

UNIDAD 8 / ESTAMOS MUY BIEN

PISTA 36. ACTIVIDAD 1A

1.
 - ¿Qué te pasó en el brazo?
 - Y no sé... Parece una irritación. Hace días que me pica. A lo mejor es alguna alergia... Probé con algunas cremas, pero no se va.

PISTA 37. ACTIVIDAD 1A

2.
 - Tienes mala cara. ¿Estás bien?
 - Uf, es que creo que he comido demasiado. Estoy superllena y me duele un poco el estómago.

PISTA 38. ACTIVIDAD 1A

3.
 - Uy, estás un poco afónico, ¿no?
 - Sí, es que en la escuela, con los niños, no paro de hablar y muchas veces estoy afónico.

PISTA 39. ACTIVIDAD 1C

1.
 - ¿Qué te pasó en el brazo?
 - Y no sé... Parece una irritación. Hace días que me pica. A lo mejor es alguna alergia... Probé con algunas cremas, pero no se va.
 - Dicen que el tónico de tomillo va muy bien para la piel. Aunque creo que deberías ir al médico igualmente.

PISTA 40. ACTIVIDAD 1C

2.
 - Tienes mala cara. ¿Estás bien?
 - Uf, es que creo que he comido demasiado. Estoy superllena y me duele un poco el estómago.
 - Ah, pues ¿sabes qué va muy bien para el estómago? Infusión de tomillo. Tómate una y ya verás como te sientes mucho mejor.

PISTA 41. ACTIVIDAD 1C

3.
 - Uy, estás un poco afónico, ¿no?
 - Sí, es que en la escuela, con los niños, no paro de hablar y muchas veces estoy afónico.
 - Pues para eso lo mejor es tomar un vaso de agua caliente con miel y limón. La miel de tomillo va muy bien para la garganta.

PISTA 42. ACTIVIDAD 6

- Hola, Santiago. A ver, cuéntame qué te pasa.
- No sé, no estoy bien. Últimamente estoy muy nervioso.
- ¿Por algún motivo en concreto?
- No sé, creo que es porque tengo mucho trabajo y estoy muy estresado.
- Mmm... ¿A qué te dedicas?
- Soy traductor. Yo trabajo en una empresa de traducciones y además estoy haciendo un máster. Por eso estoy viviendo en Madrid, pero yo soy de Bilbao.
- Ah, ¿y desde cuándo vives en Madrid?
- Desde hace un año.
- Mmm... ¿Y te gusta tu trabajo... y el máster que estás haciendo?
- Sí, sí, me gusta todo mucho, pero el problema es que tengo demasiado trabajo. Estoy ocupado los siete días de la semana. No descanso nada, ni el fin de semana, porque es que no tengo tiempo.
- Eres un poco perfeccionista, ¿no?
- Bueno, perfeccionista no sé, pero soy muy responsable y me gusta hacer bien mi trabajo... Y a veces siento que no lo hago bien...
- Ya... A ver, ¿me puedes describir un poco mejor cómo te sientes? ¿Te mareas, a veces?
- Sí, sí, mucho... Ahora estoy mareado, por ejemplo. Tengo náuseas, la cabeza me da vueltas... Y no sé, estoy muy nervioso y estoy preocupado por todo... Y yo normalmente soy una persona muy tranquila.
- ¿Y has perdido el apetito?
- No, no, todo lo contrario, estoy todo el día comiendo.

UNIDAD 8 / ESTAMOS MUY BIEN

PISTA 42. ACTIVIDAD 6

AUDIO ALTERNATIVO. CHILE Y CUBA

- Hola, Gabriela. Cuénteme qué le pasa.
- No sé, no estoy bien. Me duele la cabeza, estoy cansada y me pican mucho los ojos. Y a veces me mareo. Ahora estoy mareada, por ejemplo.
- ¿Y lleva gafas o lentillas...?
- No, no.
- ¿Y ve bien o ve borroso a veces?
- A veces veo borroso, sí.
- Dice que está cansada. ¿Algún motivo en particular?
- No sé, tengo mucho trabajo...
- ¿Y a qué se dedica?
- Soy informática y desarrolladora.
- ¿Pasa mucho tiempo delante de la computadora, entonces, algo así?
- Sí, estoy todo el día trabajando con la computadora, claro.
- A ver, ¿cuántas horas al día cree que pasa delante de una pantalla?
- Uf, muchas. Porque trabajo muchas horas. Además, cuando salgo del trabajo también uso la computadora para ver series, miro mucho el celular... Y ahora estoy haciendo una maestría y por las noches estudio. Y para eso uso también la computadora.
- Usted es cubana, ¿verdad?
- Sí, pero ahora estoy viviendo aquí en Santiago. Desde hace un año.
- Ah, un año solo.
- Sí, por eso... Como todavía no conozco mucha gente, paso mucho más tiempo en casa. Y veo series, películas, chateo con amigos que están en el extranjero... Yo soy una persona muy sociable, necesito contacto. Y aquí, de momento, me falta eso.
- Ya, entiendo. ¿Pero cuántas horas pasa con el celular o con la computadora cuando sale del trabajo?
- Pues creo que estoy casi siempre usando uno de los dos. ¡No dejo el celular ni cuando cocino!

PISTA 43. ACTIVIDAD 7

- Bienvenidos al programa *Vida saludable*. Hoy tenemos con nosotros a la doctora María Ugarte, que está aquí para resolver las consultas de nuestros oyentes. Buenos días, doctora.
- Buenos días.
- Bueno, ¿pasamos a nuestra primera llamada?
- Claro.
- Pues venga. Es de Ramón García. Vamos a escuchar lo que dice.
- Hola... Bueno, llamo porque muy a menudo estoy afónico. Me duele mucho la garganta y a veces me quedo sin voz... Me gustaría saber si me pueden dar alguna solución. Gracias.
- Bueno, Ramón, no has dicho si tienes un trabajo que te obliga a hablar mucho. En ese caso, tienes que aprender a controlar tu voz y para eso va muy bien hacer ejercicios de respiración. Habla bajo para no forzar las cuerdas vocales e intenta no chillar. Pero te voy a dar otros consejos que te pueden ayudar a prevenir la afonía: si fumas, debes dejarlo porque es muy malo para la garganta. Además, debes evitar las bebidas muy frías y las bebidas alcohólicas. Y ahora te voy a explicar cómo preparar algunos remedios para tratar la afonía, ¿de acuerdo? El primero es una infusión de tomillo con miel y limón. Hierves un vaso de agua y añades un poco de tomillo, zumo de limón y una cucharada de miel. Déjalo reposar durante 10 minutos y tómatelo. El segundo es aún más fácil: come piña o bebe zumo de piña. La piña tiene ingredientes que ayudan a revitalizar las cuerdas vocales.

PISTA 44. ACTIVIDAD 10

1.

La anemia es una patología bastante común, pero se puede combatir de forma natural controlando la alimentación. La anemia por falta de hierro es la más habitual, así que lo primero que deberías hacer es incorporar a tu dieta diaria alimentos ricos en hierro, como la avena, las legumbres, los frutos secos, la remolacha... y también la fruta seca. Además, si todavía te sientes con poca

UNIDAD 8 / ESTAMOS MUY BIEN

energía, puedes tomar suplementos alimenticios específicos para tratar la anemia. Van muy bien, por ejemplo, los suplementos a base de espirulina. Esta alga es muy rica en hierro y aporta vitamina B12, que es esencial para el buen funcionamiento del organismo.

PISTA 45. ACTIVIDAD 10

2.

La sequedad y la irritación de la piel puede tener diferentes causas. Deberías hacerte un estudio de la piel. Dicho esto, hay una serie de consejos que valen para el cuidado de la piel en general. El primero es proteger la piel del sol. ¿Usas crema protectora a diario? No solo hace sol en la playa. Cada día estamos expuestos a la radiación solar, así que tienes que proteger la piel a diario. Busca una crema hidratante con factor de protección y aplícatela todos los días las veces necesarias, especialmente si vas a exponerte al sol. También deberías evitar el alcohol, la comida picante, la canela... Y, sobre todo, bebe mucha agua. Dos litros al día como mínimo. La piel necesita hidratación.

PISTA 46. ACTIVIDAD 10

3.

En primer lugar, hay una cuestión que debes controlar especialmente: tu alimentación. Debes tomar alimentos con mucha fibra (verduras, frutas y cereales integrales), evitar las grasas animales (como embutidos, carnes grasas y mantequilla) y comer preferentemente pescado. De cualquier modo, trabajas muchas horas, demasiadas, y el problema es que siempre estás sentado. Intenta levantarte cada hora y dar unos pasos. También existe un ejercicio para los músculos abdominales que se puede hacer en estos casos: tienes que controlar el abdomen y mantener la contracción durante diez segundos y, luego, descansar durante diez segundos más. Puedes repetir este ejercicio cinco o seis veces cada dos horas.