

PROGRAMA DE ESPAÑOL. CURSO REGULAR 5

BLOQUE 1: LA SALUD.

BLOQUE 1 (Semanas 1 a 4): Intercambiar información sobre cuestiones de salud en general.

Ámbitos y temas

- Partes del cuerpo internas y externas.
- Problemas de salud, enfermedades y síntomas.
- Sensaciones físicas y emocionales.
- Consejos para estar sanos. Salud y bienestar.
 - Campañas de prevención.
 - Remedios naturales.
- La salud en el Sistema de Naciones Unidas

Contenidos

- Estructuras lingüísticas de recomendación (estructuras impersonales, estructuras con condicional y revisión de estructuras de cursos anteriores).
- Estructuras lingüísticas para intensificar. ¡Qué + nombre!. ¡Cómo + verbo!, etc.
- Tiempo verbal: imperativo afirmativo y negativo de tú, usted y ustedes.
- Verbos para expresar sensaciones: uso de tener, estar, encontrarse, sentirse, picar, escocer, costar.
- Expresiones para desear mejora: Que te mejores, mejórate.
- Léxico sobre partes del cuerpo internas y externas: cerebro, ojos, hígado, etc.
- Léxico sobre enfermedades y síntomas: varicela, gripe, resfriado, etc.
- Léxico general sobre salud: campañas de prevención, bienestar, remedios naturales, vacunas, etc.

Tarea 1 (Online, disponible del **XXX (5pm)** al **XXX (11.59pm)**)

- Usar correctamente las estructuras estudiadas en clase. Comprender la información importante en un programa de radio, un programa de televisión, un diálogo entre paciente y médico sobre salud. Dar consejos a una amiga sobre salud.

PROGRAMA DE ESPAÑOL. CURSO REGULAR 5

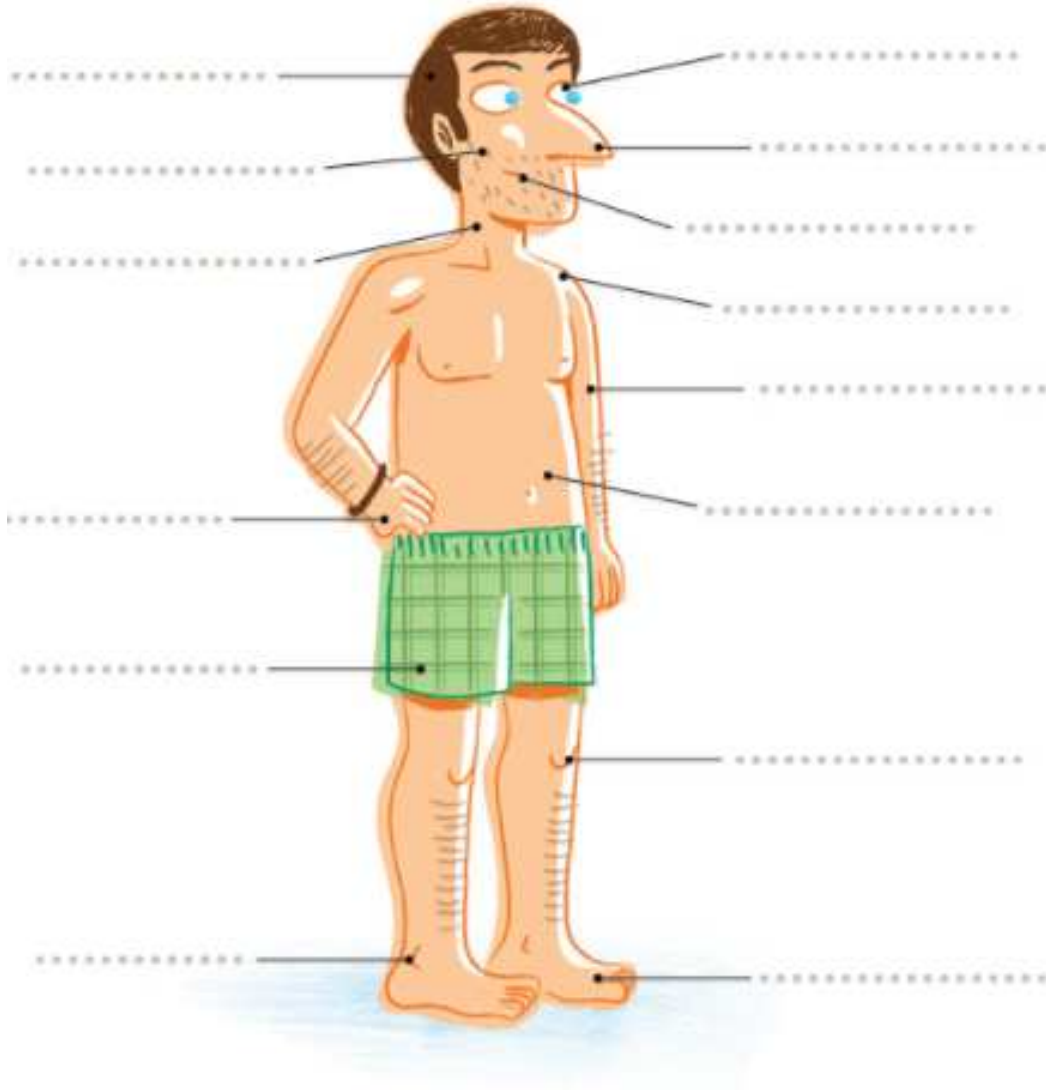
BLOQUE 1: LA SALUD.

Intercambiar información sobre cuestiones de salud en general.

1. EL CUERPO HUMANO	
2. PROBLEMAS DE SALUD, ENFERMEDADES Y SÍNTOMAS	
3. SENSACIONES FÍSICAS Y EMOCIONALES	
4. CONSEJOS PARA ESTAR SANOS. a. SALUD Y PREVENCIÓN. b. MEDICINA NATURAL.	
5. LA SALUD EN EL SISTEMA DE NACIONES UNIDAS	

1. EL CUERPO HUMANO

1. Seguro que ya conoces algunas partes del cuerpo. ¿Puedes nombrar algunas?



Soluciones:



1. b. ¿Puedes nombrar algunas Con las tarjetas de este [Quizlet](#), practica el vocabulario de las partes del cuerpo.

2. a. ¿Qué partes del cuerpo fortaleces más con los siguientes deportes o actividades?

- La natación
- El tenis
- El ciclismo
- El yoga
- El remo
- El windsurf
- La danza
- Las flexiones

- *La natación fortalece la espalda.*
 - *Sí, y también va bien para los brazos.*

2. b. ¿Practicabas alguno de los deportes o actividades anteriores? Coméntalo con un compañero.

3. Habla con un compañero y haz hipótesis sobre a quién pertenecen estas partes del cuerpo.



Creemos que es la _____ de...



Creemos que es la _____ de...



Creemos que son las _____ de...



Creemos que son las _____ de...



Creemos que son los _____ de...



Creemos que es la _____ de...

4. Ahora vamos a aprender algunas partes internas de nuestro cuerpo.
¿Cuáles recuerdas?

5. Mira las imágenes e intenta, con tu compañero, adivinar a qué palabra corresponden.

las cervicales

el cerebro

los pulmones

el intestino

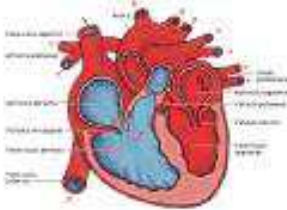
el oído

la columna

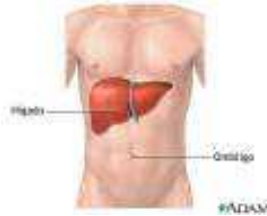
el estómago

el hígado

los riñones



..... *el corazón*



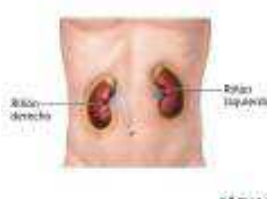
.....



.....



.....



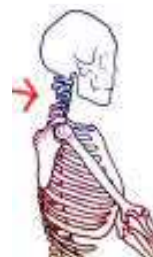
.....



.....
 y



.....



.....



.....

6. Mira las siguientes fotografías de gente que no se siente bien y nombra las partes del cuerpo que crees que están afectadas.



7. Relaciona las enfermedades y síndromes siguientes con una o varias zonas del cuerpo.

- El asma se relaciona con los pulmones
- La gripe con _____
- La alergia con _____
- El lumbago con _____
- La conjuntivitis con _____
- La diarrea con _____
- La tortícolis con _____
- La otitis con _____
- La bronquitis con _____
- El catarro o resfriado con _____
- El síndrome del túnel carpiano con _____
- La afonía con _____
- La migraña con _____

8. REPASO DE LAS PARTES DEL CUERPO



8.1. A través del ppt "Cuerpos" vamos a hacer un repaso general de todo lo que hemos aprendido hasta el momento.

8.2. Ahora intenta completar este crucigrama¹ con las diferentes partes del cuerpo.

¹ Fuente: <http://espanolparainmigrantes.wordpress.com/category/actividades-ejercicios/>

EL CUERPO HUMANO



HORIZONTAL

2. Está en la cara y sirve para respirar.
5. Tenemos dos que van de los hombros a las manos.
6. Tenemos diez en las manos y diez en los pies.
8. Con ella hablamos y comemos.
9. Están en la cara, son rojos y sirven para besar.
12. Son peludas y están encima de los ojos.
13. La tenemos detrás.
14. Tenemos dos que llegan hasta los pies.
15. Nos aguanta la cabeza.
16. Las necesitamos para oír y escuchar.
17. Con ellos podemos caminar y correr.

VERTICAL

1. Tiene un ombligo en el medio y si comes se pone muy gorda.
3. Debajo está el corazón y los pulmones.
4. De ellos te puedes colgar un bolso o una bolsa y entre ellos está el cuello.
7. Es la parte de delante de la cabeza, con los ojos, la nariz y la boca.
10. Están en la mitad de las piernas, así las podemos doblar.
11. Tienen diez dedos cada una y tenemos dos, una al final de cada brazo.
12. Sirve para ponerse el cinturón alrededor de la barriga.
16. Con ellos lo puedes ver todo. Algunas personas los tienen marrones, otras verdes, otras azules y otras negras.

Soluciones:

EL CUERPO HUMANO



9. LECTURA DE PRENSA



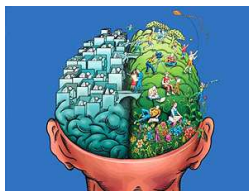
Para finalizar, lee este artículo sobre algunos hechos curiosos sobre nuestro cerebro y responde a las preguntas planteadas más abajo.

<http://www.muyinteresante.es/ciencia/articulo/diez-cosas-que-deberias-saber-sobre-tu-cerebro>

1. ¿Qué hecho te ha parecido más curioso?
2. ¿Crees que olemos solamente con la nariz y vemos solo con los ojos?
3. ¿Cuál es la relación entre el cerebro y estas dos imágenes?



De <https://www.muyinteresante.es/ciencia/articulo/diez-cosas-que-deberias-saber-sobre-tu-cerebro>



Diez cosas que deberías saber sobre tu cerebro

Elena Sanz

1. Si colocáramos todas las **neuronas** de un cerebro adulto (**100.000 millones**) en fila india ocuparían aproximadamente **1.000 kilómetros**.
2. El cerebro humano pesa **1.400 gramos**, y en torno al **25% de las calorías** que consumimos a diario van destinadas a "alimentarlo". El cerebro de la jirafa pesa aproximadamente la mitad, 680 gramos; 420 gramos el de un chimpancé; 6.000 gramos el de un elefante; y sólo 7.6 el de una ardilla.
3. Mientras estamos despiertos nuestro cerebro consume una cantidad de **electricidad** equivalente a la que se necesitaría para iluminar una bombilla de bajo voltaje (**25 vatios**).
4. Para **reconocer una cara**, tu cerebro se fija primero en los ojos de la persona que tienes delante, y después en la forma de la boca y la nariz, según demostraba un reciente estudio realizado en la Universidad de Barcelona (UB).
5. Existe una proteína llamada **RGS-14** que **incrementa hasta 1.500 veces la memoria visual**. Aunque de momento sólo se ha probado en ratas, podría convertirse en una gran aliada para estudiantes de cualquier edad.
6. La **esperanza de vida de una neurona del sentido del olfato es de sólo sesenta días**. Transcurrido ese tiempo se ve irremediamente reemplazada por otra nueva. Sin embargo, a pesar de este reciclaje continuo, nuestra **memoria** para los olores es inmejorable. Lo que es más, **el olfato es el sentido con más capacidad de despertar recuerdos dormidos**.
7. La clave de los **prejuicios** también está en nuestro **cerebro**. Mahzarin Banaji y su compañero Jason Mitchell, de la Universidad de Harvard, compararon hace unos años la actividad neuronal de distintos sujetos mientras pensaban en **personas de diferente e igual ideología política** y detectaron que se activan áreas cerebrales distintas. Mientras pensar en las personas que nos son afines pone en marcha el área ventral de la corteza medial prefrontal, la zona dorsal se activa cuando pensamos en quienes tienen opiniones distintas a las nuestras.
8. Llevar una **dieta mediterránea**, es decir, con mucho aceite de oliva, cereales integrales, pescado y fruta, podría **proteger al cerebro de sufrir lesiones** que están relacionadas con pequeños infartos cerebrales, según ha demostrado recientemente Nikolaos Scarmeas, de la Universidad de Columbia (EE.UU.). Scarmeas también ha comprobado que esta **dieta** reduce el riesgo de enfermedad de **Alzheimer**.
9. El científico **Henry Markram**, director del *Blue Brain Project* (BBP), asegura que podremos construir una **réplica artificial del cerebro humano en un plazo de 10 años**. Además de ayudarnos a comprender los mecanismos del cerebro, el proyecto podría darnos pistas nuevas para entender mejor los trastornos mentales y desarrollar nuevos tratamientos.
10. El cerebro adulto continúa generando neuronas durante toda la vida. El proceso se conoce como **neurogénesis**, y ocurre principalmente en el **hipocampo**, una región cerebral vinculada a la memoria y el aprendizaje. Hacer **ejercicio físico aeróbico**, por ejemplo practicar *footing*, estimula la neurogénesis.

2. Introducción a los problemas de salud, enfermedades y síntomas

1. ¿Qué te pasa? ¿Te encuentras bien?

¿Qué les pasa a estas personas? Tu profesor te va a dar unas tiras de papel para que decidas a quién puede corresponder. Es posible que algunos síntomas correspondan a varias personas.



1. Andrés



2. Paula



3. Roberto



4. Lidia



5. Pancho



6. Irene



7. Sandra



2. Comenta ahora con tu compañero estas dos cuestiones.

1. Todos trabajan en una oficina. ¿Crees que todos pueden ir a trabajar hoy? Coméntalo con tu compañero.

- Yo creo que Andrés no puede ir a trabajar.
 Depende...

2. Y tú, ¿en qué casos dejas de ir al trabajo o a clase? Coméntalo con tu compañero.

No voy al trabajo cuando...

3. Coloca estas palabras debajo del verbo que les corresponda. Algunas pueden ir en más de una columna.

el brazo	un dedo	los pies	resfriado/a	la pierna
cansado/a	fatal	la cabeza	fiebre	la espalda
mal	la gripe	sueño	de baja	enfermo/a
	el estómago	hambre	mareado/a	

me duele/n	estoy	tengo	me encuentro	me he roto

4. Ahora vamos a hacer una reflexión teórica.

**PARA HABLAR DE SÍNTOMAS Y ESTADOS DE SALUD
 PODEMOS USAR LOS SIGUIENTES VERBOS**

DOLER		ENCONTRARSE BIEN / MAL
me		me encuentro bien/mal
te		te encuentras bien/mal
le	duele	se encuentra bien/mal
nos	duelen	nos encontramos bien/mal
os		os encontráis bien/mal
les		se encuentran bien/mal

4.a. Estos dos verbos tienen dos significados diferentes. ¿Qué significa "doler"?
 ¿Y qué significa "encontrarse"?

4.b. Su conjugación y su estructura gramatical también son distintas.
 ¿Puedes intentar explicarlo? ¿Cuál es el sujeto de cada verbo?

4.c. Intenta completar correctamente estas frases con el verbo que consideres más apropiado.

- Ha caminado durante más de cinco horas y, por eso, _____ muchísimo los pies.
- ¿ _____ bien? Estás un poco pálido, tienes mala cara.
- El bebé de mis colegas Laura y Enrique nació el día 03 de enero. Tanto la madre como la niña están en el hospital y _____ perfectamente.
- Me pican los ojos, tengo la nariz roja y _____ un poco la cabeza.
- (Frase de libre creación)

4. d. Los verbos *picar* y *escocer* son similares a *doler*. El verbo *sentirse bien / mal* es parecido a *encontrarse bien/mal*. Completa ahora tú la tabla. Después, compárala con la de tu compañero para ver si los dos tenéis lo mismo.

PICAR ESCOCER	SENTIRSE BIEN / MAL
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	os sentís bien / mal
-----	-----
-----	-----

5. Ahora vamos a practicar un poco a través de un ppt sobre enfermedades, problemas de salud y sus síntomas.



6. Mira el siguiente dibujo. En él se representa una enfermedad que hoy día afecta a casi un cuarto de la población mundial en algún momento. Lee los síntomas y trata de adivinar de qué enfermedad se trata.



7. En el siguiente vídeo se explica en qué consiste esta enfermedad. Mira hasta el minuto 1:10 y toma nota de las ideas principales. Después, vas a intentar definirlo/explicarlo con tus propias palabras. Añade también algunos ejemplos que ayuden a entender la idea (el video no da ejemplos, eso es algo que tienes que pensar tú). <http://tinyurl.com/lbt8uf6>

8. Mira el siguiente vídeo sobre este tema y trata de responder a las siguientes preguntas: <http://tinyurl.com/lvemvq7>

- ¿Qué es un pico?
- ¿Cuál es su origen?
- ¿Qué síntomas provoca?
- ¿Cómo se siente una persona después de haber tenido un pico?
- ¿Puedes tener ansiedad y NO tener ataques de pánico?



9. Practica los problemas de salud, los síntomas y las enfermedades con este [Quizlet](#).

10. Práctica global de partes del cuerpo, enfermedades, problemas de salud y síntomas. Lee las definiciones y escribe la parte del cuerpo a la que se refieren.

A)

Nos molesta cuando estamos resfriados. Sirve para respirar.

Es _____

B)

Te duelen cuando tienes conjuntivitis.

Son _____

C)

Sirve para expresar sentimientos sin hablar. Es la parte más cuidada del cuerpo.

Es _____

D)

Es la parte del cuerpo en la que se aloja el cerebro. Si tienes migraña, te duele mucho.

Es _____

E)

Nos duele si estamos sentados en mala posición durante mucho tiempo. Es la parte del cuerpo que aloja la columna vertebral.

Es _____

F)

Sirve para besar, para comer, para respirar... A veces, si tienes fiebre, te sale un herpes ahí.

Es _____

G)
Si tienes hepatitis, esta parte del cuerpo está muy afectada.

Es _____

H)
Sirven para oír. Te duelen si tienes otitis.

Son _____

I)
Te duele cuando tienes un empacho.

Es _____

J)
Es la parte del cuerpo que aloja los pulmones, el corazón... Si tienes un ataque de ansiedad, puedes sentir pinchazos en esta zona.

Es _____

K)
Unen los brazos al cuerpo Si tenemos grandes problemas, podemos llorar sobre esta parte del cuerpo (de un amigo o amiga).

Son _____

L)
Tenemos diez en total.

Son _____

LL)
Si escribes durante mucho tiempo te duele.

Es _____

M)
Sirven para abrazar a alguien. Forman parte de muchas expresiones: cruzarse de brazos, llevar en brazos, dar el brazo a alguien...

Son _____

N)
Si tomamos mucha cerveza, la tenemos muy grande. Las mujeres embarazadas la tienen muy grande.

Es _____

Ñ)
Los futbolistas suelen tener problemas con estas articulaciones. Sirven para doblar las piernas.

Son _____

o)
Sirven para caminar, para correr... A veces huelen mal. Llevan zapatos.

Son _____

Solución:

A- nariz (f) B- ojos C- cara D- cabeza E- espalda
F- boca G- hígado H- oídos I- estómago J- cuello
J- pecho K- hombros L- dedos LL- manos (f)
M- brazos N- barriga, panza Ñ- rodillas O- pies

PARA PREGUNTAR Y RESPONDER SOBRE NUESTRA SALUD

Interesarse por la salud de alguien

¿Qué te/le pasa? = ¿Qué te ocurre? = ¿Qué te sucede? = ¿Qué tienes?

¿Cómo te encuentras? /
¿Qué tal se encuentra?

ENCONTRARSE

(Me encuentro)
(Estoy) (muy/bastante)
bien/mal
regular
fatal

No me encuentro (muy) bien.

Encontrarse

(yo) me encuentro bien
(tú) te encuentras bien
(él, ella, usted) se encuentra bien
(nosotros/as) nos encontramos bien
(vosotros/as) os encontráis bien
(ellos, ellas, ustedes) se encuentran bien

ESTAR, TENER, DOLER, ROMPERSE

estar enfermo/a
resfriado/a
acatarrado/a
mareado/a
pálido/a

tener dolor de cabeza
mareos
un resfriado o un resfrío o un catarro
gripe o gripa
ganas de vomitar
náuseas
fiebre
una enfermedad

doler
(a mí) me duele la cabeza
(a ti) te duele la cabeza
(a él, a ella, a usted) le duele la cabeza
(a nosotros/as) nos duele la cabeza
(a vosotros/as) os duele la cabeza
(a ellos, a ellas, a ustedes) les duele la cabeza

(a mí) me duelen los oídos
(a ti) te duelen los oídos
(a él, a ella, a usted) le duelen los oídos
(a nosotros/as) nos duelen los oídos
(a vosotros/as) os duelen los oídos
(a ellos, a ellas, a ustedes) les duelen los oídos

romperse

(yo) me he roto el brazo
(tú) te has roto el brazo
(él, ella, usted) se ha roto el brazo
(nosotros/as) nos hemos roto el brazo
(vosotros/as) os habéis roto el brazo
(ellos, ellas, ustedes) se han roto el brazo

Atención: ~~He roto mi brazo~~

3. Sensaciones físicas y emocionales

1. Observa las fotos y trata de completar las frases con las expresiones de sensaciones físicas del recuadro. ¿Qué verbo usamos en cada expresión? Atención: solamente *tener* o *estar* es correcto en cada caso.

cansado/a	enfadado/a	sed	enfermo/a
calor	hambre	contento/a	nervioso/a
triste	sueño		miedo
			frío



Está / Tiene



Está / Tiene



Está / Tiene



Está / Tiene



Está / Tiene



Está / Tiene



Está / Tiene



Está / Tiene



Está / Tiene



Está / Tiene



Está / Tiene



Está / Tiene

2.a. Aquí tienes algunas expresiones que decimos cuando estamos enfermos, cuando hemos tenido un accidente, cuándo algo no va bien respecto a nuestro estado de salud. ¿Puedes conectar la imagen con su expresión correspondiente?

No sé qué me pasa, no me siento muy bien...estoy un poco destemplado...

¡Ay, qué daño!

Me duele bastante la muela del juicio

¡Cómo me pica!

¡Aish, me escuece muchísimo!

Tengo la nariz tapada, y los oídos también. Además, tengo mucha tos.

Me encuentro muy mareado



2.b. En las frases anteriores puedes ver que se usan diferentes palabras para establecer la **cantidad**. ¿Puedes localizarlas y clasificarlas en esta tabla? ¿Conoces otras?

+++	++	+
muchísimo		

3. Mira estas fotografías y escribe debajo qué sensaciones físicas y qué síntomas crees que están experimentando estas personas.



4. a. Consejos para estar sanos. Salud y prevención.

1. Mira el vídeo y responde a las preguntas.



Vídeo de la Unidad 4, *Gente hoy*, disponible en Campus Difusión

(Hasta el minuto 1:30)

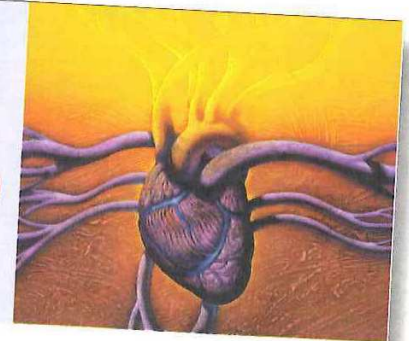
1. a. ¿A qué se dedica esta persona? ¿Dónde está?
1. b. ¿De qué está hablando?
1. c. ¿Cuál es el objetivo de sus explicaciones?

(Desde el minuto 1:30)

1. d. ¿Por qué es tan importante el corazón para la salud?
1. e. ¿Cómo afecta la dieta al estado del corazón?
1. e. ¿Cómo podemos combatir el sobrepeso y sus problemas?
1. f. ¿Cómo afecta el tabaco al corazón?
1. g. ¿Cuándo hay que empezar a cuidarse el corazón?

1. Lee este texto sobre prevención de enfermedades cardiovasculares.
¿Crees que te cuidas lo suficiente?

¿CUIDA USTED SU CORAZÓN?



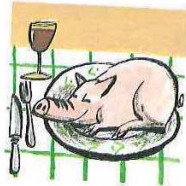
¿FUMA?

Si fuma, déjelo.
No será fácil. Al 50% de los fumadores les cuesta mucho.
Hay tratamientos que ayudan (chicles, parches, acupuntura...), sin embargo la voluntad es lo más importante.



¿TIENE LA TENSIÓN ALTA?

Si las cifras de tensión son superiores a 140 de máxima y 90 de mínima, visite al médico. La hipertensión es peligrosa. No causa molestias pero poco a poco va deteriorando las arterias y el corazón. Si le han recetado pastillas, no deje el tratamiento.



¿TIENE EL COLESTEROL ALTO?

Si tiene el colesterol superior a 240 mg/dl, reduzca el consumo de grasas animales y aumente el de frutas y verduras.



¿BEBE ALCOHOL?

Un poco de vino es bueno para el corazón. Pero más de dos vasos al día dejan de ser saludables y más de cuatro pueden ser peligrosos.



¿TIENE EXCESO DE PESO?

Divida su peso en kilos por el cuadrado de su altura.
Si el resultado está entre 25 y 29, debe reducir peso. Si está por encima de 30, debe visitar a un especialista.
Si desea adelgazar, no haga dietas extremas.

Ejemplo: usted mide 1'73 metros y pesa 78 kilos.

Operaciones:

1. El cuadrado de su altura: $1'73 \times 1'73 = 3$.
2. El peso dividido entre el cuadrado de su altura:
 $78 : 3 = 26$.

Conclusión: Debe usted reducir peso.



¿HACE EJERCICIO?

Un paseo diario de 45 minutos es el mejor ejercicio a partir de una cierta edad. Los deportes violentos pueden tener efectos negativos para su corazón.



¿TIENE ALGÚN RIESGO COMBINADO?

Si tiene varios de los factores de riesgo anteriores, debe vigilarlos mucho más.

**UN FUMADOR DE 40 AÑOS QUE DEJA DE FUMAR GANA CINCO AÑOS DE VIDA
CON RESPECTO A OTRO QUE SIGUE FUMANDO.
A LOS DOS AÑOS DE DEJARLO, SU CORAZÓN ES COMO EL DE UN NO FUMADOR.**

2.

Lee estas informaciones sobre las enfermedades cardiovasculares. ¿Recuerdas si son verdad o mentira? Después puedes verificarlo con el texto anterior.

	VERDAD	MENTIRA	NO LO SÉ
1. La hipertensión causa dolores de cabeza y mareos.			
2. Las grasas animales aumentan el nivel del colesterol.			
3. Lo mejor para dejar de fumar son los parches y los chicles.			
4. Tres vasos de vino al día son buenos para el corazón.			
5. Pasear durante tres cuartos de hora cada día es un buen ejercicio.			
6. Es mejor hacer régimen bajo control médico.			

3.

Subraya, en el texto de la página 4, todos los consejos para prevenir enfermedades cardiovasculares. ¿Crees que necesitas tomar alguna de estas medidas?

Ejemplo:

Sí, yo creo que necesito dejar de fumar y también consumir menos grasas animales.

4. a.

En el texto aparece una forma verbal, el imperativo. Se utiliza, entre otras funciones, para dar consejos. Completa esta tabla con las formas del texto.

Imperativo afirmativo en verbos regulares

	dejar	visitar	aumentar	beber	consumir
tú	deja		aumenta	bebe	consume
usted				beba	

Imperativo afirmativo. Irregulares. Reflexivos

	hacer	reducir	ir	sentarse	ponerse
tú	haz	reduce	ve	siéntate	ponte
usted			vaya	siéntese	póngase

Imperativo afirmativo.

4. b. Practica el imperativo regular e irregular con este [Quizlet](#).

5.

Vamos a practicar un poco. Relaciona el principio de la frase con su final más adecuado/lógico.

- Si no puedes ver bien
- Si tienes una insolación
- Si tienes la tensión alta
- Si tienes dolor de cabeza
- Si estás mareado
- Si tienes sueño
- Si te duelen los pies
- Si eres un ex-fumador
- ve a dormir la siesta.
- ponlos en agua caliente con sal
- no tomes sal. No es bueno.
- no tomes nunca más un cigarrillo porque volverías a fumar
- siéntate un rato y descansa.
- ve al oculista lo antes posible.
- ponte un paño de agua fría en la frente y bebe mucha agua.
- acuéstate en la cama o en el sofá y no te muevas.



9. ¿Cuáles de estas palabras se refieren a causas y cuáles a remedios para el dolor de espalda? ¿Conoces otras causas o remedios?

practicar técnicas de relajación tomar medicinas para calmar el dolor
sentarse mal nadar mucho dormir sobre un colchón de buena calidad
hacer ejercicios para la musculatura

6. Completa este artículo de una revista especializada sobre el dolor de espalda con las formas del imperativo (tú) de los siguientes verbos.

sentarse practicar evitar ir dormir controlar hacer nadar

SIGUE ESTOS CONSEJOS PARA EVITAR EL DOLOR DE ESPALDA

1. ejercicio físico regularmente: abdominales, dorsales, y ejercicios de hombros.
2. sobre un colchón firme y de buena calidad.
3. técnicas de relajación para calmar los dolores causados por el estrés o la tensión.
4. tu peso. Recuerda que el sobrepeso afecta también a la columna vertebral.
5. levantar demasiado peso y si lo haces flexiona las piernas para no forzar la columna.
6. al traumatólogo si el dolor persiste o es demasiado intenso. Nadie puede aconsejarte mejor que él.
7., como mínimo, una vez por semana. La natación es un deporte muy completo y apto para todas las edades, que favorece la buena salud de las articulaciones y los músculos.
8. con la espalda recta cuando trabajas con el ordenador y recuerda que el teclado debe estar en la misma línea que los brazos, ni más arriba, ni más abajo.



7. a. Marisa no se siente nada bien. Ha estado mucho tiempo al sol y ahora tiene una insolación.
¿Cuáles son los síntomas de una insolación?

-
-
-

7. b. Marisa ha llamado por teléfono a su hermana, que es médica. No han podido hablar, pero después su hermana le ha dejado un mensaje con algunas recomendaciones. Escúchalo y escribe qué le recomienda.



-
-
-
-
-
-
-
-

8. Mira la transcripción casi exacta del mensaje de la hermana de Marisa. ¿Qué tiempos verbales y estructuras ha usado para dar recomendaciones? Escribe los ejemplos aquí abajo.



Escucha, Marisa, no es nada grave, no te preocupes. Mira, lo primero de todo: ponte un paño húmedo en la frente para aliviar la sensación de calor en la cabeza. Además, deberías beber constantemente agua para hidratarte, pero poco a poco. Toma solamente un vaso cada hora, más o menos. Si te duele mucho la cabeza, toma un analgésico, pero si puedes evitarlo, mucho mejor. Además, sería conveniente ventilar la habitación al menos dos veces al día. Por último, por supuesto, en estos casos siempre se recomienda beber alcohol ni café. ¡Ah! Y no tomes alimentos con azúcar. Si no mejoras pronto, habla con tu esposo Rafael y vayan juntos al médico, no puedes ir sola por la calle si tienes una insolación tan fuerte.

EJEMPLO	ESTRUCTURA
<i>no te preocupes</i>	<i>imperativo negativo</i>
	<i>se recomienda + infinitivo</i>
<i>escucha</i>	
	<i>sería conveniente + infinitivo</i>

9. En el texto anterior hay un imperativo negativo, “no tomes (alimentos con azúcar)”. ¿Puedes intentar completar este cuadro?

Imperativo negativo en verbos regulares

	dejar	tomar	aumentar	beber	consumir
tú		No tomes		No bebas	
usted	No deje				No consuma

**Imperativo negativo. Irregulares.
Reflexivos**

Imperativo negativo.

hacer	reducir	ir	sentarse	ponerse
tú No hagas	No reduzcas		No te sientes	
usted		No vaya		No se ponga

También encontramos un imperativo afirmativo plural para "ustedes", ¿cuál es? ¿Puedes intentar deducir la regla para formarlo?

10. Practica el imperativo afirmativo y negativo con este [Quizlet](#).

11. Mira el dibujo de Lorenzo aquí abajo. El pobre no se siente muy bien y, como tú mismo puedes ver, no tiene muy buen aspecto. Deduce cuál puede ser su problema de salud y completa estas frases para darle unos cuantos consejos. Intenta usar estructuras variadas:



1) Si te duele la cabeza ...

2) Sería conveniente ...

3) Creo que no deberías...

4) Es importante

5) Te recomiendo ...

6)...

7) ...

4. b. Consejos para estar sanos. Medicina natural.

1. Estas son algunas plantas que pueden tener usos medicinales.
¿Conoces alguna? ¿Has usado alguna de ellas?

9 plantas Medicinales

Eucalipto



Mejora las enfermedades respiratorias porque tiene propiedades microbianas capaces de eliminar infecciones en el cuerpo. Es un expectorante natural capaz de despejar las vías respiratorias. Es un buen tratamiento para la gripe, la tos y el catarro.

Diente de León



Estimulante de la función hepática, es un diurético fuerte. Ayuda a reducir el colesterol en la sangre y el ácido úrico. Es un laxante natural, mejorar la visión. Ayuda en la cicatrización y para relajar los problemas de circulación.

Jengibre



Ayuda a tratar afecciones intestinales como: problemas de pancreas y digestivos, previene los ataques al corazón, controla los síntomas de la sinusitis y la mala circulación.

Valeriana



Ayuda a remediar trastornos depresivos, palpitaciones, espasmos, vómitos, inflamación, intestinal, estrés, migraña.

Ojaransin (Roja Milagro)



Ayuda en el tratamiento de lesiones y enfermedades relacionadas con daños celulares, como el cáncer, heridas profundas, tumores, reumatismo, inflamaciones, cólicos renales, diarrea y enfermedades psicológicas.

Canela



Ayuda a remediar la inflamación en el intestino, facilita la digestión, es un buen anti-ácido y calma la sensación de vomito. Neutraliza las infecciones vaginales, los hongos como el pie de atleta, úlceras en la boca y el mal aliento.

Albahaca



Favorece la digestión, evita los espasmos gástricos por eso es muy conveniente para la gastritis. Estimula la producción de leche en las mujeres. Ayuda a los problemas bucales como llagas o mal aliento.

Ajo



Ayuda a la circulación lo que evita enfermedades como: hipertensión, colesterol alto, infartos y hemorroides. Favorece la digestión y ayuda a prevenir el cáncer.

Aloe



Trata el estreñimiento, las úlceras, reduce la inflamación y la gastritis. Tiene propiedades antisépticas y permite la regeneración de la piel.



2. a. Las plantas medicinales también se llaman hierbas medicinales o yerbas medicinales. ¿Sabes cómo se llaman las personas que se dedican a cultivarlas, a venderlas o a usarlas para curar a otras personas?

Haz click en [este enlace](#) para saber la respuesta. También puedes leerla en la siguiente página.

2. b. Escucha esta canción de Juanes. ¿De qué problema(s) y de qué remedio habla?



<https://www.vevo.com/watch/juanes/yerbatero/USUV71001320>

← → ↻ ↗ dle.rae.es/srv/fetch?id=cAvWoxm

yerbatero, ra.

Tb. **hierbatero** en acep. 2. *Col., Ec., Méx. y Perú*; en acep. 4. *Chile*.

1. *adj. Arg. y Ur.* Perteneiente o relativo a la yerba mate o a su industria.

2. *adj. Chile, Col., Ec., Méx., Perú, P. Rico y Ven.* Dicho de un médico o de un curandero: Que cura con hierbas. *U. t. c. s.*

3. *m. y f. Arg. y Ur.* Persona que se dedica al cultivo, industrialización o venta de la yerba mate.

4. *m. y f. Bol., Chile, Col., Ec., Perú y P. Rico.* Persona que vende hierbas o forraje.

Real Academia Española © Todos los derechos reservados

YERBATERO (2010) (Juanes)

Le traigo el remedio para ese mal de amor que le estremece,
no se merece sufrir, si su pareja le dejó.

Tengo toda clase de brebajes, plantas medicinales,
las he traído desde muy lejanos bosques hasta aquí.

Soy yerbatero1,
vengo a curar
su mal de amores,
soy el que quita los dolores
y habla con los animales.
Dígame de qué sufre usted,
que yo le tengo un brebaje
que le devuelve el tono y lo pone bien.

Si a usted, señor, lo deja su mujer:
úntese en el alma pomadita de clavel.
Y para la señora que el marido ha sido infiel:
no se preocupe, búsqese uno usted también.

¿Sufre de depresión, mal de amor,
lleva varias noches sin dormir
y sus días no van bien en el trabajo?
¿Anda moribundo, preocupado, cabizbajo, desenamorado...?
Le tengo la solución, si le duele el corazón.
No soy doctor...

...soy yerbatero,
vengo a curar
su mal de amores,
soy el que quita los dolores
y habla con los animales.

Dígame de qué sufre usted,
que yo le tengo un brebaje
que le devuelve el tono y lo pone bien.

Si a usted, señor, lo deja su mujer:
úntese en el alma pomadita de clavel.
Y para la señora que el marido ha sido infiel:
no se preocupe, búsqese uno usted también.

¡¡Yerbatero, papá!!

¡Soy yerbatero!

3.

Aquí tienes algunas recomendaciones relacionadas con la salud, el bienestar y la imagen personal. ¿A cuál de los siguientes problemas se refiere cada una de ellas? Después completa los espacios con la forma adecuada de los verbos entre paréntesis.

quemaduras solares insomnio caries sobrepeso mal aliento acné

- PROBLEMA:**
No pase (pasar) mucho tiempo sin comer ni beber.
..... (mantener) la boca húmeda.
Para ello, (masticar) un chicle o
..... (comerse) un trozo de limón.
- PROBLEMA:**
..... (lavarse) los dientes después de cada comida. No (comer) alimentos con exceso de azúcar. (realizar) un control dental cada seis meses.
- PROBLEMA:**
No (tomar) alimentos ricos en grasas o en azúcares. Después de lavarse la parte afectada, (secarse) cuidadosamente la piel con una toalla limpia.
..... (evitar) el uso de cremas.
- PROBLEMA:**
No (dormir) durante el día.
..... (leer) un libro o
(escuchar) música suave. Si puede,
(tomar) un baño antes de acostarse.
- PROBLEMA:**
Aumente su actividad física:
(caminar) en lugar de usar el coche o el autobús y
..... (tomar) las escaleras en lugar del ascensor. (sentarse) para comer y
..... (masticar) despacio los alimentos.
- PROBLEMA:**
No (pasar) periodos largos al sol.
..... (refrescarse) tomando un baño o una ducha con frecuencia o
(proteger) su piel con ropa fresca y de colores claros.

4.

Enfermo en otro país LA 5

Este vocabulario te puede ser útil si te pones enfermo en un país de habla española. Úsalo para completar las frases.

medicamento me he roto me pican el resfriado el mareo urgencias unas gotas
un golpe me operaron sangre un dolor un corte me mareo

- Tengo alergia al polen y mucho los ojos. Necesito ponerme ¿Me puede recetar algunas?
- Me he caído y me he hecho en la rodilla. Me sale mucha Por favor, necesito ir a rápidamente.
- Me he dado muy fuerte en la mano. Me duele muchísimo y no puedo moverla. Creo que la muñeca.
- Tengo tos y un poco de fiebre. ¿Me puede dar algún para ?
- Tengo muy fuerte en la barriga y no puedo moverme. Pero no puede ser apendicitis, porque ya cuando era pequeño.
- Cuando voy en coche o en avión un poco. Pero cuando voy en barco necesito tomar pastillas para

5. Lee los problemas y consejos que explican en este foro sobre salud². Elige uno y escribe la respuesta con tus recomendaciones (puedes practicar todas las fórmulas que ya conoces).

² Ejercicio tomado de *En Acción 2*, página 124.

The screenshot shows an Internet Explorer browser window with the address bar displaying "http://www.19760203.com/". The browser's toolbar includes buttons for "Atrás", "Adelante", "Detener", "Actualizar", "Página principal", "Autorrelleno", "Imprimir", and "Correo". The address bar also shows several open tabs: "Google", "Microsoft Office", "Internet Explorer", "ELSEMANALTY.COM", "Paginas Amarillas.es", and "Yahoo! El tiempo".

The main content area displays a forum thread with three posts:

- Nervios a raya**
Además de la vitamina B12, ¿hay otras vitaminas recomendables para el estrés? Llevo varios días con un dolor muy fuerte de cabeza y creo que es debido a la tensión de estas últimas semanas. Muchas gracias. Pablo
Respuesta
Todas las vitaminas del grupo B son muy buenas para los nervios. Pero también hay otros tranquilizantes tradicionales que son muy buenos para el estrés, como las infusiones de tila, azahar...
Doctora Victoria Fernández-Tostado
- Resfriados frecuentes**
No sé por qué, pero no consigo curarme el resfriado (llevo así ya dos meses). Empecé con dolor de garganta, cabeza y articulaciones en general. También tuve unas décimas de fiebre. Después parece que remitió, pero hace unos días apareció otra vez con los mismos síntomas y ahí sigue. ¡¡¡¡Parece que no quiere irse!!!! ¿Qué puedo hacer? Ana
Respuesta
Hola, Ana. A veces los resfriados son difíciles de curar, parece que resisten a nuestros cuidados. Toma algún analgésico, una aspirina, por ejemplo, bebe mucha agua y procura no exponerte al frío. Ya verás como pronto te recuperas. Si el problema continúa, visita a tu médico.
Doctor Luis Gómez
- Faringitis**
Hace un mes el médico me diagnosticó una faringitis. Me mandó unos antihistamínicos, pero todavía me pica la garganta, toso con mucha frecuencia y noto la boca y la garganta muy secas. Me gustaría probar algún remedio natural que sea compatible con las medicinas que estoy tomando. Enrique
Respuesta
Existen en los herbolarios y en las farmacias productos que pueden disminuir esos síntomas. El eucalipto ayuda mucho a despejar las vías respiratorias. Tienes que hervir las hojas y dejar el recipiente con el agua durante toda la noche en la habitación en la que vayas a dormir. Ya verás como mejoras. Dra. Natividad Gariglio

The browser's status bar at the bottom indicates "Zona de Internet".

EXPRESAR DESEOS DE MEJORÍA.



4. a. Laura no ha ido a trabajar porque tiene la gripe. Ha recibido estos mensajes. Todos los mensajes son de sus compañeros de oficina, excepto dos: uno de su marido y otro de la supervisora de su supervisor. ¿Puedes localizar cuáles son esos dos mensajes?

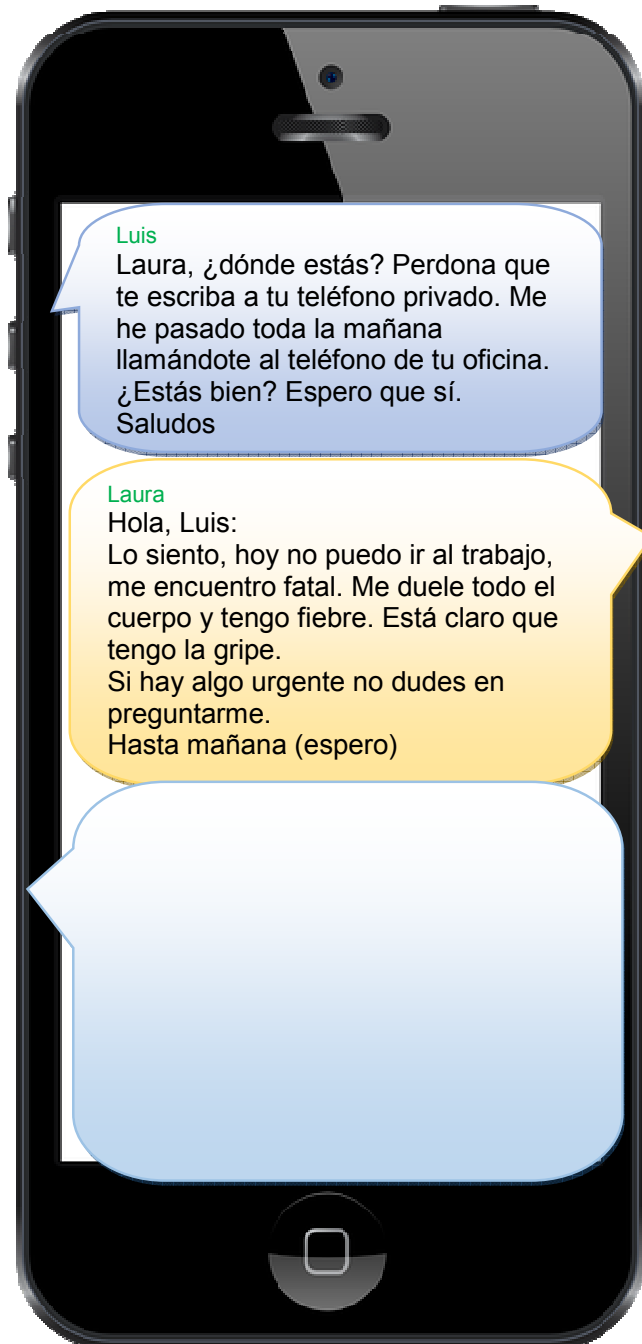




4. b. Con tu compañero/-a, marca las estructuras que sirven para expresar deseos de mejoría.

Mira las estructuras en el consultorio gramatical al final de este documento.

4. c. Ahora tú. Imagina que eres Luis (de la actividad anterior). Recibes este mensaje de Laura. Escribe un mensaje para responderle.



5. La salud en el Sistema de Naciones Unidas

1. Estos son los Objetivos de Desarrollo Sostenible en español. ¿Sabes cuál es el Objetivo de Desarrollo Sostenible relacionado con la salud?



2. El título abreviado del Objetivo 3 es "3. Salud y bienestar", pero ¿sabes cuál es el título completo?

3. ¿Por qué es importante el Objetivo 3?

4. ¿Sabes alguno de los progresos que hemos logrado hasta ahora?

5. ¿Cuánto costará lograr la salud y el bienestar para todos y a todas las edades?

6. ¿Cómo podemos ayudar?

Busca en las dos páginas siguientes las respuestas a estas preguntas.



SALUD Y BIENESTAR: POR QUÉ ES IMPORTANTE

¿Cuál es el objetivo en este caso?

Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades.

¿Por qué?

Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades es importante para la construcción de sociedades prósperas.

Sin embargo, a pesar de los importantes avances que se han hecho en los últimos años en la mejora de la salud y el bienestar de las personas, todavía persisten desigualdades en el acceso a la asistencia sanitaria.

Cada año siguen muriendo más de 6 millones de niños menores de 5 años, y solo la mitad de todas las mujeres de las regiones en desarrollo tienen acceso a la asistencia sanitaria que necesitan.

Epidemias como el VIH/SIDA medran donde el miedo y la discriminación limitan la capacidad de las personas para recibir los servicios que necesitan a fin de llevar una vida sana y productiva.

**3 SALUD
Y BIENESTAR**



El gasto de
1.000 millones
de dólares
en cobertura
vacunal puede
salvar la vida
de **1 millón**
de niños
cada año.

El acceso a la salud y el bienestar es un derecho humano, y esta es la razón por la que la Agenda para el Desarrollo Sostenible ofrece una nueva oportunidad de garantizar que todas las personas, no solo las de mayor poder adquisitivo, puedan acceder a los más altos niveles de salud y asistencia sanitaria.

¿Qué progresos hemos logrado hasta la fecha?

Se han hecho grandes progresos en ámbitos como el de la salud materno-infantil, así como en el de la lucha contra el VIH/SIDA, la malaria y otras enfermedades.

Desde 1990, la mortalidad materna ha disminuido casi un 50%; la vacuna contra el sarampión ha evitado unos 15,6 millones de muertes desde 2000; y a finales de 2014, 13,6 millones de personas tenían acceso a terapia antirretroviral.

Podemos haber recorrido un largo camino, pero todavía tenemos un camino más largo por delante. El auténtico progreso es lograr la cobertura sanitaria universal; hacer que los medicamentos y las vacunas esenciales sean asequibles; garantizar que las mujeres tengan pleno acceso a los servicios de salud sexual y reproductiva; y poner fin a la mortalidad prevenible de niños.

¿Cuánto costará lograr estos objetivos?

Garantizar una vida sana para todos exige un compromiso firme, pero los beneficios compensan los costos. Las personas sanas son la base de las economías saludables.

Por ejemplo, si destináramos 1.000 millones de dólares a la ampliación de la cobertura vacunal contra la gripe, la neumonía y otras enfermedades prevenibles, podríamos salvar la vida de 1 millón de niños cada año. En el último decenio, las mejoras en los ámbitos de la salud y la asistencia sanitaria aumentaron un 24% el crecimiento de los ingresos en algunos de los países más pobres.

El precio de la inacción es mucho mayor —millones de niños seguirán muriendo de enfermedades prevenibles, las mujeres seguirán muriendo durante el embarazo y el parto, y los costos de la asistencia sanitaria seguirán sumiendo a millones de personas en la pobreza. Solamente las enfermedades no transmisibles costarán a los países de ingresos medianos y bajos más de 7 billones de dólares en los próximos 15 años.

¿Qué puedo hacer para ayudar?

Todos podemos empezar por promover y proteger nuestra propia salud y la de nuestro entorno, tomando decisiones bien informadas, practicando relaciones sexuales seguras y vacunando a nuestros hijos.

Podemos concienciar a nuestra comunidad sobre la importancia de la buena salud y de un estilo de vida saludable, y podemos dar a conocer el derecho de todas las personas a acceder a unos servicios de salud de calidad.

Podemos actuar a través de las escuelas, clubes, equipos y organizaciones para promover una mejor salud para todos, especialmente para los más vulnerables, como las mujeres y los niños.

Y podemos también exigir a los gobiernos, los dirigentes locales y otros responsables de la adopción de decisiones que rindan cuentas por su compromiso de mejorar el acceso de las personas a la salud y la asistencia sanitaria.

Para obtener más información sobre el Objetivo 3 y los demás Objetivos de Desarrollo Sostenible, consúltense la web:

<http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>

CONSULTORIO GRAMATICAL

PARA PREGUNTAR Y RESPONDER SOBRE NUESTRA SALUD

Interesarse por la salud de alguien

¿Qué te/le pasa? = ¿Qué te ocurre? = ¿Qué te sucede? = ¿Qué tienes?

¿Cómo
¿Qué tal

te encuentras? /
se encuentra?

ENCONTRARSE

(Me encuentro)
(Estoy)

(muy/bastante) bien/mal
regular
fatal

No me encuentro (muy) bien.

Encontrarse

(yo) me encuentro bien
(tú) te encuentras bien
(él, ella, usted) se encuentra bien
(nosotros/as) nos encontramos bien
(vosotros/as) os encontráis bien
(ellos, ellas, ustedes) se encuentran bien

ESTAR, TENER, DOLER

estar

enfermo/a
resfriado/a
acatarrado/a
mareado/a
pálido/a

tener

dolor de cabeza
mareos
un resfriado o un resfrío o un catarro
gripe o gripa
ganas de vomitar
náuseas
fiebre
una enfermedad

doler

(a mí) me duele la cabeza
(a ti) te duele la cabeza
(a él, a ella, a usted) le duele la cabeza
(a nosotros/as) nos duele la cabeza
(a vosotros/as) os duele la cabeza
(a ellos, a ellas, a ustedes) les duele la cabeza

(a mí) me duelen los oídos
(a ti) te duelen los oídos
(a él, a ella, a usted) le duelen los oídos
(a nosotros/as) nos duelen los oídos
(a vosotros/as) os duelen los oídos
(a ellos, a ellas, a ustedes) les duelen los oídos

ROMPERSE

Romperse

(yo) me he roto el brazo
(tú) te has roto el brazo
(él, ella, usted) se ha roto el brazo
(nosotros/as) nos hemos roto el brazo
(vosotros/as) os habéis roto el brazo
(ellos, ellas, ustedes) se han roto el brazo

Atención: He roto **mi** brazo
Me el

RECURSOS PARA INTENSIFICAR

Interjecciones

¡Ay!
¡Aish!
¡Au!

Expresiones exclamativas

¡Qué + nombre!

¡Qué

frío!
daño!
sueño!
cansancio!

¡Cómo + verbo!

¡Cómo

duele!
me pica la nariz!
me escuece la piel!

Verbo + Un poco, bastante, mucho, muchísimo

Me pican **un poco** los ojos.

Me escuece **bastante** la quemadura.

La muela del juicio me duele **muchísimo**

Muy + adjetivo o adverbio

Me encuentro **muy** bien.

Está **muy** enferma.

Mucho, mucha, muchos, muchas + nombre

Muchísimo, muchísima, muchísimos, muchísimas + nombre

Tengo **mucha** fiebre.

Tengo **muchísimo** frío.

Tengo **muchísimas** ganas de vomitar.

PARA DAR CONSEJOS – RESUMEN

Imperativo

Imperativo afirmativo

Si tiene problemas de estómago, **vaya al médico**. Puede ser algo grave.
Si tienes conjuntivitis, **lávate los ojos** con agua y un paño limpios.
Si tienes, un empacho porque has comido demasiado, **bebe un poco de agua** y **no tomes** nada más.

Imperativo negativo

Si tienes la gripe, **no salgas de casa**.
Si tiene alergia al polen y a las plantas, **no vaya al campo** en primavera.

Condicional

Debería/s + infinitivo

Creo que **no deberías estresarte**, **deberías tomarte** más tiempo para conocer bien la ciudad.

Sería + adjetivo + infinitivo

Sería bueno tomar un jarabe contra la tos.

Verbos recomendar y aconsejar:

Estructura impersonal:

Se recomienda + infinitivo

Se aconseja + infinitivo

Se recomienda usar crema protectora para tomar el sol.

Se aconseja dormir en un colchón firme.

Estructuras personales:

Recomendar + infinitivo

Aconsejar + infinitivo

Si tienes dolor de estómago, **te recomiendo tomar** una manzanilla y no comer nada.

Para no tener problemas de colesterol, **te aconsejo controlar** la tensión, comer verdura y fruta y, además, hacer un poco de deporte.

PASA AL BLOQUE 3

Recomendar + que + presente de subjuntivo

Aconsejar + que + presente de subjuntivo

Te recomiendo que tengas paciencia, simplemente.

Te aconsejo que busques la ayuda de un buen profesional.

EL IMPERATIVO

Recuerda que **SOLAMENTE** necesitas saber muy bien **los imperativos afirmativos y negativos para las formas de "tú", "usted" y "ustedes"**, el resto aparece aquí solo como referencia.

EL IMPERATIVO AFIRMATIVO Y EL IMPERATIVO NEGATIVO

→ El Imperativo afirmativo tiene cuatro formas, de las personas **tú, vosotros/as, usted y ustedes**.

	ESTUDIAR	COMER	ESCRIBIR	
(TÚ)*	estudia*	come*	escribe*	*Con el uso de vos , la 2. ^a pers. del sing. es como la 2. ^a pers. del plur., sin la -d final: estudiá, comé, escribí.
(VOSOTROS/VOSOTRAS)	estudiad	comed	escribid	
(USTED)	estudie	coma	escriba	
(USTEDES)	estudien	coman	escriban	

▶ La forma regular para la segunda persona (tú) es igual a la forma del Presente para **tú**, pero sin la **-s** final.

	PRESENTE DE INDICATIVO		IMPERATIVO
(TÚ)	duermes	→	duerme
(TÚ)	empiezas	→	empieza

▶ El Imperativo de las personas **usted y ustedes** se obtienen añadiendo a la raíz de la segunda persona singular (**tú piensas → piens**) las siguientes terminaciones.

	PENSAR	COMER	DORMIR
(USTED)	piense	coma	duerma
(USTEDES)	piensen	coman	duerman

▶ Hay ocho verbos que son irregulares en Imperativo y que no se ajustan a las reglas anteriores.

	DECIR	HACER	IR	PONER	TENER	SALIR	SER	VENIR
(TÚ)	di	haz	ve	pon	ten	sal	sé	ven
(VOSOTROS/AS)	decid	haced	id	poned	tened	salid	sed	venid
(USTED)	diga	haga	vaya	ponga	tenga	salga	sea	venga
(USTEDES)	digan	hagan	vayan	pongan	tengan	salgan	sean	vengan

▶ La forma para **vosotros/as** se obtiene substituyendo la **-r** final del Infinitivo por una **-d**.

estudiar → estudiad comer → comed escribir → escribid

! No existen formas irregulares de Imperativo afirmativo para las formas de **vosotros/as**.

→ El Imperativo negativo tiene formas diferentes de las del afirmativo para las personas **tú y vosotros**.

	ESTUDIAR	COMER	ESCRIBIR
(TÚ)	no estudies	no comas	no escribas
(VOSOTROS/VOSOTRAS)	no estudiéis	no comáis	no escribáis
(USTED)	no estudie	no coma	no escriba
(USTEDES)	no estudien	no coman	no escriban

VERBOS REFLEXIVOS. Imperativo afirmativo

Los pronombres reflexivos se escriben al final.

	<u>levantarse</u>	<u>sentarse</u>	<u>acostarse</u>	<u>despertarse</u>
tú	levántate	siéntate	acuéstate	despiértate
usted	levántese	siéntese	acuéstese	despiértese
ustedes	levántense	siéntense	acuéstense	despiértense

VERBOS REFLEXIVOS. Imperativo negativo

Los pronombres reflexivos se escriben al final.

	<u>levantarse</u>	<u>sentarse</u>	<u>acostarse</u>	<u>despertarse</u>
tú	no te levantes	no te sientes	no te acuestes	no te despiertes
usted	no se levante	no se siente	no se acueste	no se despierte
ustedes	no se levanten	no se sienten	no se acuesten	no se despierten

LA POSICIÓN DE LOS PRONOMBRES

POSICIÓN DE LOS PRONOMBRES

→ Los pronombres reflexivos y los de OD y OI se colocan detrás del Imperativo afirmativo, formando con el verbo una sola palabra.

- *Aquí tienes la cámara, pero **úsala** con cuidado.*
- ***Levántese**, por favor, **póngase** de pie.*

! La palabra formada con el Imperativo y el pronombre se acentúa según las reglas de acentuación.

→ Con el Imperativo negativo los pronombres se colocan delante del verbo.

- *Ese bolso es demasiado caro, no **te lo** compres.*
- *Paco no sabe que estoy aquí; tú no **se lo** digas, ¿vale?*

Algunos ejemplos sobre temas de salud:

Ponte un paño húmedo – Póntelo en la frente. No te lo pongas en toda la cara.

Toma una aspirina – Tómala después de comer. No la tomes antes de comer.

Bebe un té – Bébelo despacio. No lo bebas frío.

EL CONDICIONAL

El modo condicional se forma añadiendo al infinitivo las terminaciones *-ía, -ías, -ía,* en singular y las terminaciones *-íamos, -íais, -ían* en plural. Para este curso, solamente necesitas saber el condicional en 3ª persona del singular de los verbos *deber* y *ser*.

Deberías + infinitivo
Sería + adjetivo + infinitivo



conveniente
importante
urgente
necesario
recomendable
aconsejable
bueno
...

Por el momento
"sería
pertenecen a otro

PAci**E**ncia

no debes utilizar estructuras como
conveniente que..." ya que
nivel ☺

Algunos ejemplos sobre temas de salud:

Deberías ir al médico si tienes fiebre tan alta

No deberías fumar cuando estás resfriado

Sería bueno pedir una segunda opinión

Sería conveniente probar algunos remedios naturales antes de tomar
antibióticos

Sería aconsejable informarse de las vacunas necesarias para viajar a Brasil

Sería urgente contactar con el cirujano para verificar que todo va bien

Toma una aspirina – Tómala después de comer. No la tomes antes de comer.

Bebe un té – Bébelo despacio. No lo bebas frío.

Para desear una pronta recuperación a alguien usamos los verbos CUIDARSE, RECUPERARSE y MEJORARSE

Informal

Que te cuides mucho	Cuídate
Que te recuperes pronto	Recupérate pronto
Que te mejores pronto	Mejórate pronto

Formal

Te/Le deseo/deseamos una pronta mejoría/recuperación

Que se cuide mucho	Cúidese
Que se recupere pronto	Recupérese pronto
Que se mejore pronto	Mejórese pronto

SOLUCIONES



- *Comprensión audiovisual.*
- *Activación del conocimiento del mundo y vocabulario referente a problemas de salud.*

a tener en cuenta

Aunque el vídeo completo tiene una duración bastante larga (4:30), en esta primera propuesta solo se precisa su reproducción hasta el 1:30.

El vídeo incorpora bastante vocabulario relativo a la salud y al cuerpo humano que seguramente será nuevo para la mayoría de sus estudiantes. En una primera impresión mucho de este vocabulario podría parecer demasiado difícil, sin embargo puede llamar la atención de sus estudiantes sobre dos aspectos que pueden ayudarlos en la comprensión. El primero es el hecho de que algunas explicaciones orales se acompañan en el vídeo de dibujo y texto, y que esto facilita el sentido de lo que se está escuchando. El segundo aspecto es que el cardiólogo que habla en el vídeo usa muchos términos técnicos de base griega y latina y que estos suelen ser los mismos en muchas lenguas del mundo, pero con mínimas adaptaciones morfológicas y fonéticas.

Si lo cree conveniente, puede utilizar la versión con subtítulos para facilitar la comprensión. Puede utilizar la FICHA PROYECTABLE 1 para visionar el vídeo.

nota cultural

La fundación SHE (*Science Health Education*) es una fundación sin ánimo de lucro con base en Barcelona que, basándose en la investigación básica y clínica, tiene el objetivo de promover los hábitos saludables mediante la comunicación y la educación a la población. Su página web es:
<http://www.fundacionshe.com/es/>

para empezar

Antes de ver el vídeo y si dispone de los medios, proyecte la FICHA PROYECTABLE 1 y pida a sus alumnos que contesten a las preguntas en parejas o en pequeños grupos.

Después, proyecte un fotograma del vídeo en la que se vea a su protagonista sin ningún indicio de su identidad o profesión, como por ejemplo la imagen pausada del minuto 0:34. Pregunte a sus estudiantes quién es esta persona: **¿Lo conocéis? ¿Cuál creéis que es su profesión? ¿De qué estará hablando?**

desarrollo

Reparta a sus alumnos la FICHA DE TRABAJO 1 e indíqueles que deberán responder a esas preguntas con la información del vídeo. Dé paso a una visualización parcial del mismo, desde su inicio hasta 01:25. Invítelos a poner en común sus respuestas y pregunte: **¿Cuál creéis que será el tema de la unidad?** Para motivarlos, explíqueles que al final de la unidad serán capaces de entender y resumir el resto de la entrevista con este médico.

clave de respuestas

- Es un médico especialista en corazón, miembro de la Fundación SHE. Está en su consulta.
- Habla del funcionamiento del corazón y el sistema circulatorio en general.
- Informar del funcionamiento del corazón, venas y arterias. Concienciar a los espectadores de su importancia para una buena salud. Dar recomendaciones para prevenir problemas de salud.

Fuentes:

Los Quizlets en este documento son una cortesía de Sofía Gallego.

Actividades adaptadas de:

- *Aula Internacional 2*, unidad 8, editorial Difusión.
- *Gente hoy 2*, Unidad 4, editorial Difusión.
- *En acción 2*, editorial EnClaveEle,