



B1.18 Anatomía

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

El corazón	<i>(The heart)</i>	La muñeca	<i>(The wrist)</i>
El pulmón	<i>(The lung)</i>	El cerebro	<i>(The brain)</i>
El pecho	<i>(The chest)</i>	El hígado	<i>(The liver)</i>
La cintura	<i>(The waist)</i>	Los riñones	<i>(The kidneys)</i>
La barriga	<i>(The belly)</i>	El estómago	<i>(The stomach)</i>
El músculo	<i>(The muscle)</i>	Las articulaciones	<i>(The joints)</i>
El hueso	<i>(The bone)</i>	Los intestinos	<i>(The intestines)</i>
La piel	<i>(The skin)</i>	La garganta	<i>(The throat)</i>
El cuello	<i>(The neck)</i>	Controlar la presión	<i>(Check the blood pressure)</i>
Los hombros	<i>(The shoulders)</i>	Vacunarse	<i>(Get vaccinated)</i>
La rodilla	<i>(The knee)</i>	Evitar el estrés	<i>(Avoid stress)</i>
El tobillo	<i>(The ankle)</i>	Tomar la temperatura	<i>(Take the temperature)</i>
El codo	<i>(The elbow)</i>		

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text.

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. *When you exercise, the heart beats faster and carries **blood** and **oxygen** to the muscles. The lungs work harder and sometimes **you may feel chest pain**. Physical effort can tear **muscle fibers** and, although it may take weeks, the muscles grow. Also, the brain releases **endorphins** and improves mood. Therefore, exercise reduces stress and helps prevent illnesses such as **high blood pressure** and diabetes.*



1. ¿Por qué el corazón late más rápido durante el ejercicio?
 - a. Porque los músculos no necesitan oxígeno al entrenar.
 - b. Porque el cerebro deja de producir endorfinas.
 - c. Porque las costillas se mueven menos y el corazón se enfría.
 - d. Porque el cuerpo necesita llevar sangre y oxígeno a los músculos.
2. ¿Qué puede ocurrir en el pecho cuando los pulmones trabajan más?
 - a. Las costillas se rompen siempre.
 - b. La sangre deja de circular por unos minutos.
 - c. La diabetes desaparece de inmediato.
 - d. Puede aparecer dolor en el pecho.
3. ¿Qué ocurre con las fibras musculares después del esfuerzo?
 - a. Las fibras musculares no cambian aunque entrenes mucho.
 - b. Las fibras musculares pueden romperse y luego unirse para que el músculo crezca.
 - c. Las fibras musculares se transforman en hueso, como las costillas.
 - d. Las fibras musculares se vuelven más pequeñas y débiles.

4. ¿Qué beneficios mentales del ejercicio se mencionan?

- a. Aumenta la ansiedad y el estrés para dormir mejor.
 b. Provoca taquicardia y por eso siempre causa depresión.
 c. Evita que el cerebro funcione y así no se sienten emociones.
 d. Reduce la ansiedad, el estrés y la depresión gracias a las endorfinas.

1-d 2-d 3-b 4-d

2. Grammar: Infinitive verb periphrases: Soler, Volver a, Deber de...



Verb periphrases are used to express how an action unfolds: whether it is habitual, begins, is repeated, is interrupted, is obligatory, or is probable.

1. Conjugated verb + infinitive.
2. The conjugated verb indicates how the action unfolds or the speaker's intention; the infinitive expresses the main action.

Auxiliary verb Example

Soler	Yo suelo controlar la presión antes de dormir. (<i>I usually check my blood pressure before going to sleep.</i>)
Volver a	Él volvió a tomar la temperatura después del ejercicio. (<i>He took his temperature again after exercising.</i>)
Dejar de	Ella dejó de hacer ejercicio por dolor en la rodilla. (<i>She stopped exercising because of knee pain.</i>)
Ponerse a	El paciente se puso a cuidar los músculos. (<i>The patient started taking care of his muscles.</i>)
Estar a punto de	Estoy a punto de vacunarme contra la gripe. (<i>I'm about to get vaccinated against the flu.</i>)
Deber	Debes controlar el azúcar regularmente. (<i>You must check your blood sugar regularly.</i>)
Deber de	Debe de tener fiebre porque no está aquí. (<i>He must have a fever because he isn't here.</i>)

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

1. sueles 2. dejado de

Rewrite the phrases

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

(At my job I usually check patients' blood pressure every morning.)

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

(I took the medication after eating and then took it again at night.)

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

(Two months ago I stopped exercising because I have back pain.)

3. Exercises



1. Match each word with its definition.

- | | |
|-------------------------|--|
| 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. Health center notice: physical activity and warning signs (Audio available in app)

Fill in the gaps: 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.

The neighborhood health center has issued a notice for people returning to exercise after a period of inactivity. During exercise the heart beats faster to deliver oxygen to the muscles and the lungs work harder, so it's normal to feel tired or have muscle soreness. However, intense chest pain or a persistent pressure that doesn't go away when you stop are warning signs and mean you should book an appointment rather than “tough it out” to see if it improves.

To take care of yourself, the notice recommends checking blood pressure if there is a family history, getting enough sleep and avoiding stress. They suggest starting slowly: warm up your joints (especially knees and ankles), stay hydrated and pay attention to your body's signals. If you develop a fever or general malaise, it's advisable to take your temperature and rest. In the autumn campaign they explain that many people were vaccinated against the flu last year; this year they recommend getting vaccinated, especially if you live with babies, older adults or people with chronic conditions. For persistent symptoms such as sore throat, cough or chest pain, they insist on consulting a healthcare professional.

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. Listen to the audio fragment and indicate whether the following statements are true or false.

	True	False
La mujer acudió al centro de salud por molestias en el pecho y tos que llevaba varios días.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La médica dijo que tenía un problema grave de corazón y le recomendó reposo absoluto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La mujer piensa volver al centro de salud si mañana sigue con dolor de garganta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



4. Read the dialogue and answer the questions

Triaje (enfermera):	<i>Hola, dime qué te pasa y desde cuándo tienes los síntomas. (Hello, tell me what's wrong and when your symptoms started.)</i>
Paciente:	<i>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. (Since this morning I feel pressure in my chest and some pain in my throat. I'm also having trouble breathing, as if my lungs aren't filling completely.)</i>
Triaje (enfermera):	<i>¿Has notado fiebre? Voy a tomarte la temperatura y a controlar la presión arterial, ¿de acuerdo? (Have you noticed a fever? I'm going to take your temperature and check your blood pressure, okay?)</i>
Paciente:	<i>No he tenido fiebre, pero estoy muy cansado y tengo los hombros y el cuello muy tensos; llevo semanas con mucho estrés. (I haven't had a fever, but I'm very tired and my shoulders and neck are very tense. I've been under a lot of stress for weeks.)</i>
Triaje (enfermera):	<i>Entiendo. ¿Tienes antecedentes de problemas de corazón o tomas algún medicamento? ¿Te has vacunado este año contra la gripe o el COVID? (I understand. Do you have a history of heart problems or take any medication? Have you been vaccinated this year against the flu or COVID?)</i>
Paciente:	<i>No, no tengo problemas cardíacos y no tomo medicación. Me vacuné de la gripe, pero aún no me puse la del COVID. (No, I don't have heart problems and I'm not taking any medication. I got the flu shot, but I haven't had the COVID vaccine yet.)</i>



**Triage
(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.

(They will do an ECG now and the doctor will evaluate you. In the meantime, try to breathe slowly and avoid stress. If the pain worsens or you feel dizzy, let me know immediately.)

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



Write an appropriate response: *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...*

Important verbs**Evitar** (to avoid)

Pretérito indefinido

yo

evité

tú

evitaste

él/ella/usted

evitó

nosotros/nosotras

evitamos

vosotros/vosotras

evitasteis

ellos/ellas/ustedes

evitaron

Vacunarse (to get vaccinated)

Pretérito indefinido

me vacuné

te vacunaste

se vacunó

nos vacunamos

os vacunasteis

se vacunaron