

## B1.18.1 Cómo reacciona tu cuerpo al hacer ejercicio

*Come reagisce il tuo corpo quando fai esercizio*



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.



*Quando una persona fa esercizio, il cuore di solito batte più velocemente per muovere il sangue e portare ossigeno ai muscoli. A volte, i polmoni lavorano di più e può arrivare a far male il petto, ma normalmente non è grave. Con lo sforzo si rompono piccole fibre muscolari e, con il tempo, i muscoli crescono. Inoltre, il cervello rilascia endorfine, il che migliora l'umore e riduce lo stress. Fare attività fisica con regolarità aiuta a prevenire malattie come l'ipertensione e il diabete.*

1. ¿Por qué el corazón late más rápido durante el ejercicio?
  - a. Para llevar sangre y oxígeno a los músculos
  - b. Para descansar mejor por la noche
  - 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. Las costillas se unen y hacen más fuerte el pecho
  - b. Los músculos se vuelven más pequeños en pocas horas
  - c. Las fibras musculares se rompen un poco y después ayudan a que el músculo crezca
  - d. El oxígeno deja de llegar a la sangre

1-a 2-c

### 2. Ti fa male la gola e vuoi sapere quali servizi di assistenza primaria puoi usare nel tuo centro di salute a Toledo.

**Compito:** 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