

B1.18 Anatomía



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

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

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



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. *Als je sport, klopt je hart sneller en brengt het bloed en zuurstof naar de spieren. De longen werken harder en soms kun je pijn op de borst voelen. Inspanning kan spiervezels doen scheuren en, hoewel het weken kan duren, groeien de spieren. Bovendien geven de hersenen endorfines vrij en verbetert je stemming. Daarom vermindert lichaamsbeweging stress en voorkomt het ziektes zoals hoge bloeddruk en diabetes.*

1. ¿Por qué el corazón late más rápido durante el ejercicio?
 - a. Porque el cuerpo necesita llevar sangre y oxígeno a los músculos.
 - b. Porque los músculos no necesitan oxígeno al entrenar.
 - c. Porque el cerebro deja de producir endorfinas.
 - d. Porque las costillas se mueven menos y el corazón se enfría.
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 se vuelven más pequeñas y débiles.
 - d. Las fibras musculares pueden romperse y luego unirse para que el músculo crezca.

4. ¿Qué beneficios mentales del ejercicio se mencionan?
- Aumenta la ansiedad y el estrés para dormir mejor.
 - Evita que el cerebro funcione y así no se sienten emociones.
 - Reduce la ansiedad, el estrés y la depresión gracias a las endorfinas.
 - Provoca taquicardia y por eso siempre causa depresión.

1-a 2-c 3-d 4-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 ze gewoonlijk is, begint, zich herhaalt, wordt onderbroken, verplicht is of waarschijnlijk is.

- Vervoegd werkwoord + infinitief.
- 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 mijn 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 de lichaamsbeweging.)</i>
Dejar de	Ella dejó de hacer ejercicio por dolor en la rodilla. <i>(Zij stopte met sporten vanwege kniepijn.)</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 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, want hij/zij is hier niet.)</i>

- Para cuidar tu corazón, _____ controlar la presión por la mañana o por la noche.
 - vuelves a
 - sueles
 - debes de
 - sueles de
- Desde que me lesioné la rodilla, he _____ hacer ejercicio de alto impacto.
 - dejado
 - vuelto a
 - deber de
 - dejado de

1. sueles 2. dejado de

Herschrijf de zinnen

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

(Op mijn werk controleer ik gewoonlijk elke ochtend de bloeddruk van de patiënten.)

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

(Ik nam de medicatie na het eten en nam die 's avonds weer.)

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

(Twee maanden geleden ben ik gestopt met sporten omdat ik last van mijn rug heb.)

3.Oefeningen



1. Koppel elk woord aan de juiste definitie.

- | | |
|-------------------------|--|
| 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. Informatieve nota van het gezondheidscentrum: lichaamsbeweging en alarmsignalen (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: 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.

Het buurtgezondheidscentrum heeft een bericht gepubliceerd voor mensen die na enige tijd weer gaan sporten. Tijdens inspanning klopt het hart sneller om zuurstof naar de spieren te brengen en werken de longen harder; daarom is het normaal vermoeidheid of spierpijn te voelen. Een hevige pijn op de borst of een drukgevoel dat niet verdwijnt als je stopt, zijn echter alarmsignalen en het is aan te raden een afspraak te maken, niet "even volhouden" om te kijken of het verbetert.

Om goed voor jezelf te zorgen raadt de nota aan de bloeddruk te controleren bij familiale voorgeschiedenis, goed te slapen en stress te vermijden. Er wordt voorgesteld langzaam te beginnen: de gewrichten opwarmen (vooral knieën en enkels), voldoende drinken en naar de signalen van je lichaam luisteren. Als er koorts of algemeen onwelzijn optreedt, is het verstandig de temperatuur te meten en te rusten. In de herfstcampagne leggen ze uit dat veel mensen zich vorig jaar tegen de griep hebben laten vaccineren; dit jaar raden ze aan je te laten vaccineren, vooral als je samenwoont met baby's, ouderen of mensen met chronische aandoeningen. Bij aanhoudende klachten van keel,

hoest of pijn op de borst benadrukken ze het belang van het raadplegen van een zorgprofessional.

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. Luister naar het audiofragment en geef aan of de volgende uitspraken waar of onwaar zijn.

La mujer acudió al centro de salud por molestias en el pecho y tos que llevaba varios días.

Waar Onwaar



La médica dijo que tenía un problema grave de corazón y le recomendó reposo absoluto.

La mujer piensa volver al centro de salud si mañana sigue con dolor de garganta.

4. Lees de dialoog en beantwoord de vragen

Triaje (enfermera): *Hola, dime qué te pasa y desde cuándo tienes los síntomas. (Hallo, vertel me wat er aan de hand is en sinds wanneer je klachten hebt.)*

Paciente: *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. (Sinds vanmorgen voel ik druk op mijn borst en wat pijn in mijn keel; bovendien adem ik moeilijk, alsof mijn longen niet helemaal gevuld worden.)*

Triaje (enfermera): *¿Has notado fiebre? Voy a tomarte la temperatura y a controlar la presión arterial, ¿de acuerdo?*

(Heb je koorts opgemerkt? Ik ga je temperatuur meten en je bloeddruk controleren, goed?)

Paciente: *No he tenido fiebre, pero estoy muy cansado y tengo los hombros y el cuello muy tensos; llevo semanas con mucho estrés.*

(Ik heb geen koorts gehad, maar ik ben erg moe en mijn schouders en nek zijn heel gespannen; ik heb al weken veel stress.)

Triaje (enfermera): *Entiendo. ¿Tienes antecedentes de problemas de corazón o tomas algún medicamento? ¿Te has vacunado este año contra la gripe o el COVID?*

(Begrijpelijk. Heb je eerder hartproblemen gehad of gebruik je medicijnen? Ben je dit jaar gevaccineerd tegen griep of COVID?)

Paciente: *No, no tengo problemas cardíacos y no tomo medicación. Me vacuné de la gripe, pero aún no me puse la del COVID.*

(Nee, ik heb geen hartproblemen en ik gebruik geen medicijnen. Ik ben tegen de griep gevaccineerd, maar ik heb de COVID-prik nog niet gehad.)



**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.

(Ze zullen nu een ECG bij je maken en de arts zal je onderzoeken. Probeer ondertussen rustig te ademen en vermijd stress; als de pijn erger wordt of je duizelig wordt, waarschuw me dan meteen.)

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



Schrijf een passende reactie: *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...*

**Belangrijke
werkwoorden**

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

Evitar (*vermijden*)

Pretérito indefinido
evité
evitaste
evitó
evitamos
evitasteis
evitaron

Vacunarse (*zich laten vaccineren*)

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