

AVENTURA 7

CUIDA TU CUERPO



Competencias pragmáticas:

- Describir molestias, dolores y síntomas
- Dar consejos
- Describir el estado de ánimo

Competencias gramaticales:

- El verbo *doler*
- Diferencias entre *ser* y *estar*
- Ser* y *estar* con adjetivos

Competencias léxicas:

- Partes del cuerpo
- Estructuras para describir problemas y dar consejos
- Estar* con adjetivos de emoción

Competencias culturales:

- Medicina de los pueblos indígenas



1. Lee este artículo de una revista de salud y contesta a las preguntas

SALUD CON ALMA

A veces, nos parece muy difícil cuidar de nuestro cuerpo. Por todas partes, nos dan consejos sobre la mejor manera de hacerlo. Pero llevar una vida sana no es tan complicado ¿verdad? Para hacer realidad nuestras metas, lo mejor es poner en marcha ya los siguientes hábitos que pueden impactar nuestras vidas de manera significativa y que, sin duda, merecen nuestro esfuerzo.

Come comida sana

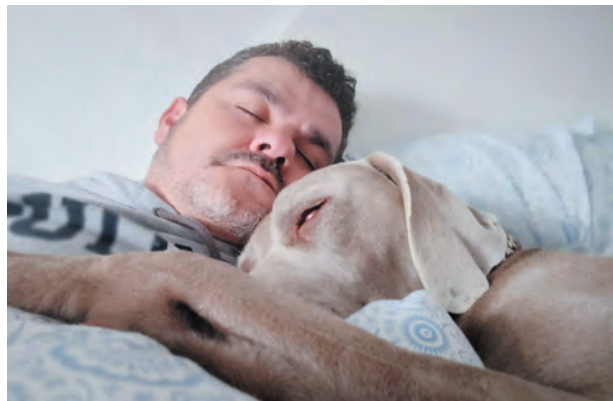


Si quieres llevar una dieta sana, no solo sirve comer para estar en forma sino tienes que comprometerte a comer comida que aumenta los niveles de energía y reduce la fatiga. Lo que comes tiene efectos a corto y a largo plazo y puede afectar el nivel de estrés también. Para poder combatir el estrés, debes

comer bien. Algunos efectos de llevar una dieta poco saludable son letargia, mal humor, debilidad física y nervios. Si piensas que lo que vas a comer ahora, va a afectar tu mente y tus sentimientos, puedes mantener una dieta saludable sin dificultad.

Duerme bien

El sueño puede tener un gran impacto en nuestro bienestar general. Si no duermes bien, vas a estar menos productivo, menos ágil y más susceptible al estrés. Para dormir con tranquilidad, va muy bien seguir algunos hábitos: intenta dormir al menos 8 horas cada noche, evita la cafeína después de las 2



de la tarde, acuéstate a la misma hora cada noche y despiértate a la misma hora cada mañana.

Evita el estrés excesivo



Para llevar una vida saludable, deberías consumir una dieta sana y equilibrada pero lo que sientes y lo que piensas también es muy importante. El estrés excesivo puede ser muy dañino. Puede aumentar los niveles del cortisol y puede deteriorar el metabolismo. Para reducir el estrés, intenta simplificar la vida,

haz ejercicio, da paseos, toma caminatas en la naturaleza y practica ejercicios de respiración profunda y técnicas de relajación. Si no puedes combatir el estrés tú solo, considera visitar un psicólogo. Quita de tu vida toda la ansiedad y la preocupación, relájate y disfruta del cada momento de tu vida.

En suma, opta por un estilo de vida saludable basado en una buena nutrición y ejercicio regular. Toma un tiempo pero contempla y comprométete el resto de tu vida

- (a) ¿Cuáles son los efectos de llevar una dieta poco saludable?
- (b) ¿Qué debes hacer para dormir con tranquilidad?
- (c) ¿Cómo puedes reducir el estrés?
- (d) Da tres consejos para llevar una vida saludable.



¡A COMPRENDER!



Competencia gramatical

El verbo *doler*

a mí	me	
a ti	te	
a él	le	duele + singular (la cabeza/la espalda)
a ella		
a usted	nos	duelen + plural (los pies/ los dedos)
a nosotros/ nosotras		
a vosotros/ vosotras		
a ellos	les	
a ellas		
a ustedes		

Ejemplos:

Tengo que irme al médico. **Me duele la cabeza** por fiebre.

No puedo jugar al baloncesto aún más. **Me duelen los dedos.**



Competencia gramatical

Ser y estar

Aparte de contar las características permanentes se usa el verbo **ser** para decir las cosas siguientes

- Descripciones físicas y de personalidad
- Nacionalidades
- Religiones
- Ocupaciones
- Fechas y hora
- Relaciones entre personas
- Origen de alguna cosa: de qué se prepara

¡A COMPRENDER!

Ejemplos:

Sergio Martín **es** alto, moreno y bastante guapo. También **es** muy sabio.

Es chileno.

Su cumpleaños **es** el 1 de enero.

Es hijo de una de las periodistas más famosas de Chile.

Es ateo. No sigue ninguna religión.

Es un profesor de inglés. Además, **es** un poeta fenomenal.

Aparte de contar las características temporales, se usa el verbo **estar** para decir las cosas siguientes

- Posición física
- Acciones (con gerundios etc.)
- Emociones
- Localizaciones

Ejemplos:

El Parque Retiro **está** justo al otro lado de la calle.

Está abierto todos los días.

Los niños **están** jugando a la pelota allí.

Están muy felices.

Aun así, hay algunos adjetivos que se puede usar con los dos verbos. Por ejemplo

ser listo: to be clever	estar listo: to be ready
ser aburrido: to be a boring person	estar aburrido: to be bored
ser orgulloso: to be a vain person	estar orgulloso: to be proud
ser grave: to be a serious person	estar grave: to be serious/ill
ser rico: to be rich	estar rico: to be tasty (food)
ser vivo: to be lively	estar vivo: to be alive
ser seguro: to be safe	estar seguro: to be sure
ser pesado: to be heavy	estar pesado: to be annoying
ser pálido: to be pale-skinned	estar pálido: to be pale
ser moreno: to be dark-skinned	estar moreno: to be tanned

¡A COMPRENDER!

Ejemplos:

Listo	Alba hizo muy bien la entrevista. Es muy lista . Ya hemos hecho la maleta. Estamos listos para el viaje.
Aburrido	No invitamos a Lucio a la fiesta. Es un aburrido . ¡Bah! La verdad es que, yo estaba muy aburrido en esa fiesta.
Orgullosa	Martín es bastante orgullosa . Siempre habla de sus éxitos. Hijo, ¡qué bien cantaste en el concierto! Estoy muy orgullosa de ti.
Grave	La infección de Corona puede ser grave . Mi abuelo está hospitalizado. Está grave .
Rico	¿Para qué sirve ser rico en dinero si eres pobre en el corazón? Guao, ¡qué rico está este chorizo! Me encanta.



Ejercicios

2. Completa las frases con la forma correcta del verbo *doler*

- (a) Alba quiere ver al dentista. Le _____ la muela.
- (b) A las bailarinas les _____ los pies por practicar constantemente.
- (c) A mí me _____ los ojos por trabajar mucho con el portátil.
- (d) Si a ti te _____ la garganta al tragar, puede ser un síntoma de la gripe.
- (e) A mis abuelos siempre les _____ las rodillas. Es por nada más que la vejez.

3. Pon la forma del verbo *doler* en plural

- (a) Me duele el oído por escuchar música en alto volumen.
-

(b) Le duele el codo a mi hermano por la fractura.

(c) Nos dijo el médico que nos duele el tobillo por andar en exceso.

(d) ¿No te duele el hombro por estrés?

(e) Les duele el brazo por artritis.

4. Usa la conjugación correcta del verbo *ser*

(a) Marta _____ una persona alegre.

(b) Los ojos de su gato _____ azules.

(c) ¿Camila y tú _____ esposos?

(d) Nosotros _____ aficionados de fútbol.

(e) ¿De qué parte de Argentina _____ tú?

5. Usa la conjugación correcta del verbo *estar*

(a) Perdona. No puedo ayudarte ahora. _____ ocupada.

(b) ¿Por qué no hablas conmigo? ¿_____ enfadada?

(c) Mis padres _____ de vacaciones.

(d) ¿_____ tu planeta muy cerca del sol?

(e) Nosotros no _____ contentos con el servicio de este hotel.

6. Usa la conjugación apta del verbo correcto *ser/estar*

(a) Yo no _____ contenta con los resultados del examen. Tengo que hablar con el profesor.

(b) Mira la hora. _____ las seis y media. Ya _____ tarde.

(c) Ágata _____ de Madrid, pero ahora _____ en Nueva York.

¡A EXPRESAR!



Expresión escrita

7. Cuatro personas de España han escrito sus problemas en un consultorio en línea para pedir consejos. ¿Qué consejos puedes darles?

CONSULTORIO



(a) Cuando estoy en una reunión de negocios, no puedo hablar. Tengo miedo a dar mi opinión. (Lucas, Valencia)

Consejo 1: Para _____

Consejo 2: Tienes que _____

Consejo 3: Si _____



(b) Yo estudio mucho pero siempre saco malas notas en el examen. Yo trabajo mucho y me preparo mucho pero no recuerdo nada durante el examen. Estoy deprimida. (Emma, Cataluña)

Consejo 1: Debes _____

Consejo 2: Puedes _____

Consejo 3: Intenta _____

¡A EXPRESAR!



(c) Mi pareja siempre está con su móvil. Todo el tiempo manda mensajes por whatsapp. Es adicto a su móvil y no quiere dejar de hacerlo. Estoy harta.

(Marcela, Asturias)

Consejo 1: Deberías _____

Consejo 2: Va muy bien _____

Consejo 3: Si _____



(d) Llevo un año trabajando como jefa en una empresa multinacional. Creo que soy un buen líder pero no me llevo muy bien con mis empleados. Ellos no confían en mí y tienen una actitud distante.

(Laia, País Vasco)

Consejo 1: Para _____

Consejo 2: Si _____

Consejo 3: Intenta _____

¡A EXPRESAR!



Interacción oral

8. Eres psicólogo/a. Observa y sigue el modelo. Escribe el problema y da consejos a varias personas para solucionar sus problemas. Utiliza las estructuras gramaticales aprendidas en esta unidad

Modelo:

El problema: Mi hijo no hace la tarea nunca.



Psicóloga: Hola. ¿Qué problema tienes? Estás muy triste.

Madre: Sí. Es verdad. Mi hijo no hace la tarea nunca. A pesar de regañar, no hace nada. No sé qué hacer. Estoy desesperada.

Psicóloga: Mira, no es gran problema. Tienes que tener paciencia con él. Deja de regañar y conversa con tu hijo. Ayuda a tu hijo para hacer la tarea.

¡A EXPRESAR!

(a)



El problema: _____

(b)



El problema: _____

¡A EXPRESAR!

(c)



El problema: _____

(d)



El problema: _____

¡A APRENDER!

10. Relaciona los elementos de las columnas

infarto	pérdida de audición
gripe	dolor en el pecho
insomnio	fiebre
sordera	dificultad para ver objetos alejados
miopía	falta de sueño



Competencia léxica

Para hablar de dolores, molestias y síntomas

Se usa el verbo doler: **Me duele** la cabeza. **Me duelen** los ojos.

Tener dolor de cabeza / espalda / oído...

Tener fiebre / tos / frío / calor / alergias / vómitos...

Estar cansado / mareado / resfriado...



Estar resfriado



Tener tos



Tener fiebre



Tener dolor de
cabeza



Tener alergias



Tener vómitos



Ejercicios

11. Rellena los huecos con la forma adecuada del verbo

fortalecer estornudar recetar marearse desmayar vomitar
hacer morderse tener reducir

- (a) Estoy resfriado. No paro de _____.
- (b) No viajo en barcos porque _____ y _____.
- (c) Cuando le dieron la noticia del accidente ella _____.
- (d) Blanca _____ alergia al polen y sufre mucho en primavera.
- (e) — Me duele la garganta.
— ¿Por qué no _____ gárgaras?
- (f) Cuando Celia está nerviosa _____ las uñas.
- (g) Ayer el médico me _____ un jarabe para la tos.
- (h) Tomo té de manzanilla para _____ el estrés.
- (i) El ejercicio _____ los músculos.



Competencia léxica

Para dar consejos

Tiene/s que comer más verduras y menos carne.

Debe/s hacer ejercicio todos los días.

Debería/s dormir ocho horas diariamente.

Puede/s hacer meditación.

Intente/a evitar las comidas fritas.



¡A APRENDER!

Para dar consejos impersonales

Lo mejor es ir al gimnasio.

Va bien comer a tiempo.



Ejercicios

12. ¿Qué hago? Da consejo a estas personas

Trabajo 9 horas al día delante del ordenador.
Me duelen los ojos.

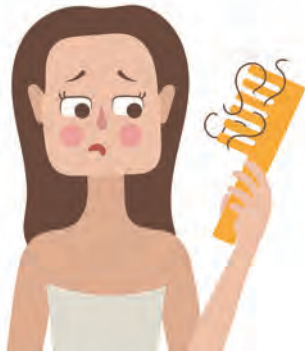
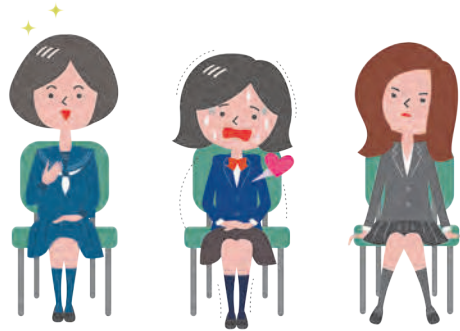


A mí me gusta salir de la ciudad para hacer excursión, pero mi novio sólo quiere ver los partidos de fútbol los fines de semana. Siempre peleamos.



¡A APRENDER!

Me da vergüenza hablar ante otra gente.
No puedo participar en los ejercicios de
expresión oral en la clase de japonés.



Se me está cayendo el pelo tras una
enfermedad. Estoy preocupada.

Comparto piso con un joven. Es muy
desordenado. He hablado con él,
pero no me hace caso.



¡A APRENDER!



Competencia léxica

Estado de ánimo

Se expresa el estado de ánimo con el verbo **estar**.

Estar	preocupado/a
	triste
	contento/a
	deprimido/a
	harto/a
	aburrido/a
	enamorado/a
	de buen humor/ de mal humor



Ejercicios

13. Completa las frases con elementos del recuadro

enfadado aburrido harto de mal humor contento
enamorado de buen humor preocupado deprimido

- (a) Mañana tengo examen, pero no he estudiado mucho. Estoy _____.
- (b) Desde que conoció a Ana en la fiesta, Luis sólo piensa en estar con ella. Está _____.
- (c) A pesar de los avisos de su jefa, Jorge llega tarde a la oficina. La jefa está _____ de su comportamiento.
- (d) Es sábado, pero no tengo planes para salir. Es que todos los amigos están ocupados. No sé que hacer. Estoy _____
- (e) Pedro está _____ porque ha peleado con sus padres otra vez.
- (f) Está muy _____. Por fin le han ascendido en el trabajo.
- (g) — ¿Qué le pasa a Carmen?
— Está _____ porque su novio la ha dejado.
- (h) María está _____ con nosotros porque no la invitamos a la fiesta.
- (i) — ¡Estás _____ hoy!
— Claro, me han concedido la beca. Voy a estudiar en España.

Medicina de los pueblos indígenas

Hoy en día, hay un renovado interés por todo lo que se relaciona con las culturas indígenas del mundo. También, se habla de la necesidad de integrar medicina tradicional en nuestra medicina moderna. Los tres grandes imperios de la cultura hispanohablante son los mayas, los aztecas y los incas.



Las principales medicinas que utilizaban los incas eran las plantas y diversos productos naturales. Una de ellas es la sagrada hoja de coca de los incas. Esta planta era sagrada para los incas que la utilizaban en ceremonias religiosas. Hoy, esta hoja es comercializada en Cusco y otras ciudades andinas en su presentación natural así como en infusiones, extractos, cremas, caramelos e incluso chocolates, licores y cápsulas.

¡A CONOCER!

La medicina maya tiene que ver con el entendimiento de la naturaleza combinada con la religión. Los mayas vivían de manera armónica con su medio ambiente lo que les permitió conocer las propiedades curativas de plantas y animales. Elaboraron numerosos medicamentos. El proceso de curación era todo un ritual que podía incluir infusiones, cataplasmas, sangrías, oraciones, confesiones públicas, ofrendas, baños purificatorios (como el temazcal, o baño de vapor a base de hierbas), sacrificios y consumo de psicotrópicos. A veces, el paciente y el chamán entraban en trance extático.

La visión cosmogónica de los aztecas tiene gran influencia en la práctica de la medicina. No obstante, los aztecas hacían distinción entre enfermedades que tenían un origen divino o mágico y enfermedades de tipo natural. El uso de hierbas para curar enfermedades fue de gran importancia en la medicina azteca. Utilizaban plantas de eucalipto para aliviar la tos y el resfriado. Los aztecas consideraban que la medicina era un atributo de los dioses y por eso tenían deidades relacionadas con distintos tipos de enfermedades y su tratamiento.
