

B1.18.1 Cómo reacciona tu cuerpo al hacer ejercicio

Como reage o teu corpo ao fazer exercício



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.

Quando uma pessoa faz exercício, o coração costuma bater mais rápido para movimentar o sangue e levar oxigênio aos músculos. Às vezes, os pulmões trabalham mais e pode chegar a doer o peito, mas normalmente não é grave. Com o esforço, rompem-se pequenas fibras musculares e, com o tempo, os músculos crescem. Além disso, o cérebro libera endorfinas, o que melhora o humor e reduz o estresse. Fazer atividade física com regularidade ajuda a prevenir doenças como a hipertensão e o diabetes.

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

1-a 2-c

2. Você está com dor de garganta e quer saber quais serviços de atenção primária pode usar no seu centro de saúde em Toledo.

Tarefa: 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