

B1.18.1 Cómo reacciona tu cuerpo al hacer ejercicio

Hoe reageert je lichaam tijdens het sporten



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.

*Wanneer iemand sport, gaat het hart meestal sneller kloppen om **het bloed** te verplaatsen en **zuurstof** naar de spieren te brengen. Soms werken de longen harder en kun je pijn op de borst krijgen, maar meestal is het niet ernstig. Door de inspanning scheuren kleine **spiervezels** en na verloop van tijd groeien de spieren. Bovendien maken de hersenen **endorfinen** vrij, wat het humeur verbetert en stress vermindert. Regelmatig lichamelijk actief zijn helpt **ziekten** zoals hypertensie en diabetes te voorkomen.*

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

1-a 2-a

2. Je hebt keelpijn en je wilt weten welke eerstelijnszorgdiensten je kunt gebruiken in je gezondheidscentrum in Toledo.

Taak: 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 / de enfermería de adultos / Atención domiciliaria / *soler* + infinitivo / *deber* + infinitivo