



B1.18 Anatomía

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

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

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text. (QR: Audio)



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

1-c-2-a



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

Verbal periphrases are used to express how an action unfolds: whether it is habitual, begins, is repeated, is interrupted, is obligatory, or 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>)

The tense of the conjugated verb depends on the context, not on the periphrasis.

1. _____ controlar la presión antes de acostarme, porque tengo antecedentes familiares de hipertensión. (*I usually check my blood pressure before going to bed, because I have a family history of hypertension.*)
 a. Estoy soliendo b. Suelo c. Solía de d. Suelo a
2. Si el dolor vuelve, _____ tomar la temperatura y llámame. (*If the pain comes back, take your temperature again and call me.*)
 a. vuelve b. vuelve de c. vuelves a d. vuelve a

1. Suelo 2. vuelve a

Rewrite the phrases (QR: AI+)



1. (Soler) Normalmente controlo la presión antes de dormir.

(*I usually check my blood pressure before going to sleep.*)

2. (Volver a) Tomó la temperatura después del ejercicio. Más tarde la tomó otra vez.

(*He took his temperature again after exercising.*)

3. (Dejar de) Antes hacía ejercicio, pero por dolor en la rodilla ya no lo hace.

(He stopped exercising because of knee pain.)

1. *Suelo controlar la presión antes de dormir.* **2.** *Volvió a tomar la temperatura después del ejercicio.* **3.** *Dejó de hacer ejercicio por dolor en la rodilla.*

Correct the error

1. Debo tener infección, me duele la garganta.

I must have an infection, my throat hurts.

2. He vuelto tomar la tensión esta mañana.

I have taken my blood pressure again this morning.

1. *Debo de tener infección, me duele la garganta.* **2.** *He vuelto a tomar la tensión esta mañana.*

3. Exercises

1. Match each word with its definition.

- | | |
|-------------------------|--|
| a. controlar la presión | 1. Medir la presión arterial con un aparato; se suele hacer regularmente. |
| b. tomar la temperatura | 2. Medir si tienes fiebre; el médico puede volver a tomarla después. |
| c. vacunarse | 3. Ponerse una vacuna; antes de viajar suele ser necesario para prevenir enfermedades. |

a-1 b-2 c-3



2. Health center bulletin: basic checkups and habits (QR: Audio)

Fill in the gaps: hueso, músculo, vacunarse, piel, tomar la temperatura, evitar el estrés, pulmón, controlar la presión



El centro de salud recuerda que, aunque te sientas bien, conviene hacer una revisión anual. En la consulta se suele (1) _____ y (2) _____ ; si hay síntomas, también se revisan la garganta, el pecho y las articulaciones. Si notas dolor en el cuello, el codo o la rodilla después de hacer ejercicio, no lo ignores: a veces solo es el (3) _____ , pero conviene descartar lesiones en el (4) _____ .

Para cuidar el cuerpo en el día a día, los profesionales recomiendan dormir lo suficiente, hidratar la (5) _____ y (6) _____. Si vuelves a tener molestias en la barriga o el estómago durante varios días, pide cita. Además, en otoño se aconseja (7) _____ contra la gripe, sobre todo si has tenido problemas respiratorios ((8) _____) o convives con personas vulnerables.

The health center reminds you that, even if you feel fine, it is advisable to have an annual checkup. During the appointment, they usually check blood pressure and take your temperature; if there are symptoms, they also examine the throat, chest, and joints. If you notice pain in your neck, elbow, or knee after exercising, don't ignore it: sometimes it's just the muscle, but it's advisable to rule out injuries to the bone.

To take care of the body day to day, professionals recommend getting enough sleep, moisturizing the skin, and avoiding stress. If you start having discomfort in your belly or stomach again for several days, make an appointment. In addition, in autumn it is recommended to get vaccinated against the flu, especially if you have had respiratory (lung) problems or live with vulnerable people.

(1) controlar la presión, (2) tomar la temperatura, (3) músculo, (4) hueso, (5) piel, (6) evitar el estrés, (7) vacunarse, (8) pulmón

1. ¿Qué señales menciona el texto para pedir cita y qué partes del cuerpo se pueden revisar en la consulta?

3. Listen to the audio fragment and choose the correct answer. (QR: Audio)

1. A la mujer le han aconsejado medirse la presión en casa porque la tiene algo alta.
2. El médico le dijo que lo mejor era descansar y no hacer ejercicio para no forzar las articulaciones.
3. Según la revisión, le recomendaron beber más agua para cuidar órganos como los riñones y el hígado.

True False

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1-V 2-X 3-V

4. Choose the correct solution

1. Ayer me _____ contra la gripe en el centro de salud. *(Yesterday I got vaccinated against the flu at the health center.)*
 a. vacuné b. vacunaré c. vacunaba d. vacuno
2. El médico me recomendó que ayer _____ el estrés para bajar la presión. *(The doctor recommended that yesterday I avoid stress to lower my blood pressure.)*
 a. evitara b. evitaré c. evitaba d. evité
3. Después de correr, _____ a tomarme la temperatura porque me dolía la garganta. *(After running, I took my temperature again because my throat hurt.)*
 a. volvía b. volveré c. vuelvo d. volví

1. vacuné 2. evitara 3. volví

5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)



Consulta por dolor de pecho

- Dra. Martín (médica):** *Buenos días, Javier. ¿Qué te trae por aquí? (Good morning, Javier. What brings you here?)*
- Javier (paciente):** *Desde hace dos días siento presión en el pecho y un dolor que sube hacia la garganta; me preocupa que sea del corazón. (For two days I've felt pressure in my chest and a pain that goes up toward my throat; I'm worried it might be my heart.)*
- Dra. Martín (médica):** *Vamos a comprobarlo: te voy a tomar la tensión y la temperatura, y a auscultar los pulmones; además quiero saber si tienes mucho estrés. (Let's check it: I'm going to take your blood pressure and temperature and listen to your lungs; I also want to know if you have a lot of stress.)*
- Javier (paciente):** *Sí, estoy al límite en el trabajo y duermo mal; además noto el cuello y los hombros muy tensos. (Yes, I'm at my limit at work and I sleep badly; I also notice my neck and shoulders are very tense.)*

**Dra. Martín
(médica):**

De momento parece más muscular, pero si vuelve el dolor fuerte o tienes falta de aire, ve a urgencias; esta semana intenta evitar el estrés, caminar cada día y controlar la presión en casa.

(For now it seems more muscular, but if the strong pain comes back or you have shortness of breath, go to the ER; this week try to avoid stress, walk every day, and monitor your blood pressure at home.)

1. ¿Qué síntomas describe Javier y desde cuándo los tiene?

6. Speaking: translate and respond (QR: AI+)

Suelo notar que... / Después de..., vuelvo a... / Creo que debería controlar...



1. Cuando haces ejercicio, ¿qué cambios notas en tu cuerpo (por ejemplo, en el pecho, los músculos o la respiración) y qué sueles hacer para cuidarte después?

2. En una revisión médica en España, ¿qué crees que deberías controlar o preguntar (por ejemplo, la presión o la temperatura) y por qué es importante para tu salud?

7. Writing: Email (QR: AI+)

Asunto: Seguimiento de la clase de ayer

Hola, Laura:

Soy Dani, tu entrenador. Ayer comentaste que al final de la clase te molestaba el **pecho** y la **garganta** al respirar. Para ajustar el plan, ¿me puedes decir si te pasó también en reposo o solo al hacer ejercicio? ¿Tuviste dolor en el **cuello** o en los **hombros**?

Si sueles **controlar la presión** o **tomar la temperatura**, dime los valores de hoy. Si prefieres, podemos cambiar a una sesión más suave esta semana.

Gracias,
Dani



Write an appropriate response: *Te escribo porque ayer, durante la clase, empecé a notar... / Normalmente suelo... pero hoy he... / Si te parece, podemos volver a... y evitar... por ahora.*

Important verbs

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

Evitar *(to avoid)*

Presente
evito
evitas
evita
evitamos
evitáis
evitan

Vacunarse *(to get vaccinated)*

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