



B1.18 Anatomía

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

El corazón	<i>(Il cuore)</i>	La muñeca	<i>(Il polso)</i>
El pulmón	<i>(Il polmone)</i>	El cerebro	<i>(Il cervello)</i>
El pecho	<i>(Il petto)</i>	El hígado	<i>(Il fegato)</i>
La cintura	<i>(La vita)</i>	Los riñones	<i>(I reni)</i>
La barriga	<i>(La pancia)</i>	El estómago	<i>(Lo stomaco)</i>
El músculo	<i>(Il muscolo)</i>	Las articulaciones	<i>(Le articolazioni)</i>
El hueso	<i>(L'osso)</i>	Los intestinos	<i>(L'intestino)</i>
La piel	<i>(La pelle)</i>	La garganta	<i>(La gola)</i>
El cuello	<i>(Il collo)</i>	Controlar la presión	<i>(Controllare la pressione)</i>
Los hombros	<i>(Le spalle)</i>	Vacunarse	<i>(Vaccinarsi)</i>
La rodilla	<i>(Il ginocchio)</i>	Evitar el estrés	<i>(Evitare lo stress)</i>
El tobillo	<i>(La caviglia)</i>	Tomar la temperatura	<i>(Misurare la temperatura)</i>
El codo	<i>(Il gomito)</i>		

1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo. (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.

*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 descansar mejor por la noche
 - b. Porque baja la temperatura del cuerpo
 - 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. 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. Las costillas se unen y hacen más fuerte el pecho
 - d. Los músculos se vuelven más pequeños en pocas horas

1-d 2-b



2. Grammatica: Perifrasi verbali di infinito: Soler, Volver a, Deber de...

Le perifrasi verbali servono per esprimere come si svolge un'azione: se è abituale, inizia, si ripete, si interrompe, è obbligatoria o probabile.

1. Verbo coniugato + infinito.
2. Il verbo coniugato indica come si svolge l'azione o l'intenzione del parlante, l'infinito esprime l'azione principale.

Verbo auxiliar	Ejemplo
Soler	Yo suelo controlar la presión antes de dormir. <i>(Di solito controllo la pressione prima di dormire.)</i>
Volver a	Él volvió a tomar la temperatura después del ejercicio. <i>(Lui ha ripreso a misurarsi la temperatura dopo l'esercizio.)</i>
Dejar de	Ella dejó de hacer ejercicio por dolor en la rodilla. <i>(Lei ha smesso di fare esercizio per il dolore al ginocchio.)</i>
Ponerse a	El paciente se puso a cuidar los músculos. <i>(Il paziente ha iniziato a prendersi cura dei muscoli.)</i>
Estar a punto de	Estoy a punto de vacunarme contra la gripe. <i>(Sto per vaccinarmi contro l'influenza.)</i>
Deber	Debes controlar el azúcar regularmente. <i>(Devi controllare lo zucchero regolarmente.)</i>
Deber de	Debe de tener fiebre porque no está aquí. <i>(Deve avere la febbre perché non è qui.)</i>

Il tempo del verbo coniugato dipende dal contesto, non dalla perifrasi.

1. _____ controlar la presión antes de acostarme, porque tengo antecedentes familiares de hipertensión. *(Di solito controllo la pressione prima di andare a letto, perché ho precedenti familiari di ipertensione.)*
 a. Estoy soliendo b. Suelo c. Solía de d. Suelo a
2. Si el dolor vuelve, _____ tomar la temperatura y llámame. *(Se il dolore torna, torna a misurare la temperatura e chiamami.)*
 a. vuelve b. vuelve de c. vuelves a d. vuelve a

1. Suelo 2. vuelve a

Riscrivi le frasi (QR: IA+)



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

(Sono solito controllare la pressione prima di dormire.)

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

(Ha ripreso a misurare la temperatura dopo l'esercizio.)

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

(Ha smesso di fare esercizio per un dolore al ginocchio.)

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.

Correggi l'errore

1. Debo tener infección, me duele la garganta.

Devo avere un'infezione, mi fa male la gola.

2. He vuelto tomar la tensión esta mañana.

Ho ripreso a misurare la pressione questa mattina.

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

3.Esercizi



1. Abbina ogni parola alla sua definizione.

- | | |
|-------------------------|--|
| 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. Bollettino del centro di salute: controlli di base e abitudini (QR: Audio)

Compila gli spazi vuoti: 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.

Il centro di salute ricorda che, anche se ti senti bene, conviene fare un controllo annuale. In ambulatorio di solito si controlla la pressione e si misura la temperatura; se ci sono sintomi, si controllano anche la gola, il petto e le articolazioni. Se noti dolore al collo, al gomito o al ginocchio dopo aver fatto esercizio, non ignorarlo: a volte è solo il muscolo, ma conviene escludere lesioni all'osso.

Per prendersi cura del corpo nella vita di tutti i giorni, i professionisti consigliano di dormire a sufficienza, idratare la pelle ed evitare lo stress. Se torni ad avere fastidi alla pancia o allo stomaco per diversi giorni, chiedi un appuntamento. Inoltre, in autunno si consiglia di vaccinarsi contro l'influenza, soprattutto se hai avuto problemi respiratori (polmone) o convivi con persone vulnerabili.

(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. Ascolta il frammento audio e scegli la risposta corretta. (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.

Vero Falso

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



1-V 2-X 3-V

4. Scegli la soluzione corretta

1. Ayer me _____ contra la gripe en el centro de salud. *(Ieri mi sono vaccinato contro l'influenza al centro sanitario.)*
 a. vacuné b. vacunaré c. vacunaba d. vacuno
2. El médico me recomendó que ayer _____ el estrés para bajar la presión. *(Il medico mi ha raccomandato che ieri evitassi lo stress per abbassare la pressione.)*
 a. evitara b. evitaré c. evitaba d. evité
3. Después de correr, _____ a tomarme la temperatura porque me dolía la garganta. *(Dopo aver corso, sono tornato a misurarmi la temperatura perché mi faceva male la gola.)*
 a. volvía b. volveré c. vuelvo d. volví

1. vacuné 2. evitara 3. volví

5. Role play - dialoghi (QR: Audio)

Consulta por dolor de pecho

- Dra. Martín (médica):** *Buenos días, Javier. ¿Qué te trae por aquí? (Buongiorno, Javier. Cosa ti porta qui?)*
- 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. (Da due giorni sento pressione al petto e un dolore che sale verso la gola; mi preoccupa che sia del cuore.)*
- 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. (Verifichiamolo: ti misurerò la pressione e la temperatura e ausculterò i polmoni; inoltre voglio sapere se hai molto stress.)*
- Javier (paciente):** *Sí, estoy al límite en el trabajo y duermo mal; además noto el cuello y los hombros muy tensos. (Sì, sono al limite al lavoro e dormo male; inoltre sento il collo e le spalle molto tesi.)*



**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.

(Per il momento sembra più muscolare, ma se torna il dolore forte o hai mancanza di fiato, vai al pronto soccorso; questa settimana cerca di evitare lo stress, camminare ogni giorno e controllare la pressione a casa.)

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

6. Parlare: traduci e rispondi (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. Scrittura: Email (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



Scrivi una risposta appropriata: *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.*

Verbi importanti

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

Evitar (*evitare*)

Presente
evito
evitas
evita
evitamos
evitáis
evitan

Vacunarse (*vaccinarsi*)

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