

## B1.18.1 Cómo reacciona tu cuerpo al hacer ejercicio

*Jak reaguje twoje ciało podczas ćwiczeń*



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.



*Kiedy osoba ćwiczy, serce zwykle bije szybciej, aby pompować krew i dostarczać tlen do mięśni. Czasem płuca pracują intensywniej i może zacząć boleć klatka piersiowa, ale zazwyczaj nie jest to poważne. Podczas wysiłku pękają małe włókna mięśniowe i z czasem mięśnie rosną. Ponadto mózg uwalnia endorfiny, co poprawia nastrój i zmniejsza stres. Regularna aktywność fizyczna pomaga zapobiegać chorobom takim jak nadciśnienie i cukrzyca.*

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

1-d 2-c

## 2. Boli cię gardło i chcesz wiedzieć, z jakich usług podstawowej opieki zdrowotnej możesz skorzystać w swoim ośrodku zdrowia w Toledo.

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