

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

*Cómo reacciona tu cuerpo al hacer ejercicio*



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.



*When a person exercises, the heart usually beats faster to move **blood** and carry **oxygen** to the muscles. Sometimes, the lungs work harder and your chest can start to hurt, but it is usually not serious. With effort, small **muscle fibers** tear and, over time, the muscles grow. In addition, the brain releases **endorphins**, which improves mood and reduces stress. Doing physical activity regularly helps prevent **diseases** such as hypertension and diabetes.*

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

**1-d 2-d**

### **2. Your throat hurts and you want to know what primary care services you can use at your health center in Toledo.**

**Task:** 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