo	<i>(La cheville)</i>	Tomar la temperatura	<i>(Prendre la température)</i>
El codo	<i>(Le coude)</i>		

1. Scannez le code QR pour regarder la vidéo, ou lire le texte. (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.

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

1-b 2-b



2. Grammaire: Périphrases verbales d'infinitif : Soler, Volver a, Deber de...

Les périphrases verbales servent à exprimer comment se déroule une action : si elle est habituelle, si elle commence, si elle se répète, si elle s'interrompt, si elle est obligatoire ou probable.

1. Verbe conjugué + infinitif.
2. Le verbe conjugué indique comment l'action se déroule ou l'intention du locuteur ; l'infinitif exprime l'action principale.

Verbo auxiliar Ejemplo

Soler	Yo suelo controlar la presión antes de dormir. (<i>Je contrôle généralement la tension avant de dormir.</i>)
Volver a	Él volvió a tomar la temperatura después del ejercicio. (<i>Il a repris sa température après l'exercice.</i>)
Dejar de	Ella dejó de hacer ejercicio por dolor en la rodilla. (<i>Elle a arrêté de faire de l'exercice à cause d'une douleur au genou.</i>)
Ponerse a	El paciente se puso a cuidar los músculos. (<i>Le patient s'est mis à prendre soin de ses muscles.</i>)
Estar a punto de	Estoy a punto de vacunarme contra la gripe. (<i>Je suis sur le point de me faire vacciner contre la grippe.</i>)
Deber	Debes controlar el azúcar regularmente. (<i>Tu dois contrôler ton taux de sucre régulièrement.</i>)
Deber de	Debe de tener fiebre porque no está aquí. (<i>Il/Elle doit avoir de la fièvre parce qu'il/elle n'est pas là.</i>)

Le temps du verbe conjugué dépend du contexte, pas de la périphrase.

1. _____ controlar la presión antes de acostarme, porque tengo antecedentes familiares de hipertensión. (*J'ai l'habitude de contrôler ma tension avant de me coucher, parce que j'ai des antécédents familiaux d'hypertension.*)
 a. Estoy soliendo b. Suelo c. Solía de d. Suelo a
2. Si el dolor vuelve, _____ tomar la temperatura y llámame. (*Si la douleur revient, reprends ta température et appelle-moi.*)
 a. vuelve b. vuelve de c. vuelves a d. vuelve a

1. Suelo 2. vuelve a

Réécrivez les phrases (QR: IA+)



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

_____ (*J'ai l'habitude de contrôler la tension avant de dormir.*)

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

(Il a repris la température après l'exercice.)

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

(Il a arrêté de faire de l'exercice à cause d'une douleur au genou.)

1. Suelo controlar la presión antes de dormir. **2.** Volvió a tomar la temperatura después del ejercicio. **3.** Dejó de hacer ejercicio por dolor en la rodilla.

Corrigez l'erreur

1. Debo tener infección, me duele la garganta.
-

Je dois avoir une infection, j'ai mal à la gorge.

2. He vuelto tomar la tensión esta mañana.
-

J'ai repris ma tension ce matin.

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

3.Exercices

1. Associez chaque mot à sa définition.

- | | |
|-------------------------|--|
| 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. Bulletin du centre de santé : contrôles de base et habitudes (QR:

Audio)

Remplissez les lacunes: 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.

Le centre de santé rappelle que, même si vous vous sentez bien, il est conseillé de faire un contrôle annuel. Lors de la consultation, on vérifie généralement la tension et on prend la température ; s'il y a des symptômes, on examine aussi la gorge, la poitrine et les articulations. Si vous ressentez une douleur au cou, au coude ou au genou après avoir fait de l'exercice, ne l'ignorez pas : parfois ce n'est que le muscle, mais il convient d'écarter des lésions osseuses.

Pour prendre soin du corps au quotidien, les professionnels recommandent de dormir suffisamment, d'hydrater la peau et d'éviter le stress. Si vous avez de nouveau des gênes au ventre ou à l'estomac pendant plusieurs jours, prenez rendez-vous. De plus, en automne, il est conseillé de se faire vacciner contre la grippe, surtout si vous avez eu des problèmes respiratoires (poumon) ou si vous vivez avec des personnes vulnérables.

(1) controlar la presión, (2) tomar la temperatura, (3) músculo, (4) hueso, (5) piel, (6) evitar el estrés, (7) vacunarse, (8) pulmón

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

3. Écoutez l'extrait audio et choisissez la bonne réponse. (QR: Audio)

Vrai Faux

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.



1-V 2-X 3-V

4. Choisissez la bonne solution

1. Ayer me _____ contra la gripe en el centro de salud. *(Hier, je me suis fait vacciner contre la grippe au centre de santé.)*
 a. vacuné b. vacunaré c. vacunaba d. vacuno
2. El médico me recomendó que ayer _____ el estrés para bajar la presión. *(Le médecin m'a recommandé qu'hier j'évite le stress pour faire baisser la tension.)*
 a. evitara b. evitaré c. evitaba d. evité
3. Después de correr, _____ a tomarme la temperatura porque me dolía la garganta. *(Après avoir couru, j'ai repris ma température parce que j'avais mal à la gorge.)*
 a. volvía b. volveré c. vuelvo d. volví

1. vacuné 2. evitara 3. volví

5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)



Consulta por dolor de pecho

- Dra. Martín (médica):** *Buenos días, Javier. ¿Qué te trae por aquí? (Bonjour, Javier. Qu'est-ce qui t'amène ici ?)*
- 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. (Depuis deux jours, je ressens une pression dans la poitrine et une douleur qui remonte vers la gorge ; je m'inquiète que ce soit le cœur.)*
- 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. (Nous allons vérifier : je vais prendre ta tension et ta température, et ausculter tes poumons ; en plus, je veux savoir si tu as beaucoup de stress.)*
- Javier (paciente):** *Sí, estoy al límite en el trabajo y duermo mal; además noto el cuello y los hombros muy tensos. (Oui, je suis à bout au travail et je dors mal ; en plus, je sens le cou et les épaules très tendus.)*

**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.

(Pour le moment, cela semble plutôt musculaire, mais si la forte douleur revient ou si tu as un essoufflement, va aux urgences ; cette semaine, essaie d'éviter le stress, de marcher tous les jours et de contrôler ta tension à la maison.)

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

6. Parler : traduire et répondre (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. Écriture: E-mail (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



Rédigez une réponse appropriée: *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.*

Verbes importants

yo
tú
él/ella/usted
nosotros/nosotras
vosotros/vosotras
ellos/ellas/ustedes

Evitar (*Éviter*)

Presente
evito
evitas
evita
evitamos
evitáis
evitan

Vacunarse (*se faire vacciner*)

Prétérito indefinido
me vacuné
te vacunaste
se vacunó
nos vacunamos
os vacunasteis
se vacunaron