B1.18 Anatomía

Anatomie

https://app.colanguage.com/nl/spaans/leerplan/b1/18

El corazón	*(Het hart)*	**El hígado**	*(De lever)*
El pulmón	*(De long)*	**Los riñones**	*(De nieren)*
El pecho	*(De borst)*	**El estómago**	*(De maag)*
La cintura	*(De taille)*	**Las articulaciones**	*(De gewrichten)*
La barriga	*(De buik)*	**Los intestinos**	*(De darmen)*
El músculo	*(De spier)*	**La garganta**	*(De keel)*
El hueso	*(Het bot)*	**La temperatura corporal**	*(De lichaamstemperatuur)*
La piel	*(De huid)*	**Evitar**	*(Vermijden)*
El cuello	*(De nek)*	**Evitar el estrés**	*(Stress vermijden)*
Los hombros	*(De schouders)*	**Vacunarse**	*(Zich laten vaccineren)*
La rodilla	*(De knie)*	**Vacunarse**	*(Zich laten vaccineren)*
El tobillo	*(De enkel)*	**Controlar la presión**	*(De bloeddruk controleren)*
El codo	*(De elleboog)*	**Controlar el azúcar**	*(De bloedsuiker controleren)*
La muñeca	*(De pols)*	**Tomar la temperatura**	*(De temperatuur meten)*
El cerebro	*(De hersenen)*		

1. Grammatica: Werkwoordelijke omschrijvingen met infinitief: Soler, Volver a, Deber de...

Werkwoordelijke perifrasen dienen om uit te drukken hoe een handeling zich ontwikkelt: of ze gewoonlijk is, begint, zich herhaalt, onderbroken wordt, verplicht of waarschijnlijk is.

1. Vervoegd werkwoord + infinitief
2. Het vervoegde werkwoord geeft aan hoe de handeling of de bedoeling van de spreker zich ontvouwt; het infinitief geeft de hoofdhandeling aan.

Verbo auxiliar	Uso	Ejemplo
Soler	Acción habitual	Yo suelo controlar la presión antes de dormir. *(Ik heb de neiging mijn bloeddruk te controleren voordat ik ga slapen.)*
Volver a	Acción repetida	Él volvió a tomar la temperatura después del ejercicio. *(Hij nam opnieuw de temperatuur na het sporten.)*
Dejar de	Acción interrumpida	Ella dejó de hacer ejercicio por dolor en la rodilla. *(Zij stopte met trainen vanwege pijn in de knie.)*
Ponerse a	Inicio de una acción	El paciente se puso a cuidar los músculos. *(De patiënt begon de spieren te verzorgen.)*
Estar a punto de	Acción inmediata	Estoy a punto de vacunarme contra la gripe. *(Ik sta op het punt mij te laten vaccineren tegen de griep.)*
Deber	Obligación o consejo	Debes controlar el azúcar regularmente. *(Je moet regelmatig je suiker controleren.)*
Deber de	Suposición	Debe de tener fiebre porque no está aquí. *(Hij zal koorts hebben omdat hij hier niet is.)*

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.Oefeningen

1. Email

Je ontvangt een e-mail van je huisarts met de resultaten van een algemene check-up en aanbevelingen; reageer door te accepteren of vragen te stellen en leg uit hoe je gewoonlijk voor je lichaam zorgt.

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

Schrijf een passende reactie: *Le escribo para comentar que… / Normalmente suelo… pero ahora quiero… / Tengo una duda sobre…*

_____

_____

_____

2. Voltooi de dialogen

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.*	*(Dokter, de laatste tijd heb ik veel stress op het werk; ik voel pijn op de borst en spanning in de nek, en de spieren van mijn schouders zitten constant vast.)*
Médico de cabecera:	*1.*_____ _____	*(Ik snap het; we zullen uw temperatuur opnemen en de bloeddruk meten. Ik wil ook enkele bloedonderzoeken aanvragen om de bloedsuikerspiegel te controleren en te kijken hoe het hart, de lever en de nieren ervoor staan.)*

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.*	*(Ik maak me ook zorgen over mijn buik: soms heb ik maagpijn en problemen met de darmen na het eten, en bovendien heb ik last van mijn onderrug.)*
Médico de cabecera:	*2.*_____ _____	*(Dat kan met stress te maken hebben; we moeten proberen dit te verminderen en uw voeding te verbeteren. Daarnaast is het verstandig dat u lichte beweging doet om de gewrichten te mobiliseren, zoals de knieën en enkels.)*
Paciente:	*Duermo mal y tengo la garganta a menudo irritada; ¿sería recomendable vacunarme contra la gripe este otoño?*	*(Ik slaap slecht en mijn keel is vaak geïrriteerd; is het aan te raden om me dit najaar tegen griep te laten vaccineren?)*
Médico de cabecera:	*3.*_____ _____	*(Ja, dat is een goed idee. Ik wil ook naar uw longen en borst luisteren en controleren of de huid en polsen geen tekenen van ontsteking vertonen.)*
Paciente:	*Me siento agotado y mi cabeza no para; necesito un plan claro para cuidar mi cuerpo.*	*(Ik voel me uitgeput en mijn hoofd komt maar niet tot rust; ik heb een duidelijk plan nodig om voor mijn lichaam te zorgen.)*
Médico de cabecera:	*4.*_____ _____	*(Ik maak een verslag voor u met de resultaten en aanbevelingen om uw routine te organiseren, stress te vermijden en uw gezondheid zowel van binnen als van buiten te beschermen.)*

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.*	*(Hallo, ik kom omdat ik na het hardlopen pijn in mijn rechterknie voel en soms klachten aan de enkel; bovendien is mijn onderrug een beetje stijf.)*
Fisioterapeuta:	*5.*_____ _____	*(We gaan uw houding beoordelen en de beweeglijkheid van de gewrichten controleren. Ik wil ook de spierkracht testen en kijken of er ontsteking is in de knie of pols.)*
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?*	*(Soms voel ik ook spanning in de schouders en heb ik moeite met ademhalen na lange series. Zou dat invloed kunnen hebben op de longen of het hart?)*
Fisioterapeuta:	*6.*_____ _____	*(Meestal hangt ademhaling samen met techniek en spiervermoeidheid, maar bij twijfel is een cardiopulmonaal onderzoek aan te raden. Vermijd overbelasting en doe intussen oefeningen om botten en spieren te versterken.)*

Deportista: *¿Qué ejercicios recomienda para proteger las rodillas y mejorar la cintura sin forzar demasiado?* *(Welke oefeningen raadt u aan om de knieën te beschermen en de onderrug te verbeteren zonder te veel te belasten?)*

Fisioterapeuta: *7.*_____
_____

(Ik geef u een schema met rekoefeningen en lichte versterkende oefeningen, plus tips om uw lichaamstemperatuur tijdens het sporten te reguleren en fysieke overbelasting te voorkomen. Als de pijn aanhoudt, doen we aanvullende onderzoeken.)

***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. Schrijf 8 tot 10 regels over hoe je dagelijks voor je lichaam zorgt en wat je zou moeten veranderen om je gezondheid te verbeteren.

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

_____
_____
_____

3. Belangrijke werkwoorden

	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