



B1.18 Anatomía

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

El corazón	<i>(Il cuore)</i>	El codo	<i>(Il gomito)</i>
El pulmón	<i>(Il polmone)</i>	La muñeca	<i>(Il polso)</i>
El pecho	<i>(Il torace)</i>	El cerebro	<i>(Il cervello)</i>
La garganta	<i>(La gola)</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>	Controlar la presión	<i>(Controllare la pressione)</i>
El cuello	<i>(Il collo)</i>	Vacunarse	<i>(Vaccinarsi)</i>
Los hombros	<i>(Le spalle)</i>	Evitar el estrés	<i>(Evitare lo stress)</i>
La rodilla	<i>(Il ginocchio)</i>	Tomar la temperatura	<i>(Prendere la temperatura)</i>
El tobillo	<i>(La caviglia)</i>		

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



Cuando haces ejercicio, el corazón late más rápido y lleva **sangre** y **oxígeno** a los músculos. Los pulmones trabajan más y a veces te puede doler el pecho. El esfuerzo puede romper **fibras musculares** y, *aunque tarde semanas, los músculos crecen. Además, el cerebro libera endorfinas* y mejora el ánimo. *Por eso, el ejercicio reduce el estrés y previene enfermedades como la hipertensión y la diabetes. Quando fai esercizio, il cuore batte più velocemente e porta sangue e ossigeno ai muscoli. I polmoni lavorano di più e a volte potresti avvertire dolore al petto. Lo sforzo può rompere le fibre muscolari e, sebbene ci vogliano settimane, i muscoli crescono. Inoltre, il cervello rilascia endorfine e migliora l'umore. Per questo, l'esercizio riduce lo stress e previene malattie come l'ipertensione e il diabete.*

1. ¿Por qué el corazón late más rápido durante el ejercicio?
 - a. Porque las costillas se mueven menos y el corazón se enfría.
 - b. Porque los músculos no necesitan oxígeno al entrenar.
 - c. Porque el cerebro deja de producir endorfinas.
 - d. Porque el cuerpo necesita llevar sangre y oxígeno a los músculos.
2. ¿Qué puede ocurrir en el pecho cuando los pulmones trabajan más?
 - a. Las costillas se rompen siempre.
 - b. La diabetes desaparece de inmediato.
 - c. Puede aparecer dolor en el pecho.
 - d. La sangre deja de circular por unos minutos.
3. ¿Qué ocurre con las fibras musculares después del esfuerzo?
 - a. Las fibras musculares no cambian aunque entrenes mucho.
 - b. Las fibras musculares se transforman en hueso, como las costillas.
 - c. Las fibras musculares pueden romperse y luego unirse para que el músculo crezca.
 - d. Las fibras musculares se vuelven más pequeñas y débiles.

4. ¿Qué beneficios mentales del ejercicio se mencionan?

- | | |
|---|---|
| a. Evita que el cerebro funcione y así no se sienten emociones. | b. Reduce la ansiedad, el estrés y la depresión gracias a las endorfinas. |
| c. Aumenta la ansiedad y el estrés para dormir mejor. | d. Provoca taquicardia y por eso siempre causa depresión. |

1-d 2-c 3-c 4-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>(Ha ripreso a misurare la temperatura dopo l'esercizio.)</i>
Dejar de	Ella dejó de hacer ejercicio por dolor en la rodilla. <i>(Ha smesso di fare esercizio per il dolore al ginocchio.)</i>
Ponerse a	El paciente se puso a cuidar los músculos. <i>(Il paziente si è messo a prendersi cura dei muscoli.)</i>
Estar a punto de	Estoy a punto de vacunarme contra la gripe. <i>(Sto per vaccinar mi 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>

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

1. sueles 2. dejado de

Riscrivi le frasi

1. (soler) En mi trabajo controlo la tensión de los pacientes cada mañana.

(Al lavoro di solito controllo la pressione dei pazienti ogni mattina.)

2. (volver a) Tomé la medicación después de comer y luego la tomé otra vez por la noche.

(Ho preso la medicina dopo pranzo e poi l'ho presa di nuovo la sera.)

3. (dejar de) Hace dos meses no hago ejercicio porque tengo dolor de espalda.
-

(Due mesi fa ho smesso di fare esercizio perché avevo mal di schiena.)

3. Esercizi

1. Abbina ogni parola alla sua definizione.

- | | |
|-------------------------|--|
| a. controlar la presión | 1. Ponerse una vacuna: estás a punto de hacerlo antes de viajar. |
| b. tomar la temperatura | 2. Mirarla con frecuencia: sueles hacerlo si tienes riesgo cardiovascular. |
| c. vacunarse | 3. Medir los grados del cuerpo: vuelve a hacerse si persiste la fiebre. |
| d. evitar el estrés | 4. Intentar no ponerse nervioso: debes hacerlo para cuidar el corazón. |
| e. el hígado | 5. Órgano que limpia la sangre y ayuda a la digestión. |



a-2 b-3 c-1 d-4 e-5

2. Aviso informativo del centro sanitario: attività fisica e segnali d'allarme (Audio disponibile nell'app)

Compila gli spazi vuoti: músculos, vacunaron, pecho, articulaciones, controlar la presión, corazón, pulmones, evitar el estrés, vacunarse, tomar la temperatura

El centro de salud del barrio ha publicado una nota para personas que vuelven a hacer deporte después de un tiempo. Durante el ejercicio, el _____ late más rápido para llevar oxígeno a los _____ y los _____ trabajan más; por eso es normal sentir cansancio o agujetas. No obstante, un dolor intenso en el _____ o una presión que no desaparece al parar son señales de alarma y aconsejan pedir cita, no "aguantar" a ver si mejora.

Para cuidarte, la nota recomienda _____ si hay antecedentes familiares, dormir bien y _____. Sugieren comenzar poco a poco: calentar las _____, hidratarse y escuchar las señales del cuerpo. Si aparece fiebre o malestar general, conviene _____ y descansar. En la campaña de otoño explican que muchas personas se _____ contra la gripe el año pasado; este año recomiendan _____ sobre todo si convives con bebés, mayores o personas con enfermedades crónicas. Ante síntomas persistentes de garganta, tos o dolor en el pecho, insisten en consultar a un profesional.

Il centro sanitario del quartiere ha pubblicato un avviso per le persone che riprendono a praticare sport dopo un periodo di inattività. Durante l'esercizio il cuore batte più velocemente per portare ossigeno ai muscoli e i polmoni lavorano di più; per questo è normale sentire stanchezza o indolenzimento. Tuttavia, un dolore intenso al petto o una pressione che non passa fermandosi sono segnali d'allarme e consigliano di prendere appuntamento, non "resistere" per vedere se migliora.

Per prendersi cura di sé, l'avviso raccomanda di controllare la pressione se ci sono precedenti familiari, dormire bene ed evitare lo stress. Suggestiscono di cominciare con gradualità: riscaldare le articolazioni (in particolare ginocchia e caviglie), idratarsi e ascoltare i segnali del corpo. Se compare febbre o malessere generale, conviene misurare la temperatura e riposare. Nella campagna autunnale spiegano che molte persone si sono vaccinate contro l'influenza l'anno scorso; quest'anno raccomandano di vaccinarsi soprattutto se si convive con neonati, anziani o persone con malattie croniche. Di fronte a sintomi persistenti di mal di gola, tosse o dolore al petto, insistono nel consultare un

professionista.

1. ¿Qué síntomas considera normales el texto al hacer ejercicio y cuáles describe como señales de alarma?
2. ¿Qué recomendaciones concretas da la nota para cuidarse en el día a día y al volver a entrenar?

3. Ascolta il frammento audio e indica se le seguenti affermazioni sono vere o false.

	Vero	Falso
La mujer acudió al centro de salud por molestias en el pecho y tos que llevaba varios días.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La médica dijo que tenía un problema grave de corazón y le recomendó reposo absoluto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La mujer piensa volver al centro de salud si mañana sigue con dolor de garganta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



4. Leggi il dialogo e rispondi alle domande

Triaje (enfermera):	<i>Hola, dime qué te pasa y desde cuándo tienes los síntomas. (Salve, mi dica cosa le succede e da quando ha questi sintomi.)</i>
Paciente:	<i>Desde esta mañana siento presión en el pecho y algo de dolor en la garganta; además me cuesta respirar bien, como si no llenara del todo los pulmones. (Da stamattina avverto una pressione al petto e un leggero dolore alla gola; inoltre fatica a respirare bene, come se i polmoni non si riempissero completamente.)</i>
Triaje (enfermera):	<i>¿Has notado fiebre? Voy a tomarte la temperatura y a controlar la presión arterial, ¿de acuerdo? (Ha notato la febbre? Le misurerò la temperatura e controllerò la pressione arteriosa, d'accordo?)</i>
Paciente:	<i>No he tenido fiebre, pero estoy muy cansado y tengo los hombros y el cuello muy tensos; llevo semanas con mucho estrés. (Non ho avuto febbre, ma sono molto stanco e ho spalle e collo molto tesi; da settimane sono sotto grande stress.)</i>
Triaje (enfermera):	<i>Entiendo. ¿Tienes antecedentes de problemas de corazón o tomas algún medicamento? ¿Te has vacunado este año contra la gripe o el COVID? (Capisco. Ha avuto problemi cardiaci in passato o prende qualche farmaco? Si è vaccinato quest'anno contro l'influenza o contro il COVID?)</i>
Paciente:	<i>No, no tengo problemas cardíacos y no tomo medicación. Me vacuné de la gripe, pero aún no me puse la del COVID. (No, non ho problemi cardiaci e non prendo farmaci. Mi sono vaccinato contro l'influenza, ma non ho ancora fatto la vaccinazione per il COVID.)</i>



**Triaje
(enfermera):**

Ahora te harán un electro y te valorará el médico. Mientras tanto, intenta respirar despacio y evita el estrés; si el dolor empeora o te mareas, avísame inmediatamente.

(Adesso le faranno un elettrocardiogramma e il medico la visiterà. Nel frattempo cerchi di respirare lentamente ed eviti lo stress; se il dolore peggiora o si sente svenire, avvisi immediatamente.)

1. ¿Qué síntomas describe el paciente y desde cuándo los tiene?
2. ¿Qué pruebas o recomendaciones le indica la enfermera mientras espera al médico?

5. Email

Asunto: Resultados de tu chequeo deportivo (María)

Hola María,

Soy Laura, de Salud y Rendimiento (Gimnasio Prado). En el chequeo de ayer vimos que tu **presión** está un poco alta y que, después del cardio, te subió mucho el pulso. No es urgente, pero te recomendamos **controlar la presión** en casa durante una semana y **evitar el estrés**. Si vuelves a notar **dolor en el pecho** o en la **garganta**, para y consulta al médico.

¿Te va bien una llamada el jueves para revisar tu plan de entrenamiento?

Un saludo,
Laura Martín



Scrivi una risposta appropriata: *Gracias por el mensaje; suelo entrenar..., pero últimamente he notado... / ¿Podrías confirmarme si debo... y con qué frecuencia...? / Si te parece, puedo volver a... y el jueves estoy disponible a las...*

Verbi importanti

Evitar (evitare)

Pretérito indefinido

evité

evitaste

evitó

evitamos

evitasteis

evitaron

Vacunarse (vaccinarsi)

Pretérito indefinido

me vacuné

te vacunaste

se vacunó

nos vacunamos

os vacunasteis

se vacunaron

yo

tú

él/ella/usted

nosotros/nosotras

vosotros/vosotras

ellos/ellas/ustedes