

## 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.

## UNIDAD 9 / ANTES Y AHORA

### PISTA 47. ACTIVIDAD 3

- Buenas tardes, amigos y amigas oyentes.  
Son las cuatro y siete minutos de la tarde y continuamos en el programa *Tardes de viaje*. Hoy nos acompaña Penélope Asensio, editora de la revista de viajes *Odisea*. Buenas tardes, Penélope.
- Buenas tardes.
- Tenemos una serie de opiniones de nuestros oyentes que hemos recogido en los últimos meses. Te las vamos a leer y nos gustaría saber qué piensas tú.
- Ah, muy bien, perfecto.
- La primera dice: "Hoy en día es muy difícil descubrir sitios nuevos y vivir aventuras".
- Bueno, no sé, creo que eso depende de tu actitud. Si eres aventurero de verdad, puedes encontrar experiencias nuevas en cualquier lugar.
- "Ahora la gente puede viajar mucho más que antes y eso es positivo". ¿Qué piensas?
- Estoy completamente de acuerdo. Hoy en día todo el mundo viaja y eso es muy bueno. Viajar, coger un avión, un tren o un barco ya no es exclusivo de la gente rica. Cada vez hay más ofertas, más posibilidades de viajar, y eso hace que personas de todas las edades y de todas las clases sociales viajen. Creo que eso es algo muy positivo.
- Ajá. Otra opinión: "Antes todo era más romántico. La gente viajaba en barco, en tren... y ese viaje era parte de la aventura. Ahora todo es demasiado rápido".
- Mira, creo que eso depende de cómo viajas. El avión es un medio de transporte muy rápido y cómodo, claro, pero todavía hay maneras románticas de viajar: un crucero por el Nilo, el Transiberiano, un viaje a caballo por la Ruta de la Seda...

### PISTA 48. ACTIVIDAD 4

1.
  - Mira esta foto en la playa.
  - ¿La playa?

- Sí, en mis tiempos la playa era muy diferente. Cuando íbamos, nos cambiábamos de ropa en casetas como esta y luego nos bañábamos. No tomábamos nunca el sol. Estar morena no estaba de moda.
- ¿Y esto son los bañadores? Eran enormes, ¿no?
- Sí, y siempre tenían dos piezas: camisa y pantalón.

### 2.

- Mira, este es un amigo de tu abuelo.
- ¡Qué gracioso!
- Sí, se llamaba Juan y era el mejor amigo de tu abuelo.
- ¡Qué elegante!, ¿no?
- Es que antes no nos hacíamos tantas fotos como ahora. Y el día que íbamos al fotógrafo nos poníamos la mejor ropa.

### 3.

- Y este es tu padre.
- ¡Qué guapo! ¿Cuántos años tenía aquí?
- Dos. Era un niño muy guapo, sí. Y muy bueno.

### PISTA 49. ACTIVIDAD 7

- Pues hoy en el programa estaremos hablando con personas cuya vida ha cambiado radicalmente en los últimos años. En estos momentos estaremos hablando con Elisa López.
- Hola, ¿qué tal?
- Elisa es de Argentina. ¿Cómo estás?
- Muy bien.
- Elisa, tu vida ha cambiado mucho en pocos años, ¿no?
- Sí, mucho.
- ¿Cómo era tu vida hace cinco años?
- Bueno, no tenía trabajo y vivía en una casa okupa en las afueras de la ciudad, con mi novio y unos amigos. Cultivábamos verduras en el jardín, vivíamos con muy poco dinero... Lo bueno es que tenía mucho más tiempo libre.
- ¿Y ahora?
- Y ahora tengo un trabajo de responsabilidad en una multinacional y gano mucho más dinero, así

## UNIDAD 9 / ANTES Y AHORA

que, claro, mi forma de vida es diferente. Vivo en un departamento en el centro de la ciudad, pero casi no estoy allí porque trabajo muchas horas al día y ya no tengo tanto tiempo libre como antes...

- Y no tienes jardín, supongo...
- No, pero tengo una casa en el campo, donde sí tenemos un jardín y todavía me gusta cultivar lechugas, tomates... Me encanta estar en el huerto...
- ¿Y todavía estás con tu novio?
- Sí, sí, todavía estamos juntos y también vivimos juntos, aunque ahora nos vemos mucho menos que antes.
- Ah...

### PISTA 49. ACTIVIDAD 7

#### AUDIO ALTERNATIVO. VENEZUELA

- Buenas tardes a todos. Hoy vamos a hablar de personas que han cambiado mucho de vida en los últimos años. Con nosotros tenemos a Eloísa, que nos va contar cómo ha cambiado su vida en sus últimos diez años. Hola, Eloísa.
- Hola, ¿cómo estás?
- Eloísa, cuéntanos. ¿Cómo era tu vida hace diez años?
- Mi vida hace diez años... Pues yo estaba en la universidad, vivía en una residencia para estudiantes, en Nueva York, y estaba muy enamorada de un chico coreano.
- ¿Coreano?
- Sí, un chico que estudiaba conmigo en la universidad y que vivía en la misma residencia que yo. Y tenía muchos amigos, salía mucho... Y también estudiaba mucho, tenía una beca y había que estudiar. Los fines de semana, trabajaba en un bar.
- Estabas muy ocupada, ¿no?
- Sí, pero tenía tiempo libre también, bastante. Iba mucho a conciertos, al cine...
- ¿Y ahora?
- Ahora vivo en Canadá, en Vancouver, con mi marido, que es argentino, y tengo dos niños de 7 años. Y trabajo en un bufete de abogados.

- Ya no tienes tiempo libre...
- ¡Nada! Entre los niños y el trabajo no me queda nada de tiempo. No puedo salir tanto. Aunque aún voy a conciertos y al cine de vez en cuando, me encanta.
- ¿Y ya no sales con amigos?
- Sí, aquí tenemos bastantes amigos. Lo que pasa es que hacemos otras cosas. Salimos los fines de semana juntos. Aquí hay una naturaleza increíble y vamos mucho a la montaña con nuestras familias.
- ¿Y tu novio coreano?
- Pues todavía nos hablamos. Nos escribimos y nos llamamos de vez en cuando. Él sigue en Nueva York. Creo que su vida no ha cambiado tanto...

## UNIDAD 10 / MOMENTOS ESPECIALES

### PISTA 50. ACTIVIDAD 1

- Mira, esta foto es de cuando estuve en Melpa, en Colombia. En el año 2010.
  - ¡Qué chula! ¿Y este eres tú?
- Sí, y detrás está Olivia, mi amiga colombiana. Estuvimos unos días en un barco, aprendiendo a hacer submarinismo. Allí fue donde empecé.
  - Debe de ser increíble estar ahí, en medio del agua. Pero también debe de dar miedo, ¿no?
- Sí, la verdad es que sí. Mira, el día que hicimos esa foto por la mañana estuvimos buceando en el arrecife y vimos un tiburón.
  - ¿Un tiburón? Qué miedo, ¿no?
- Sí, la verdad es que me quedé paralizado. Pero bueno, la verdad es que luego seguimos buceando y fue fantástico.

### PISTA 51. ACTIVIDAD 2

#### 1.

- ¿Un día que recuerdo intensamente? Sí, sí, sin duda, el 11 de julio de 2010, el día en que España ganó el Mundial de Fútbol de Sudáfrica.
  - ¿Sí? ¿Y dónde estabas?
- Pues mira, me acuerdo perfectamente. Estaba con unos amigos en Madrid, en la calle Alcalá, mirando el partido en una gran pantalla, de esas que ponen cuando hay partidos importantes. Y nada, había muchísima gente, y fue superemocionante. España, o sea, no marcábamos ni un gol y ya estábamos en la prórroga y todos estábamos supernerviosos. Y va... y entonces, de repente, Iniesta marcó un gol.
  - ¿Y tú qué hiciste entonces?
- Pues me volví loco. Me emocioné y... me emocioné tanto que me puse a llorar de alegría.
  - ¿En serio?

### PISTA 52. ACTIVIDAD 2

#### 2.

- Oye, Emilio, ¿tú has vivido algún acontecimiento importante de la historia de Cuba?
  - Bueno, la verdad es que sí. Recuerdo cuando yo era joven, estaba en el colegio... Fue en agosto del 94, lo que es conocido como la crisis de los balseros.

- ¿Y qué pasó? No recuerdo...
  - Bueno, pues simplemente hubo un conflicto político entre Cuba y Estados Unidos, y el Gobierno cubano empezó a permitir a los cubanos irse en balsas para Miami.
- Ah, ¿y cómo lo viviste tú?
  - Bueno, pues yo, como te decía, era muy joven y recuerdo precisamente un día que estábamos en la playa con unos amigos, varios amigos del colegio y, de pronto, llegó un grupo de personas que se iban en balsas para Miami. Y recuerdo mi amigo David, que simplemente nos miró, miró la balsa y nos dijo: "Díganle a mi madre que me fui".
- Ostras, qué fuerte, ¿no?
  - Pues sí, la verdad es que fue muy impresionante.
- ¿Y se fue? Decidió irse...
  - Y se fue, y por suerte llegó bien, pero hubo muchos que no llegaron.

### PISTA 53. ACTIVIDAD 2

#### 3.

- Mi recuerdo más intenso fue el 10 de diciembre de 1983.
  - El 10 de diciembre del 83... ¿Por qué?
- Porque fue el día que recuperamos la democracia en Argentina.
  - Ya, es que salíais de una dictadura muy fuerte.
- Salíamos de 7 años de proceso militar, de dictadura con terrorismo de Estado, represión, desaparecidos...
  - Gente que se fue, ¿no?, exiliados...
- Exiliados, la guerra de Malvinas.
  - ¿Y ese día tú dónde estabas?
- Estaba con la mayoría de la gente en la plaza de Mayo, repleta...
  - ¿En Buenos Aires?
- En Buenos Aires, con un calor intensísimo, los bomberos echando agua... Era verano, tenía 17 años y estaba con mis compañeros del colegio, esperando el discurso del nuevo presidente.
  - ¡Qué emoción!, ¿no? ¿Y al final salió el presidente?
- Salió a la noche, tarde, y recitó el preámbulo de la Constitución y todo el mundo llorando, nos abrazábamos entre desconocidos, todos con todos...

## UNIDAD 10 / MOMENTOS ESPECIALES

- ¡Qué fuerte! ¡Qué bonito!
- Para mí, el momento más emocionante de la historia reciente de Argentina.
- ¡Qué bonito!

### PISTAS 51-52. ACTIVIDAD 2

#### AUDIOS ALTERNATIVOS. MÉXICO Y CHILE

##### 1. (PISTA 51)

- Pues una cosa que me marcó muchísimo fue el terremoto que hubo en la Ciudad de México en 2017.
- ¿Y estabas allá cuando pasó?
- No, no, estaba en España, pero me marcó muchísimo, sobre todo por la impotencia de no poder hacer nada y ver que en México lo estaban pasando tan tan mal.
- Claro. ¿Y dónde estabas cuando te enteraste?
- Pues estaba en casa de unos amigos, estábamos cenando. Inmediatamente pusimos las noticias de México en internet y empezamos a ver cómo los edificios se caían, vídeos de la gente supertristes y alarmantes. Claro, lo primero que hice fue contactar con mi familia allá y mis amigos y amigas más cercanos. Afortunadamente todos todos estaban bien y claro, eso me llenó de tranquilidad por un lado.
- Claro.
- Fue muy frustrante ver cómo pasaba todo y no poder hacer nada desde acá. Lo único que se me ocurrió fue donar dinero a una asociación, a los bomberos, creo... No recuerdo bien cuál. Fueron días supertristes porque mi mejor amiga perdió su casa y, claro, mucha gente también.
- Qué pena...
- Sí, sí. Pero, bueno, por otro lado, ver la solidaridad de la gente en México daba mucha esperanza. Fue superemotivo.
- ¿Y fuiste a México justo después de eso?
- Pues fui en 2018. Y todavía me encontré con edificios en escombros prácticamente, ¿eh? Y edificios con los que crecí toda la vida... y ya no estaban. Fue muy muy fuerte ver eso.

##### 2. (PISTA 52)

- Una de las cosas más increíbles que me han pasado en la vida y que no me voy a olvidar nunca es cuando ganó el "no", es decir, cuando volvió la democracia a Chile. Fue algo increíble porque fue mucho tiempo de dictadura y jamás pensabas que eso iba a pasar y, de repente, hubo como este plebiscito y, contra todo pronóstico, porque te juro que nadie pensaba que esto iba a pasar y pasó, y ganó el no.
- ¿Cuándo fue?
- Esto creo que fue el año 89, digamos.
- ¿Y qué recuerdos...? ¿Dónde estabas tú en ese momento?
- Yo, en mi casa, con mi mamá y con un amigo de mi mamá. Me acuerdo que estábamos almorzando y, bueno, y después nos fuimos a una manifestación. Bueno, ¡no te lo podías creer! O sea... Aparte que el logo de toda la campaña era un arcoíris, era así era como super... y me acuerdo que era como "Chile, la alegría ya viene", así era como el eslogan. Y en verdad fue mucha alegría. O sea, era increíble.
- ¿Y había mucha gente en esa manifestación?
- Bueno, todo el mundo, todo el mundo. Bueno, era más que una manifestación, como de celebración.
- Claro, una manifestación cele..., sí.
- Uau, fue... Yo te juro que lo pienso y se me erizan los pelos.
- Ah, qué bueno.
- Fue muy bonito, muy bonito.
- Eras muy pequeña en aquella época, ¿no?
- Sí, yo creo que tenía 10 o así, por ahí.
- Pero recuerdas... Tienes el recuerdo...
- Grabado, te lo juro.
- Claro, estas cosas no se olvidan.
- Nunca. No, no, no, no. Me acuerdo que... aparte que como que siempre tú piensas que eso no va a pasar, ¿no? Como después de una dictadura hay tanta... piensas "esto lo van a arreglar de alguna forma para que no pase". ¡Y no, pasó!
- A veces ganan los buenos.
- ¡Exacto! Así que fue increíble, sí.

## UNIDAD 10 / MOMENTOS ESPECIALES

- Y... ¿por televisión? ¿Lo viste por televisión? ¿Por la radio? ¿Cómo te enteraste de todo esto?
- Por televisión, por televisión. Y yo me acuerdo... mucha radio, porque esto fue muy heredado de la dictadura porque como te cortaban la luz y todo el tema, todo el mundo tenía una radio a pilas. Ahora, yo era chica, entonces no me acuerdo bien bien de cómo fue como la seguidilla, tengo esta imagen de comiendo y esperando superansiosa a ir a esta manifestación. Y me acuerdo que hasta nos entrevistó una televisión local a mi mamá y al amigo de mi mamá, que además era de fuera, era de Guatemala, o sea, a él le tocó ahí de casualidad también. Y hubo entrevista y todo, esto me acabo de acordar, buenísimo, sí.
- Ah, qué bueno, qué bueno. O sea, tuviste un momento de fama también casi, ¿no? En ese momento tan bonito.
- Sí, muy bien. Estuvo muy muy muy hermoso.
- Ah, yo no tengo ningún momento así de una manifestación... Bueno, igual cuando ganamos el mundial, pero eso es otra cosa mucho menos importante.
- Bueno, pero es felicidad al final.
- También, sí, eso es verdad.

### PISTA 54. ACTIVIDAD 5

- ¿Sabes qué? El otro día vi a Marcos en el parque.
- ¿Marcos? ¡Qué dices! Si está en Argentina.
- Ya lo sé. Pero lo vi, te lo juro. Mira, como hacía muy buen tiempo, decidí ir a dar una vuelta en bici. Salí de casa y fui por el paseo hasta el parque. No había casi nadie y se estaba muy bien. Entonces vi a una persona detrás de un árbol. Me acerqué un poco más y lo vi: llevaba una camisa roja de cuadros y tenía un libro en la mano. Era Marcos, sin duda. Cuando me vio empezó a correr, entró en un lugar donde había muchos arbustos y desapareció. Fui detrás de él, pero cuando llegué ya no había nadie.
- O sea, que no era él.
- No sé. Yo creo que sí. Pero lo más fuerte es que ese mismo día Marcos me llamó, supuestamente desde Argentina... pero el número estaba oculto.