B1.18 Anatomía

Anatomia

https://app.colanguage.com/it/spagnolo/programma/b1/18

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

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

Le perifrasi verbali servono a 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	Uso	Ejemplo
Soler	Acción habitual	Yo suelo controlar la presión antes de dormir. *(Io tendo a controllare la pressione prima di dormire.)*
Volver a	Acción repetida	Él volvió a tomar la temperatura después del ejercicio. *(Lui ha ricominciato a prendere la temperatura dopo l'esercizio.)*
Dejar de	Acción interrumpida	Ella dejó de hacer ejercicio por dolor en la rodilla. *(Lei ha smesso di fare esercizio a causa del dolore al ginocchio.)*
Ponerse a	Inicio de una acción	El paciente se puso a cuidar los músculos. *(Il paziente ha iniziato a prendersi cura dei muscoli.)*
Estar a punto de	Acción inmediata	Estoy a punto de vacunarme contra la gripe. *(Sto per vaccinarmi contro l'influenza.)*
Deber	Obligación o consejo	Debes controlar el azúcar regularmente. *(Devi controllare la glicemia regolarmente.)*
Deber de	Suposición	Debe de tener fiebre porque no está aquí. *(Dovrà avere la febbre perché non è qui.)*

1. 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*
2. Desde que me lesioné la rodilla, he _____ hacer ejercicio de alto impacto.
   a. dejado *b. vuelto a* *c. deber de* *d. dejado de*
3. Vamos a _____ tomar la temperatura porque la piel sigue muy caliente.
   a. soler *b. dejar de* *c. volver a* *d. volver*
4. 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.Esercizi

1. Email

Ricevi un'email dal tuo medico di base con i risultati di un controllo generale e delle raccomandazioni; rispondi accettando o chiedendo chiarimenti e spiega come ti prendi cura del tuo corpo di solito.

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

Scrivi una risposta appropriata: *Le escribo para comentar que... / Normalmente suelo... pero ahora quiero... / Tengo una duda sobre...*

_____

_____

_____

2. Completa i dialoghi

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.*	*(Dottore, ultimamente ho molto stress al lavoro; avverto dolore al petto e tensione al collo, e i muscoli delle spalle sono sempre contratti.)*
Médico de cabecera:	*1.*_____ _____	*(Capisco; misureremo la temperatura e controlleremo la pressione arteriosa. Vorrei anche richiedere degli esami del sangue per valutare il livello di zucchero e verificare lo stato di cuore, fegato e reni.)*

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.*	*(Mi preoccupa anche la pancia: a volte ho mal di stomaco e problemi intestinali dopo aver mangiato, e inoltre ho dolore nella zona lombare.)*
Médico de cabecera:	*2.*_____ _____	*(Può essere correlato allo stress; dobbiamo cercare di evitarlo e migliorare l'alimentazione. Inoltre è consigliabile fare esercizio leggero per mobilizzare le articolazioni, come ginocchia e caviglie.)*
Paciente:	*Duermo mal y tengo la garganta a menudo irritada; ¿sería recomendable vacunarme contra la gripe este otoño?*	*(Dormo male e ho spesso la gola irritata; sarebbe consigliabile vaccinarmi contro l'influenza questo autunno?)*
Médico de cabecera:	*3.*_____ _____	*(Sì, è una buona idea vaccinarsi. Vorrei anche auscultare i suoi polmoni e il torace e verificare che la pelle e i polsi non mostrino segni di infiammazione.)*
Paciente:	*Me siento agotado y mi cabeza no para; necesito un plan claro para cuidar mi cuerpo.*	*(Mi sento esausto e la testa non si ferma; ho bisogno di un piano chiaro per prendermi cura del mio corpo.)*
Médico de cabecera:	*4.*_____ _____	*(Le preparerò un referto con i risultati e le raccomandazioni per organizzare la routine, ridurre lo stress e proteggere la sua salute, dentro e fuori.)*

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.*	*(Ciao, vengo perché dopo aver corso avverto dolore al ginocchio destro e a volte fastidi alla caviglia; inoltre ho la zona lombare un po' rigida.)*
Fisioterapeuta:	*5.*_____ _____	*(Esamineremo la postura e verificheremo la mobilità delle articolazioni. Vorrei anche valutare la forza dei muscoli e se c'è qualche infiammazione al ginocchio o al polso.)*
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?*	*(A volte sento anche tensione alle spalle e faccio fatica a respirare bene dopo serie lunghe; potrebbe riguardare i polmoni o il cuore?)*
Fisioterapeuta:	*6.*_____ _____	*(Di solito la respirazione è legata alla tecnica e alla fatica muscolare, ma se ha dubbi è opportuno fare un test cardiopolmonare. Nel frattempo eviti sovraccarichi e esegua esercizi per rinforzare ossa e muscoli.)*
Deportista:	*¿Qué ejercicios recomienda para proteger las rodillas y mejorar la cintura sin forzar demasiado?*	*(Quali esercizi consiglia per proteggere le ginocchia e migliorare la zona lombare senza sforzare troppo?)*

Fisioterapeuta: *7.*_____

_____

(Le darò una routine con stretching e rinforzo leggero, oltre a consigli per controllare la temperatura corporea durante l'esercizio e evitare sforzi eccessivi; se i dolori persistono, eseguiremo esami complementari.)

***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. Scrivi 8-10 righe su come ti prendi cura del tuo corpo nella vita quotidiana e cosa dovresti cambiare per migliorare la tua salute.

En mi vida diaria suelo... / Creo que debo/debería... / Para evitar el estrés, yo... / En el futuro me gustaría volver a...

_____

_____

_____

3. Verbi importanti

	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