



## B1.18 Anatomía

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

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

### 1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst. (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.

*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. Porque baja la temperatura del cuerpo
  - b. Para descansar mejor por la noche
  - 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. Las costillas se unen y hacen más fuerte el pecho
  - b. Los músculos se vuelven más pequeños en pocas horas
  - c. Las fibras musculares se rompen un poco y después ayudan a que el músculo crezca
  - d. El oxígeno deja de llegar a la sangre

1-d 2-c



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

De verbale perifrases worden gebruikt om uit te drukken hoe een handeling verloopt: of die gewoonlijk is, begint, zich herhaalt, wordt onderbroken, verplicht is of waarschijnlijk.

1. Vervoegd werkwoord + infinitief.
2. Het vervoegde werkwoord geeft aan hoe de handeling verloopt of wat de bedoeling van de spreker is; het infinitief drukt de hoofdhandeling uit.

### Hulpwerkwoord Voorbeeld

Soler	Yo suelo controlar la presión antes de dormir. <i>(Ik controleer meestal de bloeddruk voordat ik ga slapen.)</i>
Volver a	Él volvió a tomar la temperatura después del ejercicio. <i>(Hij nam opnieuw de temperatuur op na het sporten.)</i>
Dejar de	Ella dejó de hacer ejercicio por dolor en la rodilla. <i>(Zij stopte met sporten door pijn in de knie.)</i>
Ponerse a	El paciente se puso a cuidar los músculos. <i>(De patiënt begon de spieren te verzorgen.)</i>
Estar a punto de	Estoy a punto de vacunarme contra la gripe. <i>(Ik sta op het punt om me te laten vaccineren tegen de griep.)</i>
Deber	Debes controlar el azúcar regularmente. <i>(Je moet je bloedsuiker regelmatig controleren.)</i>
Deber de	Debe de tener fiebre porque no está aquí. <i>(Hij/Zij zal wel koorts hebben omdat hij/zij hier niet is.)</i>

De tijd van het vervoegde werkwoord hangt af van de context, niet van de perifrase.

1. \_\_\_\_\_ controlar la presión antes de acostarme, porque tengo antecedentes familiares de hipertensión. *(Ik meet meestal mijn bloeddruk voordat ik ga slapen, omdat er in mijn familie een voorgeschiedenis van hypertensie is.)*  
 a. Estoy soliendo      b. Suelo      c. Solía de      d. Suelo a
2. Si el dolor vuelve, \_\_\_\_\_ tomar la temperatura y llámame. *(Als de pijn terugkomt, meet dan opnieuw de temperatuur en bel me.)*  
 a. vuelve      b. vuelve de      c. vuelves a      d. vuelve a

1. Suelo 2. vuelve a

### Herschrijf de zinnen (QR: AI+)



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

\_\_\_\_\_ *(Ik pleeg de bloeddruk te controleren voordat ik ga slapen.)*

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

*(Hij/zij nam opnieuw de temperatuur op na de oefening.)*

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

*(Hij/zij is gestopt met lichaamsbeweging door kniepijn.)*

**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.

### **Corrigeer de fout**

1. Debo tener infección, me duele la garganta.
- 

Ik zal wel een infectie hebben, mijn keel doet pijn.

2. He vuelto tomar la tensión esta mañana.
- 

Ik heb vanochtend opnieuw mijn bloeddruk gemeten.

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

### 3.Oefeningen

#### 1. Koppel elk woord aan de juiste definitie.

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| 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. Nieuwsbrief van het gezondheidscentrum: basiscontroles en gewoonten (QR: Audio)



**Vul de lege plekken in:** 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.

*Het gezondheidscentrum herinnert eraan dat het, ook al voel je je goed, verstandig is om jaarlijks een controle te laten doen. Tijdens het consult worden meestal de bloeddruk gecontroleerd en de temperatuur gemeten; als er symptomen zijn, worden ook de keel, de borst en de gewrichten nagekeken. Als je na het sporten pijn voelt in je nek, elleboog of knie, negeer het dan niet: soms is het alleen de spier, maar het is verstandig om botletsels uit te sluiten.*

*Om het lichaam in het dagelijks leven te verzorgen, raden professionals aan voldoende te slapen, de huid te hydrateren en stress te vermijden. Als je gedurende meerdere dagen opnieuw last hebt van je buik of maag, maak dan een afspraak. Bovendien wordt in de herfst aangeraden om je tegen de griep te laten vaccineren, vooral als je ademhalingsproblemen (long) hebt gehad of samenleeft met kwetsbare mensen.*

*(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. Luister naar het audiofragment en kies het juiste antwoord. (QR: Audio)

Waar Onwaar

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.

<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. Kies de juiste oplossing

1. Ayer me \_\_\_\_\_ contra la gripe en el centro de salud. *(Gisteren liet ik mij vaccineren tegen de griep in het gezondheidscentrum.)*  
 a. vacuné      b. vacunaré      c. vacunaba      d. vacuno
2. El médico me recomendó que ayer \_\_\_\_\_ el estrés para bajar la presión. *(De arts raadde me aan dat ik gisteren stress zou vermijden om de bloeddruk te verlagen.)*  
 a. evitara      b. evitaré      c. evitaba      d. evité
3. Después de correr, \_\_\_\_\_ a tomarme la temperatura porque me dolía la garganta. *(Na het hardlopen nam ik opnieuw mijn temperatuur op omdat ik keelpijn had.)*  
 a. volvía      b. volveré      c. vuelvo      d. volví

1. vacuné 2. evitara 3. volví

### 5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)



#### Consulta por dolor de pecho

- Dra. Martín (médica):** *Buenos días, Javier. ¿Qué te trae por aquí? (Goedemorgen, Javier. Wat brengt je hier?)*
- 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. (Sinds twee dagen voel ik druk op de borst en een pijn die omhoog trekt naar de keel; ik ben bang dat het van het hart komt.)*
- 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. (Laten we dat controleren: ik ga je bloeddruk en temperatuur meten en naar je longen luisteren; bovendien wil ik weten of je veel stress hebt.)*
- Javier (paciente):** *Sí, estoy al límite en el trabajo y duermo mal; además noto el cuello y los hombros muy tensos. (Ja, ik zit op het randje op het werk en slaap slecht; bovendien merk ik dat mijn nek en schouders erg gespannen zijn.)*

**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.*

*(Voorlopig lijkt het meer spiergerelateerd, maar als de hevige pijn terugkomt of je kortademig wordt, ga dan naar de spoed; probeer deze week stress te vermijden, elke dag te wandelen en thuis je bloeddruk te controleren.)*

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

---

## 6. Spreken: vertaal en beantwoord (QR: AI+)

*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. Schrijven: E-mail (QR: AI+)

**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



**Schrijf een passende reactie:** *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.*

---



---



---

**Belangrijke  
werkwoorden**

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

**Evitar** (*vermijden*)

Presente  
evito  
evitas  
evita  
evitamos  
evitáis  
evitan

**Vacunarse** (*zich laten vaccineren*)

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