

# Capítulo 7

## El estilo de vida saludable y la prevención de las enfermedades

### Metas Comunicativas

- Describir la nutrición
- Describir las enfermedades crónicas
- Expresar sugerencias y recomendaciones
- Hacer comparaciones

### Temas Centrales

#### A. Nutrición

#### B. Actividad física

#### C. La prevención de las enfermedades crónicas

### Gramática y Ejercicios

#### 7.1 La $\alpha$ personal

#### 7.2 Las conjunciones

#### 7.3 El subjuntivo en cláusulas adjetivales

#### 7.4 El subjuntivo en cláusulas adverbiales

### En resumen

En este capítulo el estudiante explorará temas relacionados con la educación general de la salud de los niños y adultos. También aprenderá sobre temas relacionados con las actividades físicas recomendadas para cada etapa de la vida. De igual manera, el estudiante leerá sobre las afecciones con tasas altas de mortalidad como: las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares. Al final del capítulo el estudiante estará más preparado para informar a sus pacientes latinos sobre un estilo de vida saludable y la prevención de las enfermedades crónicas.

### Preguntas para considerar

¿Cuáles son algunas preocupaciones de los latinos en cuanto a la nutrición?

¿Cómo se puede educar a la comunidad hispana acerca de la importancia de la actividad física?

¿Cómo pueden ayudar los profesionales de la salud a prevenir las enfermedades crónicas?

## A. NUTRICIÓN



### Consulte la gramática 7.1

#### Vocabulario útil

el nutricionista  
el sobrepeso  
la enfermedad crónica  
el plazo  
balanceado/a  
la telenovela

nutritionist  
overweight  
chronic disease  
term / time limit  
balanced  
soap opera

**Dialogo 7.1** Rosario Lorenzo de 50 años visitó a su médico de cabecera, la Dra. Pérez, y ella le ha recomendado a un nutricionista-dietista llamado Sebastián. Marín.

Dr. Marín --Hola Sra. Lorenzo ¿qué tal? ¿Cómo está?

Rosario -- Hola Dr., me encuentro bien.

Dr. Marín --(Mirando la hoja clínica) Veo que la Dra. Pérez la ha recomendado, ¿a qué debo su visita?

Rosario -- Bueno, es que mi Dra. y yo estamos preocupadas por mi sobrepeso y no queremos que se desarrolle en una enfermedad crónica.

Dr. Marín --¿Por qué cree que usted que ha aumentado de peso? ¿Ha cambiado su dieta? ¿Ha cambiado su estilo de vida?

Rosario --Pues Dr., sí han cambiado mi dieta y mi estilo de vida. Paré de trabajar recientemente y estoy en casa mucho más, y ya sabe cuándo me da hambre, en vez de comer algo saludable, me como una tortilla con frijoles, o me como pedazos de pan. Aparte de todo esto, ya me estoy acostando tarde, porque me pongo a ver mis telenovelas y aún tengo que despertarme temprano para llevar a los niños a la escuela.

Dr. Marín -- Ya veo. Pues, le digo que debido a la falta de sueño su cuerpo le está pidiendo carbohidratos y por eso está consumiendo las tortillas y el pan con frecuencia. Nuestros cuerpos tienen una hormona llamada “grelina” que nos hace sentir hambre, y el sueño la mantiene en equilibrio saludable cuando dormimos las horas adecuadas. De igual manera, el sueño también controla la hormona que nos hace sentir lleno, conocida como la “leptina”. Puesto que usted no duerme lo suficiente, la concentración de grelina aumenta y la de leptina disminuye.

Por eso está sintiendo más hambre últimamente.

#### 7.1

Nótese que la nutrición es ingerir alimentos de acuerdo con las necesidades dietéticas del organismo. Una dieta buena y balanceada en combinación con sesiones regulares de ejercicio son elementos fundamentales de una buena salud.

Fuente: *La organización mundial de la salud*

Rosario --Entonces usted ¿cree que sí tenga sobre peso?

Dr. Marín -- Déjeme calcularle su índice de masa corporal. Su estatura es 5'3" y pesa 169 libras. Su IMC es 30. Sra. Lorenzo, lamento comunicarle que de acuerdo con los resultados sufre de obesidad.

Rosario --(Sorprendida) Sabía que había subido de peso, pero no pensé que fuera tan grave. ¿Soy obesa? ¿Y ahora qué hago?

Dr. Marín --No se preocupe. Lo bueno es que está aquí y está buscando ayuda. Ahora vamos a hablar de su tratamiento para combatir la obesidad. Hay dos cosas fundamentales de su tratamiento: fijarse metas y hacer cambios en su estilo de vida. Pues, primero se tiene que fijar metas que sean realistas. Es decir, que son metas que usted sí puede alcanzar de una manera saludable y segura. Por ejemplo, trate de bajar de 5 a 10 por ciento de su peso actual en un plazo de seis meses. Esto sería bajar de 1 a 2 libras por semana. No hay prisa. Es mejor bajar de peso lentamente, ya que esto le dará tiempo de desarrollar algunos cambios saludables en su estilo de vida. Hablando de cambios en su estilo de vida, le recomiendo que aumente la actividad física para quemar las calorías que ingiere. Para esto le recomendaré a un fisiólogo. También trabajaremos juntos en crear un plan para consumir una alimentación saludable y crear hábitos de la buena alimentación. Este plan requiere que solo consuma 1.200 calorías por día.

Rosario --Dr., eso va a ser muy difícil. Tengo que cocinar para mi esposo y mis hijos.

Dr. Marín --Entiendo. Este cambio en su estilo de vida va a afectar a su familia también. Pero véalo como algo positivo. Esto beneficiará a su esposo y a sus hijos también. Tendrán una buena salud, igual que usted. Además, le voy a ayudar con recetas y le voy a sugerir algunas aplicaciones móviles que le ayudarán a mantener un récord de lo que ingiere.

Rosario --OK. Dr., todo por mi bienestar.

#### Medicamentos para bajar de peso

- Orlistat (Xenical y Alli)
- Fentermina
- Benzfetamina
- Fendimetrazina
- Dietilpropión
- Exenatida
- Liraglutida
- Metformin

### 1. Preguntas de comprensión

Conteste las siguientes preguntas según el diálogo.

1. ¿Quién recomendó a la Sra. Rosario con el nutricionista-dietista y por qué?

---

2. Según la paciente, ¿cuáles han sido algunos cambios en su vida que contribuyen al sobrepeso?

---

3. ¿Cuáles dos hormonas afectan a la paciente por la falta de sueño? Explique cómo la afectan.

---

4. ¿Cuáles dos factores son importantes en el tratamiento de la obesidad?

---

### 2. El plato nutricional

a. De acuerdo con *El departamento de agricultura de los Estados Unidos*, USDA por sus siglas en inglés, ha cambiado el símbolo utilizado para propagar la buena nutrición de la pirámide nutricional a *Mi plato*, el cual promueve el mensaje de comer variado e ingerir menos cantidad de algunos alimentos y más de otros. Use la red mundial para llenar los espacios en la imagen de *Mi plato* adecuadamente.



b. *Mi plato* promueve el mensaje de comer variado e ingerir menos cantidad de algunos alimentos y más de otros. Según los grupos nutricionales de *Mi plato* cree una lista de alimentos por cada grupo. Cada grupo debe de tener por lo menos cinco alimentos.

### 3. Combinación

Combine cada definición de la izquierda con una palabra a la derecha.

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| 1. _____ igualar o poner en equilibrio                            | a. sobrepeso          |
| 2. _____ término o tiempo señalado                                | b. telenovela         |
| 3. _____ novela filmada y grabada para ser emitida por televisión | c. balancear          |
| 4. _____ médico que se especializa en nutrición                   | d. Enfermedad crónica |
| 5. _____ dicho de una afección de larga duración                  | e. el plazo           |
| 6. _____ excesiva acumulación de grasa en el cuerpo               | f. nutricionista      |

### 4. Actividad de pre-lectura

Conteste las siguientes preguntas.

1. ¿Conoce usted la diferencia entre los macronutrientes y los micronutrientes? Explique.

---

2. ¿Cuál es la composición química del cuerpo?

---

#### Vocabulario útil

las grasas	fats
los alimentos	foods
sobreviven	survive
azúcares	sugars
el almidón	starch
los monosacáridos	monosaccharides
la remolacha	beets
el tracto alimentario	alimentary tract
la manteca	lard
el ajonjolí	sesame seeds
la soja	soy
el algodón	cotton
el azufre	sulfur
el tejido corporal	body tissue
la carne	meat



**Los macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas:** La frase <<somos lo que comemos>> atribuida al filósofo alemán Ludwig Feuerbach se usa para indicar que lo que consumimos juega un papel importante en la composición de nuestros cuerpos. El cuerpo humano se compone principalmente de cinco elementos químicos en forma de agua, grasas, proteínas, carbohidratos y minerales. Estos elementos llegan al cuerpo a través del consumo de alimentos. El nutriente más fundamental para nuestros cuerpos es el agua, ya que sin agua los seres humanos no sobreviven más de siete días. Los macronutrientes, es decir los carbohidratos, las grasas y las proteínas, también son esenciales para el funcionamiento del cuerpo. A continuación hay una explicación.

#### Los carbohidratos

Los carbohidratos se componen de carbono, hidrógenos y oxígeno. Durante el proceso metabólico se convierten en la fuente principal de energía (especialmente para los asiáticos, africanos y latinoamericanos). En la dieta humana los carbohidratos se encuentran principalmente en forma de almidones y distintos azúcares. Existen tres grupos de carbohidratos: los monosacáridos, los disacáridos y los polisacáridos.

Los monosacáridos son los azúcares simples que no necesitan ser modificados por las enzimas digestivas. Los más comunes son la glucosa, la fructosa y la galactosa. Los alimentos que contienen glucosa son las frutas, batatas, cebollas y otros vegetales. Los disacáridos se componen de azúcares simples y necesitan ser modificados en monosacáridos antes de ser absorbidos en el tracto alimentario. La sacarosa, lactosa y maltosa son ejemplos de disacáridos. Los alimentos que contienen la sacarosa son la caña de azúcar y la remolacha. Los polisacáridos son los carbohidratos más complejos y los seres humanos solo pueden usar algunos para producir energía. La celulosa, el almidón y el glicógeno son ejemplos de los polisacáridos. El almidón se encuentra en los granos de cereales, en las patatas y en la yuca.

#### Las grasas

Las grasas, al igual que los carbohidratos, se componen de carbono, hidrógenos y oxígeno. Son solubles en solventes químicos, pero son insolubles en agua. Éstas también son una fuente de energía que ayuda al cuerpo a absorber las vitaminas. Los lípidos, o la grasa corporal, se dividen en dos clases: la grasa estructural, que forma parte de la estructura esencial de las células, y la grasa almacenada, que provee una reserva de energía para el cuerpo. Existen dos grupos principales de ácidos grasos que son consumidos por los seres humanos: las grasas saturadas e insaturadas.

La grasa saturada eleva el nivel de colesterol en la sangre y se considera una grasa poco saludable.

	<p>Algunos alimentos que contienen grasa saturada son: el queso, la crema, la manteca, la mantequilla, el chocolate y el aceite de coco. Otro tipo de grasa no saludable es la grasa <i>trans</i>, que también eleva el nivel de colesterol. Algunos alimentos que contienen la grasa <i>trans</i> son: las galletas saladas, los panecillos, los pasteles, la margarina y la manteca, entre otras.</p> <p>Las grasas insaturadas se denominan como grasas saludables. Este grupo incluye ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados. Los monoinsaturados se consideran buenos para la salud, ya que ayudan a reducir el colesterol malo. Algunos alimentos que contienen grasas monoinsaturadas son: los nueces, el aceite de oliva, el ajonjolí y el aguacate, por mencionar algunos. Las grasas poliinsaturadas también se consideran saludables y se encuentran en los siguientes alimentos: el aceite de maíz, de algodón y de soja y en las semillas de calabaza o girasol.</p>
<p><b>Las proteínas</b></p>	<p>Las proteínas contienen carbono, hidrógeno y oxígeno, al igual que los carbohidratos y las grasas, pero a diferencia de éstos, las proteínas contienen nitrógeno y algunas veces azufre. Son importantes para el crecimiento y la reparación de los tejidos corporales y para la producción de enzimas metabólicas y digestivas. También son el componente principal de la estructura celular y de los tejidos. Los alimentos que contienen proteínas son: la carne de animal, los productos lácteos y las nueces.</p>

Fuentes:

<http://www.diabetes.org>

<http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/que-voy-a-comer/la-eleccion-de-alimentos-saludables/grasas.html>

<https://www.nlm.nih.gov>

<https://vsearch.nlm.nih.gov/vivisimo/cgi-bin/query-meta?v%3Aproject=medlineplus-spanish&v%3Asources=medlineplus-spanish-bundle&query=prote%C3%ADnas+en+la+dieta>

## 5. Preguntas de comprensión

Conteste las siguientes preguntas según la lectura.

1. ¿Qué son los carbohidratos? ¿Cuáles tipos existen?

---

---

2. ¿Qué alimentos deben de consumir los seres humanos para recibir los carbohidratos necesarios?

---

---

3. ¿Cuál es el propósito de las grasas en el cuerpo humano? ¿Qué tipos de grasas existen?

---

---

4. ¿Cuál es la principal función de las proteínas?

---

---

5. ¿Cuáles son las similitudes y diferencias entre los macronutrientes?

---

---

## 6. Investigación

Utilice la red mundial para crear un plan dietético con las cantidades apropiadas de los macronutrientes para un niño de 12 años de edad, un adulto de 33 años y un anciano de 70 años. Utilice las fuentes de la lectura para desarrollar su respuesta.

---

---

---

---

---

## 7. Dramatización

Con un/a compañero/a imagine que usted es nutricionista y él/ella es uno/a de sus pacientes que recientemente ha subido de peso y se encuentra en riesgo de sufrir obesidad. Escriba un diálogo en donde investigue el motivo del problema y la dieta actual del paciente, para que pueda crearle un plan dietético adecuado. Después dramatice su diálogo en frente de la clase.

---

---

---

---

---

---

## 8. Vocabulario en contexto



Con un compañero indique si las siguientes oraciones son ciertas o falsas. Modifiquen las oraciones falsas para que sean ciertas.

	Cierto	Falso
1. Los monosacáridos son los azúcares simples que necesitan ser modificados por las enzimas digestivas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/> <hr/>		
2. Los disacáridos se componen de grasas y necesitan ser modificados en monosacáridos antes de ser absorbidos en el tracto alimentario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/> <hr/>		
3. El almidón se encuentra en los granos de cereales, las patatas y la yuca.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/> <hr/>		
4. Los seres humanos necesitan agua y alimentos para sobrevivir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/> <hr/>		
5. Otra palabra para remolacha es el betabel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/> <hr/>		
6. Las grasas se componen de oxígeno y carbono.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/> <hr/>		
7. Las proteínas no son importantes para el crecimiento y la reparación de los tejidos corporales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/> <hr/>		
8. La soja es un fruto comestible y muy nutritivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/> <hr/>		
9. La carne de animal, los productos lácteos y las nueces son algunos alimentos que contienen proteína.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/> <hr/>		
10. Las nueces, el aceite de oliva, el ajonjolí y el aguacate son algunos alimentos que no contienen grasas monoinsaturadas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/> <hr/>		

### 9. Actividad de pre-lectura

Conteste las siguientes preguntas.

1. ¿Qué son las vitaminas y los minerales?

---

2. Mencione algunas vitaminas o algunos minerales que ha usado.

---

3. ¿Cuáles recomienda? ¿Por qué?

---

#### Vocabulario útil

hidrosoluble

liposoluble

asociar

el hígado

sano

productos lácteos

el hierro

el yodo

water soluble

fat soluble

to associate

liver

healthy

dairy products

iron

iodine



## Los micronutrientes: Las vitaminas y los minerales

Las vitaminas y los minerales son nutrientes esenciales para el funcionamiento adecuado de los organismos del cuerpo. Estos nutrientes son adquiridos a través de los alimentos que se consumen diariamente. Las vitaminas son sustancias orgánicas, es decir de origen animal o vegetal. Los minerales son sustancias inorgánicas que proceden de la tierra o del agua. De acuerdo con el Departamento de agricultura de los EE.UU. (USDA por sus siglas en inglés) los adultos generalmente no consumen una cantidad suficiente de nutrientes, como el calcio, el potasio, la fibra, el magnesio y las vitaminas A, C, y E.

Existen dos tipos de vitaminas, las hidrosolubles y las liposolubles. Las vitaminas hidrosolubles deben disolverse en agua para que puedan ser absorbidas por el organismo. Algunos ejemplos de las vitaminas hidrosolubles son la vitamina C y las vitaminas del complejo B. Las vitaminas liposolubles son solubles en grasa y al disolverse se pueden almacenar en el organismo. Entre las vitaminas solubles se encuentran las A, D, E, y K. Las vitaminas son esenciales para la salud. Por ejemplo, la vitamina A se asocia con el crecimiento y mantenimiento celular y con el desarrollo de la visión. Algunos alimentos ricos en vitamina A son los huevos, el hígado y las verduras, como las batatas, los boniatos, la calabaza y las zanahorias.

Los minerales, al igual que las vitaminas, son fundamentales para el crecimiento y el desarrollo del cuerpo. Se necesitan cantidades importantes de calcio para el crecimiento sano del organismo. Pues, es fundamental para la formación de los dientes y para los huesos fuertes. Las fuentes principales de calcio son la leche y otros productos lácteos, el brócoli y las verduras de hojas de color verde oscuro. Sin embargo, el cuerpo necesita cantidades reducidas de otros minerales, como el cobre, el hierro, el zinc, el yodo, el cromo y el selenio. El zinc se puede encontrar en la carne roja, las ostras y otros mariscos, y los frutos secos, entre otros.

Es recomendable consumir una variedad de alimentos ricos en estos oligonutrientes en vez de consumir un suplemento multivitamínico.

### 10. Preguntas de comprensión

Conteste las siguientes preguntas según la lectura.

1. ¿Qué son las vitaminas y los minerales?

---

2. ¿Cuál es la diferencia entre los hidrosolubles y los liposolubles?

---

3. ¿Cuáles alimentos son ricos en vitamina A?

---

4. ¿Cuál es la importancia del calcio para la salud?

---

### 11. Investigación

Utilice la red mundial para crear una lista de vitaminas y minerales esenciales para el cuerpo humano. Además, provea los alimentos ricos en vitaminas y minerales y los beneficios de éstos. Una fuente útil es la página web de *Medline Plus*.

---

---

### 12. Actividades de pre-lectura

Conteste las siguientes preguntas.

1. ¿Qué sabe usted sobre la nutrición y la dieta de los latinos en los EE.UU.?

---

---

2. ¿Qué sabe usted sobre la alimentación y los platillos típicos de los latinos? ¿Tienen beneficios? ¿Por qué o por qué no?

---

---

3. ¿Qué opina usted sobre la alimentación de los latinos en los EE.UU. y en Latinoamérica?

---

---

#### Vocabulario útil

la disminución

decrease

el exceso de peso

overweight

alientan

they encourage

involucrada

involved

la obesidad infantil

child obesity

la tasa de obesidad

obesity rate los vecindarios

neighborhoods

promoverán

they will promote



## NOTA CULTURAL: La nutrición y dieta de los latinos

De acuerdo con el artículo “Desafíos de la nutrición comunitaria en Latinoamérica” de la *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, la dieta en Latinoamérica consiste en grasas, azúcares y alimentos procesados que contienen una alta cantidad de calorías. A la misma vez, el consumo de frutas, vegetales y fibras va en disminución. De igual manera, el artículo menciona que la frecuente inactividad física de la población es un factor que aumenta el riesgo de las enfermedades crónicas y el exceso de peso.

En los EE.UU., que tiene una comunidad grande de latinos, se están promoviendo campañas que alientan a los latinos a tomar decisiones alimenticias saludables. La Primera dama, Michelle Obama, está involucrada en promover la salud en la población general y en los latinos. Inició la campaña “Let’s Move!” o “¡A movernos!”, la cual tiene el propósito de informar a la comunidad sobre la práctica del ejercicio y de las dietas saludables. Se enfoca principalmente en el sobrepeso y la obesidad en los niños, ya que la obesidad infantil en los latinos crece más rápido que en cualquier otro grupo étnico. La tasa de obesidad entre los estudiantes latinos en preescolar es más alta que entre sus compañeros de descendencia afroamericana y anglosajona. Por lo tanto, los niños hispanos están en mayor riesgo de sobrepeso y de obesidad durante la niñez y la adolescencia.

Debido a la seriedad del problema, la campaña “¡A movernos!” recomienda alentar a los niños a alimentarse sanamente y a moverse más. El Grupo de Trabajo sobre la Obesidad Infantil enumera algunas recomendaciones para reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad; éstas son: dar un comienzo sano a los niños en el hogar y ayudar a los padres y proveedores o personas a cargo de la salud a tomar decisiones saludables para los niños. De igual manera, recomienda que se ofrezcan comidas saludables en las escuelas. También promueve el aumento de acceso a comidas saludables y de bajo precio. Todas estas recomendaciones deberían de ir acompañadas de actividad física.

Al igual que la campaña “¡A movernos!”, existen otras campañas con el propósito de ayudar con este problema en la sociedad. En el estado de California, en el 2005, el ex gobernador Arnold Schwarzenegger anunció un plan titulado *Visión de 10 pasos para una California saludable*. El plan argumenta que más de la mitad de los adultos californianos ya tienen sobrepeso o son obesos. Las tasas son más altas entre los descendientes californianos de origen hispano, afroamericano e indígena americano, entre otros. Algunos de los 10 pasos son: Paso 3 - los adultos de California estarán físicamente activos todos los días; paso 6 - frutas y verduras frescas y otros alimentos saludables estarán disponibles en todos los vecindarios; paso 9 - las compañías de seguro de salud y los proveedores médicos promoverán la actividad física y una alimentación saludable. Con la publicación del plan se ha visto algunos logros en el sector legislativo. Por ejemplo, en el 2008 California le exigió a las cadenas de restaurantes a proveer información nutricional en sus menús y se convirtió en el primer estado de la nación con una ley de tal tipo.

Es evidente que como nación somos conscientes que existe un problema de sobrepeso y obesidad y que estamos tomando medidas de prevención. Las campañas ayudan, pero es importante tomar acción individual.

Fuentes:

<https://www.cdph.ca.gov>

<https://www.cdph.ca.gov/programs/COPP/Documents/COPP-ObesityPreventionPlan-2010-Spanish.pdf>

[www.letsmove.gov/en-espanol](http://www.letsmove.gov/en-espanol)

## 13. Preguntas de comprensión

Conteste las siguientes preguntas según la lectura.

1. ¿De qué consiste la dieta en Latinoamérica?

---

2. ¿Cómo está combatiendo la primera dama la obesidad infantil?

---

3. ¿Cuáles son algunas recomendaciones del Grupo de Trabajo sobre la Obesidad Infantil?

---

4. Además de la campaña “¡A movernos!”, ¿cuál otra campaña combate el problema de la obesidad? ¿Cómo lo hace?

---

#### 14. Investigación

Utilice la red mundial para investigar sobre otra campaña con el propósito de atacar el sobrepeso y la obesidad. La campaña puede ser en los EE.UU. o en un país latino. Además, provea todos los detalles de dicha campaña (como su propósito, el proceso y la implementación, y los resultados, entre otros detalles).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## B. ACTIVIDAD FÍSICA



## Consulte la gramática 7.3

### Vocabulario útil

el fisiólogo  
la actividad física  
el gimnasio  
los pasillos  
el ascensor  
la caminata de excursión

physiologist  
physical activity  
gym  
aisles  
elevator  
hiking

**Dialogo 7.2** La Sra. Rosario Lorenzo va a su consulta con el fisiólogo después de ser recomendada por el Dr. Marín.

Dr. Grey -- Hola, Sra. Lorenzo. ¿Qué tal? ¿Cómo está?

Sra. Lorenzo -- Muy bien, doctor. Mi nutricionista-dietista me recomendó con usted porque quiere que aumente mi actividad física. Pero yo no soy muy buena haciendo ejercicio.

Dr. Grey -- No se preocupe, Sra. Lorenzo. El ejercicio es solo un tipo de actividad física. La actividad física es cualquier movimiento corporal que pone a sus músculos a trabajar y requiere más energía que estar en descanso sin hacer nada. Existen muchos tipos de actividad física que usted puede incorporar en su día, por ejemplo, caminar, correr, bailar, trabajar en el jardín y subir escaleras, entre otras. Es importante ser activo, ya que **las personas necesitan actividad física que les ayude a mejorar su condición física y emocional. Usted puede hacer lo que quiera mientras se mantenga activa.**

Sra. Lorenzo -- Siempre pensé que la actividad física era hacer ejercicio. Aunque ahora sé que no es así, aun **quiero visitar un gimnasio que esté cerca de mi casa.** Mis amigas me han contado que hay clases de grupo y **no hay nadie o nada que me impida asistir a esas clases.**

Dr. Grey -- Sra. Lorenzo, me parece bien que quiera asistir a un gimnasio. De igual manera, le puedo aconsejar como incorporar el ejercicio y la actividad física en su día, pero le advierto que mis recomendaciones no serán útiles, si usted no las sigue adecuadamente. Por ejemplo, incorpore la actividad física en su rutina diaria. Esto debe ser una prioridad. También deberá integrarla de una manera conveniente, es decir, de una manera que sea fácil para usted. Por ejemplo, cuando vaya al supermercado, camine por todos los pasillos; también tome las escaleras en vez del ascensor. Otra recomendación es practicar una actividad física con un compañero y hacer de la actividad

### Medicamentos para combatir la obesidad

- Orlistat
- Sibutramina
- Rimonabant

física una actividad social. Esto le ayuda a mantenerse en el programa. Lo que puede hacer es **escoger las clases de grupo que más le interesen y que se ajusten a su horario, para que así no se desanime y no deje de hacer ejercicio**. Esto hará que la actividad física sea divertida, lo cual es otra recomendación y le ayudará a disfrutar su actividad física. Por ejemplo, si a usted le gusta pasar tiempo al aire libre, pruebe hacer caminatas de excursión o montar en bicicleta. ¿Qué opina sobre estas recomendaciones? ¿Creé que es difícil integrarlas a su rutina diaria?

Sra. Lorenzo -- Sus recomendaciones parecen simples y fáciles de integrar a mi rutina. Lo que me preocupa es que mi familia no quiera mantenerse activa conmigo, **pero no me afectará lo que digan, lo estaré haciendo por mi bienestar**.

Dr. Grey -- No se preocupe. Usted puede incorporar a su familia en alguna actividad divertida, como deportes en equipo, caminar en el parque, o trabajar en el jardín juntos.

Sra. Lorenzo --Muchas gracias. Intentaré incorporar a mi familia en estos cambios que quiero realizar.

Dr. Grey --Muy bien. Veamos cómo evoluciona en el siguiente mes. Programe una cita con mi recepcionista. Recuerde que también es importante mantener su plan de nutrición para que obtenga el máximo beneficio de sus esfuerzos.

## 15. Preguntas de comprensión

Conteste las siguientes preguntas según el diálogo.

1. ¿Por qué ha visitado la Sra. Lorenzo a un fisiólogo?

---

---

2. ¿Cuál es la diferencia entre la actividad física y el ejercicio?

---

---

3. De algunos ejemplos de cómo puede incorporar la Sra. Lorenzo la actividad física y el ejercicio en su rutina diaria.

---

---

4. ¿Qué es lo que le preocupa a la Sra. Lorenzo?

---

---

## 16. Investigación



Utilice la red mundial para investigar sobre los riesgos y beneficios de la práctica de actividad física. Explíquelos de manera comprensible para un paciente. Una página útil es la página de *MedlinePlus*.

---

---

### 17. Opinión

¿Qué opina usted sobre los siguientes mitos relacionados con la práctica de la actividad física y la nutrición? Explique.

1. Mito: No es bueno levantar pesas si estoy tratando de perder peso, porque me hará lucir “demasiado musculoso/a”.

---

2. Mito: La actividad física solo cuenta si la puedo hacer por largos periodos de tiempo.

---

3. Mito: Las dietas de moda son una buena manera de perder el peso y no lo volverá a aumentar.

---

4. Mito: Cuando algo dice “bajo en grasa” o “sin grasa” significa que no tiene calorías y uno puede comer la cantidad que quiere.

---

### 18. Actividad de Pre-lectura

Conteste las siguientes preguntas.

1. ¿Qué tipo de actividad física hace usted? ¿Por cuánto tiempo al día?

---

2. ¿Qué hace/haría usted para promover la actividad física entre sus pacientes?

---

#### Vocabulario útil

los ancianos  
montar en bicicleta  
el baloncesto  
el fortalecimiento  
la línea recta  
el calentamiento  
la mortalidad

elderly  
to ride a bicycle  
basketball  
strenghtning  
straight line  
warm-up

mortality



## La actividad física en las diferentes etapas de la vida

<b>Grupo:</b>	Los niños	Los adolescentes	Los adultos: mujeres y hombres	Las mujeres embarazadas	Los ancianos
<b>Frecuencia:</b>	Los niños necesitan sesenta minutos de actividad física al día.	Los adolescentes necesitan una hora de actividad física al día.	Los adultos necesitan dos horas y media de actividad física a la semana.	A las mujeres embarazadas se les recomienda 150 minutos a la semana de actividad aeróbica.	Se les recomienda, a los ancianos, 150 minutos de ejercicio a la semana.
<b>Algunas actividades recomendadas:</b>	<p>Hacer actividades en familia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar</li> <li>• Montar en bicicleta</li> <li>• Nadar</li> <li>• Actividades extra-curriculares</li> </ul>	<p>Deportes en grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fútbol</li> <li>• Béisbol</li> <li>• Baloncesto</li> <li>• Polo acuático</li> </ul> <p>Tiempo libre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Andar en patineta</li> <li>• Patinar sobre ruedas</li> <li>• Montar bicicleta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar</li> <li>• Correr</li> <li>• Yoga</li> <li>• Caminata de excursión</li> <li>• Bailar</li> <li>• Nadar</li> <li>• Jardinería</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadar</li> <li>• Caminar</li> <li>• Yoga</li> <li>• El método pilates</li> </ul>	<p>Resistencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar</li> <li>• Bailar</li> <li>• Jugar tenis</li> </ul> <p>Fortalecimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Levantar pesas</li> <li>• Usar las bandas de resistencia</li> </ul> <p>Equilibrio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pararse en un pie y después en el otro</li> <li>• Caminar en línea recta con un pie delante del otro</li> </ul> <p>Flexibilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de estiramiento después del calentamiento</li> </ul>
<b>Beneficios:</b>	<p>Algunos de los beneficios de la actividad física en los niños son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Músculos y huesos más fuertes.</li> <li>• Control del peso</li> </ul>	<p>Algunos de los beneficios de la actividad física en los adolescentes son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevenir las enfermedades cardiacas, la diabetes</li> </ul>	<p>Algunos de los beneficios de la actividad física en los adultos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentan menores tasas de mortalidad</li> </ul>	<p>Algunos de los beneficios de la actividad física en las mujeres embarazadas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dormir mejor</li> <li>• Reducir problemas asociados con</li> </ul>	<p>Algunos de los beneficios de la actividad física en los ancianos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reducir las enfermedades cardiacas, la diabetes, artritis, cáncer y</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminución del riesgo de contraer diabetes del tipo 2</li> <li>• Mejor actitud ante la vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener un peso saludable</li> <li>• Tener más energía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos problemas cardio-vasculares, hipertensión, diabetes tipo 2, entre otros</li> <li>• Menor riesgo de fractura de cadera o columna</li> </ul>	<p>el embarazo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepararse para el parto</li> </ul>	<p>enfermedades respiratorias</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reducir la depresión</li> </ul>
--	--	---	---	---	--

### 19. Preguntas de comprensión

Conteste las siguientes preguntas según la tabla.

1. ¿Cuáles son las actividades recomendadas para los niños?

---



---

2. ¿Con qué frecuencia deberían los adolescentes practicar actividades físicas?

---



---

3. ¿Cuáles son los beneficios de practicar actividades físicas entre las mujeres y los hombres adultos?

---



---

4. Nombre las similitudes y las diferencias entre los grupos de las mujeres embarazadas y los ancianos.

---



---

### 20. ¡Recomendación!

Utilice la tabla **La actividad física en las diferentes etapas de la vida** y la información proveída en la primera sección (A. Nutrición) para crear una plan de nutrición y actividad física para la Sra. Lorenzo que se extienda por 5 días. Vea el ejemplo de la iniciativa (**Ama tu vida**) en el siguiente enlace

[http://www.lhiinfo.org/downloads/Informational\\_Resources/Materials\\_and\\_Publications/Newsletters/Physical\\_Activity\\_and\\_Nutrition\\_Newsletter.pdf](http://www.lhiinfo.org/downloads/Informational_Resources/Materials_and_Publications/Newsletters/Physical_Activity_and_Nutrition_Newsletter.pdf)

---



---



---



---

## 21. Actividad de pre-lectura.

Conteste la siguiente pregunta.

1. ¿Qué sabe usted sobre los especialistas en la nutrición y la fisiología? Desarrolle su respuesta en 8 oraciones.

---

---

### Vocabulario útil

el Sector Alimenticio

la restauración colectiva y social

hacer seguimientos

desempeñar

el rendimiento

the food industry

collective and social restoration

to engage in follow-ups

to perform

performance

## LECTURA



### Profesionales de la salud: El nutricionista-dietista y el fisiólogo

**El nutricionista-dietista:** Sebastián Marín es un nutricionista-dietista que se especializa en la alimentación, nutrición y dietética. Puede intervenir en la alimentación de un paciente y ejercer en los siguientes ámbitos: la nutrición en la enfermedad, la nutrición en la salud, empresas del Sector Alimenticio, la salud pública, la restauración colectiva y social y los consejos dietéticos entre otros.

Algunas funciones de los nutricionistas-dietistas son las siguientes: realizar diagnósticos nutricionales, programar menús, organizar cursos y charlas sobre temas nutricionales, hacer seguimientos y evaluar los servicios proveídos, sugerir el tipo de alimentos que deben consumir, entre otros.

**El fisiólogo:** Carlos Grey es un fisiólogo que se especializa en estudiar el ejercicio y sus efectos en el cuerpo humano. Además, monitorea cómo funciona el cuerpo durante la actividad física. Puede ejercer en diferentes ámbitos del sector de la salud, como en los hospitales, en los centros de rehabilitación de los deportes, en entornos de acondicionamiento físico y en la educación.

Algunas funciones de los fisiólogos del ejercicio en deportes y acondicionamiento físico son: desempeñar un papel similar al de un entrenador personal o deportivo. En equipos deportivos colabora con otros especialistas, como dietistas, médicos y fisioterapeutas para diseñar programas de ejercicio y rendimiento para los atletas. Además de trabajar con equipos deportivos, un fisiólogo puede ayudarles a las personas a mejorar su rendimiento personal y/o ayudarles a alcanzar metas específicas. Los fisiólogos pueden ayudar en la comunidad en grande escala al diseñar programas para organizaciones como la Cruz Roja Estadounidense. Los programas pueden aportar información acerca de los beneficios del ejercicio para prevenir las enfermedades y de consejos para iniciar un programa de ejercicio efectivo y seguro.

## 22. Preguntas de comprensión

Conteste las siguientes preguntas según la lectura.

1. ¿En qué se especializa el Dr. Sebastián Marín?

---

---

2. ¿Cuáles son las funciones del Dr. Marín?

---

---

3. ¿Dónde puede ejercer el Dr. Carlos Grey?

---

---

4. ¿Con qué otros especialistas puede colaborar el Dr. Grey dentro de un equipo deportivo?

---

---

## 23. ¡Recomendaciones!

Imagine que usted es un nutricionista-dietista y cree una lista de compras del supermercado para preparar platillos (alimentos) saludables.

<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

## C. La prevención de enfermedades crónicas



### Consulte la gramática 7.4

Vocabulario útil	
la enfermedad crónica	chronic illness
los infartos	heart attack
evitar	to avoid
los refrescos azucarados	sugary sodas

**Dialogo 7.3** El señor Ricardo Ordaz va a un chequeo médico con su doctor de cabecera (la doctora Pérez), ya que últimamente no se ha sentido bien.

Dra. Pérez -- Hola, Sr. Ordaz, ¿qué tal? ¿Cómo está?

Sr. Ordaz -- Hola, Dra. Pérez, bien dentro de lo que cabe. Últimamente no me he sentido muy bien.

Dra. Pérez --¿Qué es lo que le pasa? ¿En qué le puedo ayudar?

Sr. Ordaz --Es que últimamente me he sentido muy cansado y débil y también orino con mucha frecuencia.

Dra. Pérez -- Veo que se hizo unos exámenes de sangre que le mandé a hacer. Los resultados indican que tiene muy alto el azúcar.

Sr. Ordaz --¿Es grave? ¿Es algo malo? ¿Qué puedo hacer para reducirlo?

Dra. Pérez -- Sí, esto puede llegar a ser grave **a menos que se tomen** pasos para prevenir que se desarrolle en diabetes, que es una enfermedad crónica.

Sr. Ordaz -- ¿Y qué es una enfermedad crónica?

Dra. Pérez -- Las enfermedades crónicas, como el cáncer, los infartos, las enfermedades respiratorias y la diabetes son afecciones de larga duración y que generalmente son de desarrollo lento.

Sr. Ordaz --¿Son curables?

Dra. Pérez -- Lamentablemente, las enfermedades crónicas no son curables pero se pueden evitar. **En caso de que se desarrollen**, es importante saber que las enfermedades crónicas son la primera

#### Medicamentos para la diabetes

##### Medicamentos orales:

- Metformina
- Sulfonilureas
- Tiazolidinedionas

##### Medicamentos intravenosos:

- la insulina

causa de muerte en el mundo. Las afecciones son responsables por el 63% de las muertes. Entonces, a menos que haga cambios en su vida, esto puede ser algo peligroso. Tome acción antes de que pasen a convertirse en problemas mayores.

Sr. Ordaz --Entonces ¿qué son los pasos que debería tomar, doctora?

Dra. Pérez -- Sr. Ordaz, quiero que baje de peso para que disminuya el riesgo. Además, debe de seguir una dieta especial y evitar comer dulces, refrescos azucarados, a fin de que disminuya el azúcar.

Sr. Ordaz -- ¿Usted me proveerá la dieta especial para que baje de peso?, porque he intentado bajar de peso y no puedo.

Dra. Pérez -- Sí, le recomendaré a un nutricionista-dietista y a un fisiólogo para que le ayuden a alcanzar sus metas.

Sr. Ordaz --Muchas gracias. Haré lo posible, con tal de que mejore mi salud.

## 24. Preguntas de comprensión

Conteste las siguientes preguntas según el diálogo.

1. ¿Qué síntomas presenta el Sr. Ordaz?

---

---

2. ¿Qué son las enfermedades crónicas?

---

---

3. Nombre algunas enfermedades crónicas. ¿Son graves? ¿Son curables?

---

---

4. ¿Cuáles son los pasos que puede tomar el paciente para reducir el riesgo de desarrollar la diabetes?

---

---

5. ¿Cuáles otros profesionales de la salud consultará el paciente?

---

---

## 25. Investigación

Utilice la red mundial para investigar acerca de la dieta especial que deben seguir los pacientes diabéticos y desarrolle un plan dietético para ellos. Después, explique su plan a un compañero/a.

---

---

---

---

---

### Vocabulario útil

apoyar  
consultar  
el programa clínico de ejercicios  
un examen de valoración

to support  
to consult  
clinical fitness  
assessment

**Dialogo 7.4** El señor Ricardo Ordaz va con el Dr. Grey para recibir apoyo profesional sobre sus síntomas pre-diabéticos. (HAVE GUILLERMO ESCALANTE CHECK THIS DIALOGUE – CLINICAL FITNESS)

Dr. Grey --Hola, Sr. Ordaz, ¿cómo está?

Sr. Ordaz --Muy bien Dr. Grey, aquí buscando apoyo médico para reducir mi riesgo de diabetes. La Dra. Pérez me recomendó consultar con usted.

Dr. Grey -- Muy bien, me da gusto que esté aquí para trabajar juntos. Dígame, ¿ha consultado a otros especialistas?, ¿algún dietista?

Sr. Ordaz -- Sí. Ya terminé una sesión educativa de la nutrición y la diabetes. Estoy haciendo cambios en mi vida y sigo el plan dietético recomendado.

Dr. Grey --Muy bien, haber terminado una sesión educativa de nutrición y ser recomendado por su médico de cabecera son los requisitos para empezar un programa clínico de ejercicios. El siguiente paso, ahora, es de desarrollar un plan de ejercicio adecuado para usted porque está en peligro de desarrollar la diabetes. Este plan de ejercicio será bajo supervisión clínica, lo cual quiere decir que al concluir el programa se espera que usted no sea diagnosticado con diabetes.

Sr. Ordaz -- Y ¿en qué consiste este programa? ¿Lo podré hacer en casa? ¿Cómo funciona?

Dr. Grey --Este programa médico será bajo supervisión clínica. Al principio se le hará un examen de valoración, después se le hará un plan de ejercicio individualizado. Consistirá de dos sesiones de ejercicio en grupo de 60 minutos. Estas sesiones serán guiadas por un fisiólogo del ejercicio certificado. Pueden ser clases de Yoga o ejercicios acuáticos. Al final del programa se les proveerá un reporte de resumen a usted y a su médico de cabecera, que veo aquí que es la Dra. Pérez.

Sr. Ordaz --Entonces ¿estos ejercicios no los haré solo?

Dr. Grey --Claro que no. Para que este programa funcione, sus ejercicios tienen que ser supervisados y se realizarán aquí en la clínica.

Sr. Ordaz --Perfecto, Dr. Grey, ¿y cuándo comenzamos?

### Nota 7.4

“Clinical Fitness” se define como la ausencia de una enfermedad crónica o alguno de sus precursores. Usando como ejemplo la diabetes, significa no haber sido diagnosticado con diabetes o no tener niveles altos de glucosa en la sangre.



## 26. Preguntas de comprensión

Conteste las siguientes preguntas según el diálogo.

1. ¿Cuál es el motivo de la visita del Sr. Ordaz?

---

---

2. ¿Cuáles son los requisitos para empezar un programa clínico de ejercicios?

---

---

3. ¿En qué consiste un programa de ejercicio bajo supervisión clínica?

---

---

## 27. Investigación

Utilice la red mundial para investigar un programa clínico de ejercicios para pacientes en riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca. Explique el programa detalladamente y compare su información con la de un/a compañero/a.

---

---

---

---

---

## 28. Actividad de pre-lectura

Conteste la siguiente pregunta.

1. ¿Qué sabe usted sobre las enfermedades crónicas?

---

### Vocabulario útil

la población estadounidense	American population
acumular	to accumulate
ingresar	to enter
accidente cerebrovascular	cerebrovascular accident
acostumbrar	to accustom, to get used to
el asesino	killer
los derrames	strokes
las plaquetas	platelets
la fluidez de la sangre	blood flow
suministrar	to supply
los latidos	heart beats
bombear	to pump
sudar	to sweat
el accidente isquémico	ischemic accident
el entumecimiento	numbness



## LECTURA

**Las enfermedades crónicas:** Las enfermedades crónicas, como el cáncer, los infartos, las enfermedades respiratorias y la diabetes, son afecciones de larga duración y que generalmente son de desarrollo lento.

La diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta la población estadounidense. En los latinos es la sexta causa principal de muertes. La diabetes es un grupo de enfermedades caracterizadas por un alto nivel de glucosa que es el resultado de defectos en la capacidad del cuerpo para producir o usar insulina. Existen dos tipos de diabetes: tipo 1 y tipo 2.

**Prediabetes:** La prediabetes es una alteración en el nivel de la glucosa en la sangre que es mayor de lo normal. Sin embargo, no es lo suficientemente alto para ser diagnosticado con diabetes, pero sí significa que uno está en riesgo de tener diabetes tipo 2.

Según la Asociación americana de la diabetes, (American Diabetes Association), en el 2012 86 millones de estadounidenses mayores de 20 años fueron diagnosticados con prediabetes.

**Tipo 1:** La diabetes tipo 1 se da cuando el cuerpo no produce insulina. La insulina es necesaria para convertir el azúcar, los almidones y otros alimentos en energía necesaria para las actividades de la vida diaria. Generalmente se les diagnostica este tipo de diabetes a los niños y adultos. Anteriormente a este tipo de diabetes se le conocía como diabetes juvenil.

**Tipo 2:** La diabetes tipo 2 es el tipo más común de diabetes. El cuerpo no produce suficiente insulina o las células no hacen uso de la insulina. La insulina es necesaria ya que es una fuente de energía para el cuerpo. Cuando una persona come, el cuerpo procesa todos los azúcares y almidones y los convierte en glucosa. La insulina transporta la glucosa a las células. Se producen las complicaciones cuando la glucosa se acumula en la sangre en vez de ingresar a las células.

**Factores de riesgo:** Las personas que están en riesgo de desarrollar diabetes son aquellas que tienen antecedentes de esta afección en la familia. De igual manera, el sobre peso, fumar, cierto estilo de vida, ser mayor de los 40 años y un acceso limitado a cuidado médico representan factores de riesgo.

El colesterol alto

El colesterol alto es una afección que también afecta a la población estadounidense ya que aumenta el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca o sufrir un accidente

cerebrovascular. Entre la comunidad latina es un problema serio, ya que alrededor de 1 de cada 5 latinos tiene un nivel alto de colesterol en la sangre. Además, los latinos no acostumbran a medirse el colesterol en la sangre. Consecuentemente, solo la mitad de los latinos con colesterol alto conocen su condición. El colesterol es una sustancia cerosa, de tipo grasosa, que existe normalmente en todas las partes del cuerpo y cierta cantidad es necesaria para el funcionamiento adecuado del mismo. El exceso de colesterol en la sangre, junto con otras sustancias, puede adherirse a las paredes de las arterias. A esto se le conoce como placas que pueden comprimir las arterias o incluso obstruir las vías sanguíneas. Existen dos tipos de colesterol: el bueno y el malo. Es importante informar a la comunidad latina sobre el colesterol bueno y el colesterol malo.

#### Nivel de colesterol total:

- Menos de 200 mg/dL.
- De 200 a 239 mg/dL es casi alto.
- 240 o más implica que usted tiene un mayor riesgo de tener una enfermedad cardíaca.

Lipoproteína de baja densidad (LDL por sus siglas en inglés): Generalmente conocido como el colesterol malo (LDL), puesto que dificulta la circulación sanguínea correcta hacia el corazón al acumularse en las paredes de las arterias. Es necesario llevar un control adecuado de LDL porque este tipo de colesterol aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

#### Niveles de colesterol LDL:

- Menos de 100 mg/dL es ideal para las personas que tienen un riesgo más alto de tener una enfermedad cardíaca.
- De 100 a 129 mg/dL es cercano a lo ideal.
- De 130 a 159 mg/dL es casi alto.
- 160 mg/dL o más implica que usted tiene un riesgo más alto a tener una enfermedad cardíaca<sup>[cj1]</sup>.

Lipoproteína de densidad alta (HDL por sus siglas en inglés): Generalmente conocido como el colesterol bueno (HDL) ya que recoge el colesterol no usado y lo regresa al hígado donde es eliminado.

#### Niveles de colesterol HDL:

- Menos de 40 mg/dL implica que usted tiene un riesgo más alto de tener una enfermedad cardíaca.
- 60 mg/dL o más reduce, en gran medida, el riesgo de tener una enfermedad cardíaca.

Medicamentos para el colesterol alto: una serie de cambios en el estilo de vida puede ayudar a mejorar el nivel de colesterol alto. Sin embargo, si estos cambios no funcionan después de seis meses a un año, es posible que su médico le sugiera los medicamentos.

- la Estatina
- la Resina
- los Fibratos

La presión sanguínea

La presión alta o hipertensión arterial es una afección que afecta a una de cada tres personas adultas en los Estados Unidos. El Centro para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) ha encontrado que uno de los grupos principalmente afectados por la presión sanguínea alta son los latinos. Muchos de éstos, aproximadamente siete de cada diez, no controlan adecuadamente la presión arterial alta, por lo cual se le conoce a esta enfermedad crónica como 'el asesino silencioso.'

La presión sanguínea es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Cada vez que el corazón late bombea sangre hacia las arterias. En ese momento la presión es alta. A esto se le llama la presión sistólica. Cuando el corazón está en reposo, entre un latido y otro, la presión sanguínea disminuye. A esto se le llama la presión diastólica. Cuando se mide la presión arterial, se utilizan estos dos valores, la presión sistólica y diastólica. Regularmente se escribe una sobre la otra.

Valores de la presión arterial/sanguínea:

- 119/79 o menos son normales
- 140/90 o más indican hipertensión arterial
- Entre 120 y 139 para el número más elevado, o entre 80 y 89 para el número más bajo es pre hipertensión.

Pre hipertensión arterial: La pre hipertensión por lo general significa que la persona está propensa a tener hipertensión arterial si no toma los pasos necesarios. Para prevenir la hipertensión la persona debe de hacer un cambio de estilo de vida, lo cual incluye la actividad física, una dieta balanceada y reducir el consumo de la sal y del alcohol, por mencionar algunos.

	<p>Hipertensión arterial: La hipertensión arterial es el aumento de la presión arterial de forma crónica. Por mucho tiempo no hay síntomas que indiquen que la persona tenga esta enfermedad. Si no se trata tempranamente, puede desencadenar problemas severos, como derrames cerebrales, insuficiencia cardiaca, infarto e insuficiencia renal, entre otras.</p> <div data-bbox="354 317 1458 632" style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> <p style="text-align: center;">Medicamentos para la presión alta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• los bloqueadores alfa</li> <li>• los bloqueadores alfa y beta</li> <li>• los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina</li> <li>• los bloqueadores beta</li> <li>• los bloqueadores de los canales de calcio</li> </ul> </div>
<p>Las enfermedades cardiacas</p>	<p>Las enfermedades cardiacas son el asesino número uno en los Estados Unidos. Existen varios tipos de enfermedades cardiacas, pero la más común es la enfermedad de las arterias coronarias. Es la causa principal de los infartos. De acuerdo con la Asociación Americana del Corazón, las enfermedades cardiacas y los derrames son la causa de aproximadamente el 30% de las muertes de hispanos.</p> <p>La enfermedad de las arterias coronarias (CAD por sus siglas en inglés) ocurre cuando se endurecen y estrechan las arterias que suministran sangre al músculo cardiaco. Esta enfermedad es causada por la acumulación de colesterol y las plaquetas en la capa interna de las paredes arteriales; a esta acumulación se le denomina arterioesclerosis. La arterioesclerosis, a medida que avanza, causa menos fluidez de la sangre por las arterias. Consecuentemente, el músculo cardiaco no recibe la sangre y el oxígeno necesario, lo que puede causar dolor en el pecho (angina), insuficiencia cardiaca, arritmias o un infarto.</p> <p>El infarto o ataque al corazón es causado por un coágulo en las arterias coronarias que impiden el suministro de sangre y oxígeno al corazón, causando latidos cardiacos irregulares, arritmias, que disminuyen considerablemente la función de bombeo del corazón. El músculo cardiaco afectado puede morir si una obstrucción no se trata dentro de unas pocas horas después del ataque. Algunos síntomas que anuncian un infarto son: falta de aire, molestia (presión o dolor) en el pecho, molestia en la parte superior del cuerpo (brazos, hombros, cuello y espalda), nauseas, vómitos, vértigo, mareos y sudoración. Las mujeres pueden presentar síntomas distintos.</p>
<p>El accidente cerebrovascular</p>	<p>El accidente cerebrovascular es la tercera causa de muerte en los Estados Unidos. Las mujeres, los latinos y los afroamericanos corren el mayor riesgo de sufrir un ataque cerebrovascular. Cada año se registran aproximadamente 795.000 casos de accidentes cardiovasculares. Existen dos tipos de accidentes cerebrovasculares: isquémicos y hemorrágicos.</p> <p>Los accidentes cerebrovasculares isquémicos son aquellos que ocurren cuando un vaso sanguíneo que transporta sangre al cerebro se bloquea por un coágulo de sangre. Hay</p>

	<p>dos maneras de cómo esto puede suceder. Una, se puede formar un coágulo en una arteria muy estrecha (accidentes cerebrovasculares trombóticos). Otra, un coágulo se puede desprender de otro lugar de los vasos sanguíneos del cerebro u otra parte del cuerpo y trasladarse hasta el cerebro (accidente cerebrovascular embólico). Las plaquetas también pueden tapar las arterias y causar un accidente cerebrovascular isquémico.</p> <p>Los accidentes cerebrovasculares hemorrágicos son aquellos que ocurren cuando un vaso sanguíneo de una parte del cerebro se debilita y se rompe causando que la sangre se escape hacia el cerebro. Los accidentes cerebrovasculares hemorrágicos también pueden ser causados por el consumo de anticoagulantes y la presión arterial muy alta.</p> <p>Algunos síntomas de un derrame cerebral son: problemas imprevistos de visión en un ojo o en ambos, confusión súbita, dificultad al hablar o entender, conflicto repentino para caminar, pérdida del equilibrio y falta de coordinación de los movimientos, mareos, dolor de cabeza repentino y riguroso desconocido, entumecimiento o debilidad repentinos en el rostro, en los brazos o en las piernas.</p>
--	---

**29. Preguntas de comprensión**

Conteste las siguientes preguntas según la lectura.

1. ¿Qué es la diabetes?

---

---

2. ¿Qué es la prediabetes?

---

---

3. ¿Qué es el colesterol alto?

---

---

4. El colesterol alto es un problema serio dentro de la comunidad latina. ¿Por qué? Explique.

---

---

5. ¿Qué es la hipertensión arterial?

---

---

6. ¿Por qué le llaman a la hipertensión arterial o la presión alta el ‘asesino silencioso’?

---

---

7. ¿Qué son las enfermedades cardíacas? ¿Cuáles son algunos ejemplos?

---

---

8. ¿Cuáles son algunos síntomas que anuncian un infarto?

---

---

9. ¿Qué es un accidente cerebrovascular? Nombre los dos tipos de accidentes cerebrovasculares que existen.

---

---

10. ¿Cuáles son algunos síntomas de un derrame cerebral?

---

---

### 30. Investigación

Utilice la red mundial para contestar las siguientes preguntas.

1. ¿Qué son las insuficiencias cardíacas y la arritmia? ¿Qué las causa? ¿Cuáles son sus síntomas? ¿Tienen cura?

---

---

---

---

2. ¿Cuál es el acrónimo que se utiliza para recordar los signos de un accidente cerebrovascular? Explique el significado del acrónimo.

---

---

---

---

3. De acuerdo con la Asociación Americana de la Diabetes, ¿Cuál es el tratamiento para un derrame cerebral? Además, de dos ejemplos de tratamientos quirúrgicos que existen para desbloquear los vasos sanguíneos en el cerebro.

---

---

---

---

### 31. Opinión

Como se ha leído, el grupo de los latinos es uno de los más propensos a sufrir enfermedades crónicas. ¿Qué consejos le daría a la comunidad latina para reducir su riesgo de sufrir alguna afección crónica.

---

---

---

---

### 32. Vocabulario en contexto

Complete cada oración utilizando el banco de palabras.

derrames cerebrales	el accidente isquémico	el asesino
plaquetas	la población estadounidense	bombea

1. \_\_\_\_\_ se compone de diversas nacionalidades que residen en los EE.UU.
2. La población estadounidense está tomando consciencia acerca de los \_\_\_\_\_ con iniciativas como FAST.
3. La hipertensión alta es denominada como “\_\_\_\_\_ silencioso” entre los latinos.
4. Uno de los tipos de derrames cerebrales es \_\_\_\_\_.
5. El corazón es el que \_\_\_\_\_ sangre.
6. Las \_\_\_\_\_ también pueden causar un accidente isquémico.

## Vocabulario del tema

### A. NUTRICIÓN

el nutricionista	nutricionist
el sobrepeso	overweight
la enfermedad crónica	chronic disease
el plazo	term / time limit
balanceada	balanced
la telenovela	soap opera
el fisiólogo	physiologist
la actividad física	physical activity
el gimnasio	gym
los pasillos	aisles
el ascensor	elevator
la caminata de excursión	hiking
las grasas	fats
los alimentos	foods
azúcares	sugars
el almidón	starch
los monosacáridos	monosaccharides
la remolacha	beets
el tracto alimentario	alimentary tract
la manteca	lard
el ajonjolí	sesame seeds
la soja	soy
el algodón	cotton
el azufre	sulfur
el tejido corporal	body tissue
la carne	meat
hidrosoluble	water soluble
liposoluble	fat soluble

### Verbos

sobrevivir	to survive
asociar	to associate
alentar	to encourage
promover	to promote



el hígado  
sano  
productos lácteos  
el hierro  
el yodo  
la disminución  
el exceso de peso  
involucrada  
obesidad infantil  
la tasa de obesidad  
los vecindarios

liver  
healthy  
dairy products  
iron  
iodine  
decrease  
overweight  
involved  
child obesity  
obesity rate  
neighborhood

## B. ACTIVIDAD FÍSICA

el fisiólogo  
la actividad física  
el gimnasio  
los pasillos  
el ascensor  
la caminata de excursión  
los ancianos  
el baloncesto  
el fortalecimiento  
la línea recta  
el calentamiento  
la mortalidad  
el sector alimenticio  
la restauración colectiva y social  
hacer seguimientos

physiologist  
physical activity  
gym  
aisles  
elevator  
hiking  
elderly  
basketball  
strenghtning  
straight line  
warm-up  
mortality  
the food industry  
collective and social restoration  
follow-ups

el rendimiento

performance

## C. LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS

una enfermedad crónica  
los infartos  
los refrescos azucarados  
el programa clínico de ejercicios  
un examen de valoración  
la población estadounidense  
el accidente cerebrovascular  
el asesino  
los derrames

chronic illness  
heart attack  
sugary sodas  
clinical fitness  
assessment  
american population  
cerebrovascular accident  
killer  
stroke

## Verbos

fortalecer  
contraer  
montar  
evitar  
apoyar  
desempeñar

to strenghten  
to get  
to ride  
to avoid  
to support  
to perform

## Verbos

Ingresar  
acumular  
consultar  
suministrar  
bombear  
sudar  
acostumbrar

to enter  
to accumulate  
to consult  
to supply  
to pump  
to sweat  
to accustom

las plaquetas  
la fluidez de la sangre  
los latidos  
el accidente isquémico  
el entumecimiento

platelets  
blood flow  
heart beats  
ischemic  
numbness

## Gramática y ejercicios

### 7.1 La *a* personal

La *a* personal se utiliza antes de un complemento de objeto directo que se refiere a una persona o a personas específicas.

Por ejemplo: Muchos pacientes que visitan **a** la Dr. Pérez son referidos al nutricionista.  
Los nutricionistas asesoran **a** los pacientes antes de iniciar un plan dietético.

❖ La *a* personal se usa:

- Delante de *alguien, alguno, ninguno, nadie* y *todos* cuando se refieren a personas.

Ejemplo: La mala nutrición puede afectar **a todos**.  
**A nadie** le gustaría sufrir de enfermedades crónicas.

❖ La *a* personal **no** se usa:

- Delante de sustantivos que hacen referencia a personas anónimas o no específicas.

Ejemplo: Necesito **un voluntario** para promover la iniciativa “!A movernos!”

Se necesitan empleados bilingües en la clínica.

- Generalmente no se utiliza después del verbo *tener*.

Ejemplo: Tengo un paciente que ha mejorado su condición física.  
Tenemos fisiólogos multilingües que dirigen el programa clínico de ejercicios.

## Gramática y ejercicios 7.1

### 7.1 La nutrición

Conteste las siguientes preguntas usando la **a** personal.

**Modelo:** ¿Te aburren las clases de nutrición? ¿A quién le aburren las clases?

Sí, a mí me aburren las clases de nutrición.

No, a mí me fascinan las clases de nutrición. A mí amigo le aburren las clases.

1. ¿Te entusiasman las telenovelas? ¿A quién le entusiasman las telenovelas?

---

---

2. ¿Te preocupa el problema del sobrepeso? ¿A quién le preocupa?

---

---

3. ¿Te interesa saber más sobre las enfermedades crónicas? ¿A quién le interesa?

---

---

4. ¿Te parece importante mantener una dieta balanceada? ¿A quién le parece importante?

---

---

5. ¿Te es difícil reducir el consumo de grasas? ¿A quién le es difícil?

---

---

### 7.2 La dieta

Complete las oraciones según el modelo. Recuerde agregar la **a** personal y un **pronombre de complemento indirecto** (vea la gramática 5.2) cuando sea necesario.

**Modelo:** Un nuevo estilo de vida / afectar / su familia.  
Un nuevo estilo de vida afecta a su familia.

1. los nutricionistas / ayudar / los pacientes a seguir el plan dietético.

---

2. los pacientes / visitar/ los fisiólogos/ para establecer un plan de ejercicio.

---

3. los nutricionistas- dietistas/ alentar/ los pacientes a llevar un estilo de vida saludable.

---

4. los productos lácteos/ agradar /la Sr. Ordaz.

---

5. el consumo de manteca /afectar/ la comunidad latina

## Gramática y ejercicios

### 7.2 Las conjunciones

Las conjunciones son palabras que unen dos o más palabras u oraciones. Una categoría de las conjunciones son las subordinantes: causales, comparativas, concesivas, condicionales, consecutivas, finales y temporales.

#### ❖ Causales

- Tienen como función indicar la causa declarada en la cláusula principal u oración principal. Algunas conjunciones causales son: **porque, puesto que, ya que.**

Ejemplos: Espéreme 5 minutos **porque** tengo que revisar su historial médico.

**Puesto que** es fisiólogo, recomienda buenos ejercicios de fortalecimiento.

La Sra. Ordaz visita a su nutricionista **ya que** le preocupa su salud.

#### ❖ Comparativas

- Tienen como función establecer una relación de comparación. Algunas conjunciones comparativas son: tal **como** y menos/más **que.**

Ejemplos: Los nutricionistas son igual de importantes tal **como lo son** los fisiólogos.

La Sra. Ordaz hizo más ejercicio de lo esperaba.

#### ❖ Concesivas

- Tienen como función unir una cláusula subordinada con su oración principal, ya que indica la presencia de una dificultad en realizar una acción pero sin impedirla. Algunas conjunciones concesivas son: **aunque, por más que y si bien.**

Ejemplos: Iremos hacer caminatas de excursión **aunque** llueva.

**Si bien** a la Sra. Ordaz no le gusta correr, irá a caminar.

**Por más que** intento bajar dos libras por semana, solo consigo bajar una.

#### ❖ Condicionales

- Tienen como función denotar una condición o necesidad que confirme alguna circunstancia. Algunas conjunciones condicionales son: **si, con tal que, siempre que, como.**

Ejemplos: **Si** hace ejercicio, mejorará su condición física.

**Con tal que** haga cambios en su estilo de vida, no importa que lo haga lentamente.

Vamos a jugar juegos de equipo **siempre que** los demás estén dispuestos.

Estará más propenso a enfermedades cardiacas **como** no tome acción temprano.

#### ❖ Consecutivas

- Tienen como función unir oraciones donde una es el resultado de la otra. Algunas conjunciones consecutivas son: **luego, pues, en consecuencia y así que (de modo que), (de manera que).**

Ejemplos: Reduzca su consumo de calorías, **luego** verá los resultados y lo fácil que es comer saludable.

Mejoraré mi condición física, **pues** está causando problemas de salud.

Ha subido mucho de peso, **en consecuencia** está en riesgo de desarrollar una enfermedad crónica.

Ha subido mucho de peso, **así que** necesita inscribirse a un programa de ejercicios clínicos.

#### ❖ Finales

- Tienen como función unir las cláusulas subordinadas para indicar finalidad de lo expresado en la cláusula principal. Algunas conjunciones finales son: **para que, a fin de que y con el fin de que.**

Ejemplos:

Debemos hacer seguimientos con un fisiólogo **para que** monitoree nuestra condición física y los resultados.

Hay que mantenerse físicamente activo **a fin de que** obtengamos una buena salud.

Se planifican las sesiones de ejercicio bajo supervisión clínica **con el fin de que** el paciente se sienta apoyado.

#### ❖ Temporales

- Tienen como función indicar el tiempo en el que la acción en la oración principal toma lugar. Conjunctiones temporales son: **cuando, antes/después de que, mientras que** y **al mismo tiempo que**.

Ejemplos: **Cuando** abrieron el gimnasio yo estaba llegando.

**Después de que** los ancianos hacen los ejercicios de calentamiento empiezan con los ejercicios de fortalecimiento.

**Mientras que** el anciano hacia sus ejercicios de rendimiento, escuchaba música.

Es importante comer saludable y llevar un plan dietético **al mismo tiempo que** se lleva una rutina de ejercicio.

## Gramática y ejercicios 7.2

### 7.3 Las conjunciones

Subraye la conjunción en cada oración y luego indique la clase de conjunción.

Modelo: Te llamaré por teléfono después de que almuerce.

Te llamaré por teléfono después de que almuerce. Conjunción temporal.

1. Espere unos minutos porque el doctor tiene a otro paciente.

---

2. Antes de que use algún equipo de ejercicio consúltelo con su médico.

---

3. Hay que motivar a los niños a fin de que no sufran obesidad infantil.

---

4. Si come saludable y hace ejercicio, mejorara su estilo de vida.

---

5. Los micronutrientes son igual de importantes que los macronutrientes.

---

6. Aunque algunas grasas son malas para el cuerpo, existen grasas esenciales.

---

7. Aún estoy en riesgo de sufrir sobrepeso por más que haga ejercicio.

---

8. Los ejercicios de calentamiento son tan importantes como los ejercicios de resistencia.

---

9. Usted tiene el colesterol alto así que tiene que reducir el consumo de carnes rojas.

---

10. Se necesita hacer más análisis puesto que sus niveles de azúcar parecen estar altos.

---

## Gramática y ejercicios

### 7.3 El subjuntivo en cláusulas adjetivales

Se usa el subjuntivo en cláusulas subordinadas adjetivales cuando se describe algo cuya existencia es incierta o desconocida. Las cláusulas subordinadas adjetivales son aquellas que modifican o describen el antecedente (sustantivo o pronombre anterior) en la cláusula principal de la oración. Estas cláusulas generalmente son introducidas por el pronombre relativo **que**.

Por ejemplo: Las personas necesitan una actividad física que ayude a mejorar su condición física y emocional.

Cláusula principal

Cláusula subordinada adjetival

Antecedente desconocido: una actividad física

Ejemplo: Quiero visitar un gimnasio que esté cerca de mi casa

Cláusula principal

Cláusula adjetival

Antecedente desconocido: un gimnasio

- ❖ Las cláusulas subordinadas adjetivales siempre contienen el verbo en subjuntivo si la cláusula principal a la que siguen contiene palabras negativas como **nadie**, **nada** y **ninguno** (estas palabras negativas indican no existencia).

Ejemplo: No hay **nadie** o **nada** que me impida asistir a esas clases

Cláusula subordinada adjetival

No hay **ningún** fisiólogo que no apoye a sus pacientes para alcanzar sus metas.



## Nota

Cuando la cláusula subordinada adjetival describe una situación real o alguien o algo cuya existencia se conoce, se utiliza el indicativo.

Ejemplo: Quiero visitar el gimnasio que **está** cerca de mi casa.

Ejemplo: Correr es una actividad física que **ayuda** a mejorar la condición física y emocional.

adjetival

## Gramática y ejercicios 7.3

### 7.4 La actividad física

En las siguientes oraciones identifique el antecedente desconocido y la cláusula subordinada adjetival. Circule el antecedente desconocido y subraye la cláusula subordinada adjetival.

**Modelo:** Los fisiólogos buscan soluciones que resuelvan el problema de la obesidad.

1. La comunidad latina necesita más profesionales que hablen español.
2. Los pacientes necesitan nutricionistas que establezcan planes dietéticos adecuados.
3. Conozco a una mujer que lucha contra la obesidad infantil.
4. La Sr. Ordaz quiere hablar con una persona que sepa algo sobre los macronutrientes.
5. La Srta. Padilla quiere visitar a un fisiólogo que sea comprensivo y paciente.

### 7.5 Entrevista

La Sra. Ordaz tiene muchas preguntas antes de inscribirse a un centro recreativo. Ayude a formar las preguntas usando el subjuntivo en las cláusulas subordinadas adjetivales siguiendo el modelo.

**Modelo:** equipo de ejercicio / ser fácil de usar  
¿Hay algún equipo de ejercicio que sea fácil de usar?

1. ejercicios / fortalecer el cuerpo.
-

2. compañeros / montar en bicicleta.

---

3. fisiólogos / apoyar a los ancianos con ejercicios de calentamiento.

---

4. personal / alentar a los niños a ejercitarse.

---

5. nutricionistas / promover la campaña de “!A movernos!” de la primera dama.

---

## Gramática y ejercicios

### 7.4 El subjuntivo en cláusulas subordinadas adverbiales

Se usa el subjuntivo en cláusulas subordinadas adverbiales, las cuales indican que la acción principal es el resultado o depende de otra acción o de una condición incierta. Las cláusulas subordinadas adverbiales son introducidas por conjunciones y responden a las preguntas ¿por qué?, ¿cuándo?, ¿dónde? y ¿cómo?

❖ Algunas conjunciones que introducen las cláusulas subordinadas adverbiales son:

➤ Sin que

Ejemplo: No empiece un plan de ejercicios **sin que** lo **consulte** con su médico.

No inicie un tratamiento con medicamentos para bajar de peso **sin que** siga las instrucciones de su médico.

➤ Para que

Ejemplo: La primera dama Michelle Obama apoya una campaña **para que** los padres de familia **tengan** consciencia sobre el problema de sobrepeso y la obesidad infantil.

Arnold Schwarzenegger, el ex gobernador de California, implementó un plan **para que** los californianos **practiquen** un estilo de vida mejor.

➤ Antes de que

Ejemplo: **Antes de que tome** medicamentos sin receta, debe consultarlo con su médico.

Quiero ser voluntario en un país extranjero **antes de que termine** mis estudios de medicina.

➤ En caso de que

Ejemplo: Mi familia está asegurada, **en caso de que** me **dé** un infarto.

**En caso de que ingrese** a un programa bajo supervisión clínica, es esencial seguir los reglamentos del fisiólogo.

➤ A fin de que

Ejemplo: Voy a las clases de actividad física **a fin de que mejore** mi apariencia física.

Se planifican las sesiones de actividad física **a fin de que** los participantes se **motiven** mutuamente.

➤ Con tal de que

Ejemplo: Voy a dejar de comer comida en la calle **con tal de que** mis hijos no **estén** en riesgo de desarrollar una enfermedad crónica.

Dejaré de tomar refrescos azucarados **con tal de que disminuya** el nivel de azúcar en mi sangre.

➤ A menos de que

Ejemplo: **A menos de que cuide** sus niveles de colesterol, puede sufrir un infarto.

La diabetes puede llegar a ser grave **a menos de que** uno **tome** los pasos para prevenirla.

## Gramática y ejercicios 7.4

### 7.6 Afirmaciones

Complete las siguientes afirmaciones con la conjunción apropiada.

A fin (de) que	En caso (de) que
Sin que	A menos (de) que
Para que	Antes (de) que

1. Los líderes políticos no van a estar conformes \_\_\_\_\_ mejore la situación de obesidad en los Estados Unidos.
2. Muchos pacientes están mejorando su condición física \_\_\_\_\_ no desarrollen enfermedades crónicas en su vejez.
3. Hay pacientes que tratan de bajar de peso sin ayuda médica \_\_\_\_\_ vean al nutricionista.
4. Yo no visito a un especialista de la nutrición \_\_\_\_\_ mi médico de cabecera me lo recomiende.
5. Se han creado campañas que promueven la actividad física \_\_\_\_\_ se disminuya la tasa de obesidad en la población latina.
6. Mi familia quedará estable financieramente \_\_\_\_\_ tenga un accidente cerebrovascular.

### 7.7 Recomendaciones para los pacientes

Complete las siguientes recomendaciones agregando un verbo en el subjuntivo. Use el modelo como guía.

**Modelo:** Necesita ir al hospital/ en caso de que \_\_\_\_\_.

Necesita ir al hospital en caso de que **sufra** un derrame cerebral.

1. No / inicie un plan de ejercicio / sin que / \_\_\_\_\_ .

\_\_\_\_\_

2. Utilice el ascensor / a fin de que / \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_

3. La comunidad latina está en riesgo de sufrir infartos / a menos de que/ \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_

4. El fisiólogo le realizará un examen de valoración / para que/ \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_

## En resumen

En este capítulo usted exploró las carreras de los nutricionistas-dietistas y los fisiólogos. También fue expuesto a la educación general sobre la salud de los niños y adultos. Leyó sobre las enfermedades crónicas y sobre cómo educar a la comunidad latina.

**ER.1** Utilizando la información proveída en este capítulo y su conocimiento conteste las siguientes preguntas en forma de ensayo.

1. ¿Cuáles son algunas preocupaciones y algunos problemas en los latinos en cuanto a la nutrición?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. ¿Cómo se puede educar a la comunidad latina acerca de la importancia de la actividad física?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. ¿Cómo pueden ayudar los profesionales de la salud a prevenir las enfermedades crónicas?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Capítulo 8

# Cuidados en la etapa terminal

## Metas comunicativas

- Dar recomendaciones
- Dar sugerencias a enfermos en la fase terminal
- Formular situaciones hipotéticas

## Temas centrales

### A. El cáncer pancreático

### B. Directiva anticipada para la atención de la salud

### C. El Alzheimer

### D. El cuidado de un enfermo en el hogar

## Gramática y ejercicios

8.1 Repaso: presente del Subjuntivo

8.2 Repaso: pasado del Subjuntivo

8.3 Hipótesis

## En resumen

En este capítulo se van a explorar situaciones en las que un paciente está en la fase terminal de una enfermedad o padece de Alzheimer. Además, se van a cubrir temas como la importancia de tener una directiva anticipada para la atención de la salud y los cuidados en el hogar. También se presenta la función comunicativa de **hacer hipótesis** y se repasa la gramática necesaria (e.g., el pasado del subjuntivo) para cumplir esta función.

Se repasarán también las formas del presente del subjuntivo.

## Preguntas para considerar

¿Cómo ayudar a un paciente en la fase terminal de una enfermedad?

¿Cuál es la función de una Directiva Anticipada para la Atención de la Salud?

¿Es mejor cuidar a un familiar enfermo en la casa?



## A. EL CÁNCER PANCREÁTICO



Consulte la gramática 8.1 y 8.2

**Metas comunicativas: Dar recomendaciones**

Diálogo 8.1 Miguel Cervantes, de sesenta y ocho años de edad, tiene una cita con su doctor de cabecera porque no se ha sentido bien y ha perdido mucho peso sin razón aparente en los últimos meses. Su esposa Magali lo acompaña para asegurarse de que no se le pase a su esposo ningún detalle a cerca de los síntomas que padece. Magali también quiere decirle a la doctora Mendoza las señales que ella misma ha notado en su esposo y que la tienen muy preocupada.

Doctora Mendoza: Buenos días Señor y señora Cervantes, ¿cómo han estado?

Miguel: Buenos días, doctora Mendoza

Magali: Buenos días, pues yo bien, es Miguel el que no se ha sentido bien últimamente.

Doctora Mendoza: Vamos a ver Don Miguel, dígame cómo se siente.

Miguel: Doctora desde hace unos días que no me siento bien. No sé qué me pasa. Me duele mucho la espalda.

Doctora Mendoza: ¿Hace cuánto que le empezó el dolor de espalda?

Miguel: Creo que hace una semana.

Magali: No Miguel, ya hace más de dos semanas que te has estado quejando de ese dolor de espalda.

Miguel: Pues la verdad no me acuerdo.

Magali: ¿Ya ve doctora? Es por eso que tengo que venir con él. Pero lo que me preocupa es que no tiene apetito y ha bajado mucho de peso.

Doctora Mendoza: Sí, veo que ha bajado 15 libras en solamente dos meses. Dígame Don Miguel, ¿siente náuseas cuando come?

Miguel: Pues ahora que lo menciona, sí. Cada vez que trato de comer, se me revuelve el estómago y por más que quiero comer, no puedo.

### Vocabulario útil

últimamente	lately
la verdad	the truth
revuelve el estomago	get nauseous
orina	urine
tengo pendiente	I am worried
posponga	postpone
deje en paz	leave me alone
ojalá	hopefully
amarillento	yellowish

Doctora Mendoza: Cuando va al baño, ¿cómo es su orina?, ¿es de color normal?

Miguel: Creo que sí.

Magali: No Miguel, no es de color normal. ¿Qué no recuerdas que me dijiste que tu orina estaba como muy oscura?

Miguel: Ah sí, ya me acordé. Está un poco más oscura de lo normal, pero creo que es porque no he tomado suficiente agua en los últimos días.

Doctora Magali: Ay doctora, *yo tengo pendiente de que **sea*** algo relacionado con el páncreas. Es que el esposo de mi amiga tenía los mismos síntomas y le acaban de diagnosticar cáncer del páncreas y no le dieron mucho tiempo de vida.

Miguel: *Yo dudo que **tenga** cáncer, pero me gustaría que me **mandara*** a hacer los análisis necesarios para que mi esposa me deje en paz.

Doctora Mendoza: Le noto la piel un poco amarillenta así que le voy a ordenar unos análisis de sangre y de orina, pero *le recomiendo que **vaya*** mañana mismo al laboratorio.

Miguel: Mañana no voy a poder porque voy a jugar golf con los amigos. ¿Está bien si me hago los análisis la próxima semana?

Doctora Mendoza: Don Miguel, *le sugiero que **posponga*** su juego y se **haga** esos análisis mañana a primera hora. Por esta vez, *es importante que **escuche*** a su esposa.

Miguel: *Con tal de que esta mujer me **deje*** en paz, voy a cancelar mi juego de golf para hacerme los análisis.

Doctora Mendoza: También le voy a ordenar una radiografía del abdomen.

Magali: ¡Ojalá que no sea nada grave!

Miguel: No va a ser nada, mujer, ¡cálmate! Mañana vamos a saber que todo está bien y me voy a jugar golf.

Doctora Mendoza: Señora Magali, no se preocupe. Vamos a esperar los resultados de los análisis y la radiografía primero, ¿está bien?

Magali: Está bien. Pero nos llama en cuanto reciba los resultados por favor.

Doctora Mendoza: Claro que sí, se lo prometo.

Magali: Muchas gracias Doctora.

Miguel: Hasta luego Doctora.

Doctora Mendoza: Que tengan buen día.

## Actividades

1. **Preguntas de comprensión.** Conteste las siguientes preguntas, según los diálogos. Compare sus respuestas con un/a compañero/a.

1. ¿Desde hace cuánto tiempo le comenzó el dolor de espalda a Miguel?

---

---

---

2. ¿Por qué Magali decide acompañar a su esposo al doctor?

---

---

---

3. ¿Cuáles son los síntomas que presenta Miguel?

---

---

---

4. ¿Por qué Magali está preocupada por los síntomas que presenta su esposo?

---

---

---

5. ¿Qué exámenes o análisis le mandó a hacer la doctora Mendoza a Miguel?

---

---

---

6. ¿Qué recomendaciones le hace la doctora Mendoza al señor Cervantes?

---

---

---

7. Si usted fuera el señor o la señora Cervantes, ¿qué otras preguntas le hubiera hecho a la doctora?

---

---

---

## Actividades de pre-lectura

2. **Para pensar.** Trabaje con una compañero(a) y comenten las siguientes preguntas.
1. ¿Qué sabe acerca del cáncer de páncreas?
  2. ¿Cree usted que se pueda detectar el cáncer de páncreas en sus primeras etapas?

3. Mire el video siguiente y conteste las preguntas: (3:00) <https://youtu.be/m5l8CRZSKIM>

Vea la entrevista que Luis Mercado le hace al Dr. José Pimiento y con un compañero comente sobre los siguientes puntos que el doctor toca durante la entrevista.

1. ¿Cuáles son los síntomas más comunes del cáncer de páncreas?
2. ¿Cuáles son los factores de riesgo que el paciente puede controlar de acuerdo al doctor Pimiento?
3. ¿Cuáles son las tres formas de reducir los factores de riesgo?



## LECTURA

### EL PÁNCREAS

El páncreas es una glándula endocrina que está situada en el sistema digestivo y mide alrededor de 15-20 centímetros de largo; tiene forma de cono y es posible dividirlo en varias partes como la cabeza, el cuerpo y la cola. El páncreas está dentro de la cavidad abdominal y está rodeado por el estómago, el intestino delgado, el hígado, el bazo y la vesícula biliar. En general, el páncreas tiene dos funciones principales: la función exocrina y la función endocrina.

Las células exocrinas del páncreas producen enzimas que ayudan a la digestión. Cuando los alimentos entran al estómago, las glándulas exocrinas liberan enzimas a través de un sistema de conductos que llegan al conducto pancreático principal. El conducto pancreático libera las enzimas en la primera parte del intestino delgado (duodeno) donde las enzimas ayudan en la digestión de las grasas, los carbohidratos y las proteínas de los alimentos.

La función endocrina está relacionada con la producción de hormonas o sustancias que se producen en una parte del organismo y que circulan en el torrente sanguíneo para relizar su función en otra parte distinta del organismo. Las dos hormonas pancreáticas principales son la insulina y el glucagón.

#### Vocabulario útil

intestino delgado	small intestine
bazo biliar	gall spleen
vesícula biliar	gall bladder
cola	tail
puntiaguda	pointy
libera	releases
torrente sanguíneo	bloodstream

Fuentes:

[www.pancan.org](http://www.pancan.org)

[www.definicion.de/pancreas/](http://www.definicion.de/pancreas/)

## SÍNTOMAS DE CÁNCER PANCRÁTICO

El cáncer pancreático comúnmente no presenta síntomas o señales sino hasta que se encuentra en estado avanzado, por lo que se le conoce como “la enfermedad silenciosa”. Los síntomas del cáncer pancreático a menudo conducen al diagnóstico de la enfermedad y varían dependiendo de la ubicación específica del cáncer y los órganos afectados. Los síntomas más comunes son:

1. **Ictericia** que es la coloración amarillenta de la piel y los ojos causado por el exceso de bilirrubina en la sangre.
2. **Orina oscura o de color marrón**, también causado por el exceso de bilirrubina en la sangre.
3. Excremento de color claro si el conducto biliar está bloqueado y la bilis (y la bilirrubina) no puede llegar al intestino.
4. **Dolor de cabeza y espalda** cuando el tumor comienza a comprimir otros órganos cercanos causando dolor o cuando el cáncer se ha propagado.
5. **Pérdida de peso inexplicablemente y falta de apetito**.
6. **Heces fecales pálidas y grasosas** si el cáncer bloquea el paso del jugo pancreático al intestino, la persona no pueda digerir alimentos grasosos. La grasa sin digerir puede causar que las heces sean de color pálido inusual, gruesas, grasosas y que floten en el inodoro.
7. **Náuseas y vómitos** cuando el cáncer presiona o bloquea parcialmente el estómago, dificultando el paso de los alimentos. Esto puede causar náuseas, vómitos y dolor que tiende a intensificarse después de comer.
8. **Agrandamiento de la vesícula biliar** cuando el cáncer obstruye el conducto biliar, la bilis puede acumularse en la vesícula lo que causa que ésta se agrande. A veces se puede palpar este agrandamiento durante un examen físico.
9. **Coágulos sanguíneos** que generalmente se presentan en una vena grande de una pierna y se caracterizan por dolor, hinchazón y enrojecimiento de la pierna afectada
10. **Anomalías del tejido** causado por la secreción de enzimas pancreáticas que digieren la grasa.
11. **Diabetes** cuando el cáncer destruye las células productoras de insulina. Los síntomas pueden incluir mucha sed, hambre y la necesidad de orinar frecuentemente.

### Vocabulario útil

ictericia	jaundice
heces fecales	stool
inodoro	toilet
agrandamiento	enlargement
palpar	“to feel” by touching
sangre	blood
señal	sign (indication)

Fuentes: <http://www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/002318-pdf.pdf>

## Actividades

4. **Preguntas de comprensión y análisis.** Luego de haber leído las lecturas sobre el páncreas y el cáncer de páncreas, conteste las siguientes preguntas. Consulte sus respuestas con las de un/a compañero/a.

1. ¿Qué es el páncreas y dónde se encuentra ubicado?

---

---

---

2. ¿Cuáles son las dos funciones principales del páncreas?

---

---

---

3. ¿Cuáles son las dos hormonas principales que produce el páncreas?

---

---

---

4. ¿Por qué el cáncer de páncreas causa dolor de estómago y espalda?

---

---

---

5. ¿Qué causa la ictericia y el oscurecimiento de la orina?

---

---

---

6. ¿Qué causa el agrandamiento de la vesícula biliar?

---

---

---

7. ¿Por qué se le considera al cáncer de páncreas la enfermedad silenciosa?

---

---

---

5. **Investigación.** ¿Qué avances o tratamientos han surgido últimamente para combatir el cáncer de páncreas? Viste la página de la Sociedad Americana del Cáncer:

<http://www.cancer.org/espanol/cancer/cancerdepancreas/guiadetallada/cancer-de-pancreas-whats-new-new-research>

---

---

---

---

---

---

---



### Consulte la gramática 8.1 y 8.2

Diálogo 8.2 Al día siguiente en la tarde, la doctora Mendoza le llama a Miguel y a Magali para darles los resultados de los análisis. Magali contesta el teléfono.

Magali: Sí, ¿bueno?

Doctora Mendoza: Hola, señora Cervantes, habla la doctora Mendoza. Necesito hablar con su esposo acerca de los resultados de los análisis.

Magali: Sí, aquí está conmigo. Deje se lo paso.

Miguel: Hola, doctora Mendoza, ¿me tiene buenas noticias? La tengo en el altavoz para que mi esposa pueda escuchar.

Doctora Mendoza: Muy bien. Pues, los análisis de orina y sangre muestran un exceso de bilirrubina y la radiografía muestra una pequeña anormalidad en el páncreas.

Magali: ¡Ay Dios mío! Yo sabía que algo estaba mal. ¿Esto quiere decir que Miguel tiene cáncer?

Doctora Mendoza: Señora Cervantes, es importante que conserve la calma y que no se preocupen hasta que hagamos un estudio más completo. Don Miguel, le voy a ordenar unos análisis de imagen y *me gustaría que fuera* con un especialista. Lo voy a mandar con el Doctor Arturo Aceves quien es el mejor oncólogo del estado.

Miguel: ¿Necesito hacer cita con él?

#### Vocabulario útil

acerca de	with regards to/about
anormalidad	abnormality
mandar	send

Doctora Magali: Mi recepcionista ya le hizo la cita para el lunes de la semana que viene. Nada más necesito *que se haga* los exámenes de imagen mañana en la mañana. El laboratorio le mandará los resultados directamente al oncólogo.

Miguel: Está bien, muchas gracias.

Doctora Mendoza: No hay cuidado. Ahora, no cuelgue porque la recepcionista le va a dar la dirección y teléfono del doctor Aceves.

## Actividades

### 6. Preguntas de comprensión

1. ¿Por qué es significativo el que se le haya encontrado un exceso de bilirrubina en la sangre al señor Cervantes?

---

---

---

2. ¿Por qué es necesario hacerle un estudio más completo al señor Cervantes?

---

---

---

3. ¿Por qué le pide la doctora a Miguel que no cuelgue el teléfono?

---

---

---

## Actividades de pre-lectura

7. Conteste las siguientes preguntas y compare sus respuestas con un/a compañero/a.

1. ¿Cree usted que haya signos o síntomas específicos indicadores de cáncer? Si la respuesta es afirmativa, dé unos ejemplos.
2. Algunas personas piensan que la falta de señales o síntomas indica que no existe una enfermedad. ¿Está usted de acuerdo? ¿Por qué sí o por qué no?





## LECTURA

### SIGNOS Y SÍNTOMAS GENERALES DEL CÁNCER

De acuerdo a la *Sociedad Americana del Cáncer* (American Cancer Society), los signos se refieren a las señales que pueden ser vistas por un familiar, un amigo, un médico, una enfermera o cualquier otra persona relacionada con el paciente. Los síntomas son señales que únicamente el paciente experimenta, siente o nota y que no son necesariamente vistos o notados por otras personas.

Generalmente, un médico requiere de análisis o exámenes adicionales como radiografías, análisis de sangre, biopsias u otros análisis clínicos para poder determinar con certeza la causa de los síntomas o señales que presenta el paciente, ya que un solo síntoma o señal no es suficiente para poder diagnosticar. Desafortunadamente, el cáncer es una enfermedad que puede causar varios signos o síntomas dependiendo de la localización del cáncer y de la magnitud del mismo.

Más aún, algunos cánceres no causan señales o síntomas sino hasta que están en una etapa muy avanzada y se han propagado mas allá de su lugar de origen como es el caso del cáncer pancreático.

Cuando el paciente experimenta síntomas como dolor de estómago o de espalda o presenta un color amarillento de los ojos y la piel (ictericia), generalmente es porque el cáncer ya se encuentra avanzado.

Aunque es probable que unos síntomas no sean indicadores de cáncer, es importante consultar a un médico. Si los síntomas no son causados por un cáncer, el médico puede ayudar a determinar la causa y dar un tratamiento si es necesario. Si los síntomas son causados por un cáncer, las probabilidades de cura aumentan con la detección temprana del mismo; especialmente si el cáncer se puede remover por medio de cirugía.

Entre los signos y síntomas más comunes se encuentran:

- Pérdida de peso inexplicable
- Fiebre
- Cansancio inexplicable
- Dolor persistente
- Cambios en la piel tales como el oscurecimiento de la piel (hiperpigmentación),

#### Vocabulario útil

vistas	seen
certeza	certainty
cuales	which
propagado	spread
presionar	to press against
flujo	flux
oscurecimiento	darkening
enrojecimiento	redness
vello	body hair
evacuación	bowel movements
estreñimiento	constipation
llagas	blisters
cicatrizan	heal
endurecimiento	hardening

coloración amarillenta de piel y ojos (ictericia), enrojecimiento de la piel, picazón (prurito) o crecimiento excesivo de vello

- Cambio en el hábito de evacuación como estreñimiento o diarrea
- Cambios en la función de la vejiga como dolor al orinar o sangre en la orina
- Llagas que no cicatrizan
- Sangrado o secreción inusual
- Endurecimiento de seno o de masa en cualquier parte del cuerpo
- Cambio reciente en una verruga o lunar

Fuente: [www.cancer.org/espanol/cancer](http://www.cancer.org/espanol/cancer)

## Actividades

### 8. Preguntas de comprensión.

1. ¿Cuál es la diferencia entre signos (señales) y síntomas de una enfermedad?

---

---

---

2. Mencione cinco síntomas o señales comunes que indiquen la posibilidad de cáncer.

---

---

---

3. ¿Cuál es la clave para aumentar las probabilidades de cura del cáncer?

---

---

---

4. ¿Por qué es importante consultar al médico en forma regular aunque no se tengan síntomas o señales de alguna enfermedad?

---

---

---

**9. ¡Cree su propio diálogo!** Trabaje con un compañero(o) y cree un diálogo donde el paciente muestre algunos síntomas que puedan significar la presencia de cáncer. Tomen turnos tomando el papel de paciente y doctor(a).

## B. Directiva Anticipada para la Atención de la Salud

### Actividades de pre-lectura

10. Conteste las siguientes preguntas y compare sus respuestas con un/a compañero/a.

1. ¿Sabe usted lo que es una Directiva Anticipada para la Atención de la salud?

---

---

---

2. ¿ Por qué cree usted que sea necesario tener una Directiva Anticipada para la atención de la salud?

---

---

---

### ¿Qué es un Directiva Anticipada para la Atención de la Salud?

Una Directiva Anticipada para la Atención de la Salud (DAAS) es un documento legal escrito por un paciente en caso de que éste se encuentre gravemente enfermo y no pueda hablar para dar instrucciones acerca del cuidado y tratamiento médico que desea recibir. En este documento legal, el paciente designa a una persona como su representante, generalmente un familiar o amigo, para que éste tome decisiones relacionadas a la atención de su salud, anticipando sus deseos y tomando en cuenta sus valores culturales y religiosos. Aunque la mayoría de las personas no piensan en un directiva anticipada cuando están sanas, es importante tener un documento preparado con anticipación, en caso de una emergencia o enfermedad imprevista. Cuando las personas gozan de su salud pueden pensar con mejor claridad acerca de los tratamientos que preferirían tener de acuerdo a circunstancias específicas. También, le da tiempo al futuro paciente de hablar con su representante acerca de sus preferencias y aclarar cualquier duda o contestar preguntas que éste tenga. Al mismo tiempo, la directiva anticipada le permite al paciente comunicar sus deseos a sus familiares y médicos y evitar malentendidos y problemas.

Fuentes:

[www.calhospital.org/sites/main/files/file-attachment/forms\\_3.pdf](http://www.calhospital.org/sites/main/files/file-attachment/forms_3.pdf)

[www.ag.ca.gov/consumers/pdf/AHCDFSS.pdf](http://www.ag.ca.gov/consumers/pdf/AHCDFSS.pdf)

### Actividades

11. Preguntas de comprensión y análisis:

1. ¿Qué es una Directiva Anticipada para la Atención de la Salud (DAAS)?

---

2. ¿Cuáles son las ventajas de tener una Directiva Anticipada para la Atención de la Salud (DAAS) cuando la persona está sana?
- 

 **Consulte la gramática 8.2**

**Metas comunicativas: Dar sugerencias a enfermos en la fase terminal**

Diálogo 8.3 Días después, Miguel Cervantes y su esposa Magali consultan con el oncólogo Arturo Aceves para saber el diagnóstico y sus opciones de tratamiento.

Doctor Aceves: ¿Qué tal, señor Cervantes? Gusto en conocerlo.

Miguel: El gusto es mío. Ella es mi esposa Magali.

Doctor Aceves: Gusto en conocerla, señora. Tomen asiento por favor. He revisado los resultados de las imágenes y desafortunadamente les tengo muy malas noticias. Las imágenes muestran un tumor de páncreas metastásico. Esto quiere decir que el cáncer que usted tiene se ha propagado a otros órganos.

Magali: ¿Pero no se puede operar y sacarlo?

Doctor Aceves: Lamentablemente este tipo de cáncer no se puede extraer por completo. La cirugía, en estos casos, sirve solamente para aliviar los síntomas, pero no cura el cáncer. Aunque a su edad, no se recomienda este proceso.

Miguel: Entonces, ¿qué tratamiento sugiere usted?

Doctor Aceves: En estos casos, los tratamientos usados son para aliviar los síntomas. Se recomienda una dosis de radiación combinada con radioterapia y quimioterapia. A esta combinación se le llama quimiorradiación.

Magali: ¿Cómo funcionan estos tratamientos?

Doctor Aceves: La radioterapia utiliza rayos equis o partículas de alta energía para destruir las células cancerosas y la quimioterapia utiliza medicamentos que se inyectan en una vena o se administran por vía oral. En conjunto, los dos tratamientos ayudan a destruir las células cancerosas y a disminuir los síntomas.

Miguel: ¿Y cuáles son los efectos secundarios de este tratamiento?

Vocabulario útil

tomen asiento	take a seat
malas noticias	bad news
metastásico	metastatic
propagado	spread
lamentablemente	regrettably
aliviar	to ease
inyectan	give an
injection	
en conjunto	joint/combined
matar	kill
directiva	directive
anticipado	advanced

Doctor Aceves: Los efectos secundarios más comunes son náusea, vómito, pérdida de apetito, pérdida del cabello, úlceras en la boca y diarrea o estreñimiento. Otros efectos menos comunes son infecciones, sangrado y agotamiento.

Miguel: ¿Qué pasa si decido no hacer el tratamiento?

Magali: ¿Pero, qué dices, Miguel? ¡Eso no lo puedes considerar! Tienes que someterte al tratamiento.

Miguel: Prefiero vivir los días que me quedan sin ninguno de esos efectos secundarios. ¡El tratamiento me va a matar más pronto! Si tuviera treinta años menos, lo consideraría, pero a esta edad, no creo que lo pueda resistir.

Doctor Aceves: Como les mencioné anteriormente, el tratamiento sería solamente para aliviar los síntomas por un tiempo y para darle tiempo de poner todos sus asuntos legales en orden.

Miguel: Afortunadamente no necesito mucho tiempo para eso.

Doctor Aceves: Si así lo desea usted, *le sugiero que **prepare** una **Directiva Anticipada para la Atención de Salud**.*

Magali: ¿Qué es esa directiva?

Doctor Aceves: Es un documento legal donde su esposo da instrucciones sobre la atención de su salud cuando él este incapacitado para hacerlo. En este documento su esposo designa a otra persona para que tome las decisiones relacionadas con tratamientos, donación de órganos y disposición final del cuerpo.

Magali: ¡Ay, no quiero pensar en estas cosas!

Miguel: Magali, necesitamos pensar en esto ahora que todavía puedo tomar estas decisiones. Doctor, ¿dónde consigo ese documento para llenarlo?

Doctor Aceves: A la salida, la recepcionista le dará una copia. *Le sugiero que lo **piense** con calma. Le recomiendo que **reúnan** a sus familiares para que les **informen** de su decisión.*

Magali: Nunca creí que **fuéramos** a pasar por una enfermedad como ésta o que **tuviéramos** que tomar este tipo de decisiones. Me hubiera gustado ser yo la que se **enfermara** y no tú.

Miguel: Aunque me sentía enfermo, nunca me pasó por la mente que **fuera** a morir tan pronto. Pero hay que prepararnos para lo inevitable.

Doctor Aceves: Si tienen cualquier tipo de pregunta, no dude en llamarme. Los veo en una semana para hablar sobre los diferentes tratamientos para aliviar el dolor.

Miguel: Está bien, para entonces ya tendremos lista la directiva.

Doctor Aceves: Hasta luego, señor y señora Aceves.

Miguel: Hasta luego.

## Actividades

### 12. Preguntas de comprensión.

1. ¿Por qué el doctor Aceves se refiere al tumor como un tumor metastásico?

---

---

---

2. ¿Cuál es la razón principal por la que el doctor Aceves recomienda la cirugía?

---

---

---

3. ¿Cuáles son los efectos secundarios de la quimiorradiación?

---

---

---

4. ¿Por qué Miguel está considerando no usar el tratamiento de la quimiorradiación?

---

---

---

5. De acuerdo al doctor Aceves, ¿cuáles son los dos beneficios de tomar el tratamiento?

---

---

**13. Dramatización.** Con un compañero, tome el papel de Miguel y Magali y cree un diálogo donde Magali trata de convencer a Miguel para que siga el tratamiento de quimiorradiación. Magali trata de resaltar todos los beneficios posibles del tratamiento mientras que Miguel enfatiza todos los efectos secundarios del tratamiento.

Magali:

Miguel:

Actividades de pre-lectura

**14. Conteste las siguientes preguntas.**

1. Si usted tuviera que nombrar a un representante en su Directiva Anticipada para la Atención de la Salud, ¿a quién preferiría nombrar: a un amigo(a) o a un familiar? ¿Por qué?

---

---

---

2. Si usted fuera seleccionado por un amigo o familiar para actuar como representante en una Directiva Anticipada para la Atención de la Salud, ¿qué preguntas le haría usted a ese amigo o familiar para asegurarse de tener la información necesaria?

---

---

---



## LECTURA

### Directiva Anticipada para la Atención de la salud

Este documento le permite al paciente dar instrucciones sobre la atención de su salud al ingresar a un hospital. También le permite designar a otra persona para que tome las decisiones en su lugar, en caso de no estar capacitado para hacerlo. También le permite nombrar a su médico de cabecera y expresar sus deseos a cerca de la donación de órganos. El paciente puede modificar todo o parte de este formulario o puede utilizar otro, si así los desea.

#### Vocabulario útil

permite	allows
propia	own
ingresar	be admitted
tome	make
deseos	wishes
médico	primary care
de cabecera	physician

#### Parte I- PODER NOTARIAL PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD

La sección I le permite:

1. Nombrar a otro individuo como representante para que tome las decisiones de atención de la salud por usted en caso de que llegue a ser incapaz de tomar sus propias decisiones.
2. Asignar a otra persona que tome las decisiones por usted aunque usted siga siendo capaz de hacerlo.
3. Nombrar a uno o dos representantes suplentes que actúen por usted si su primera elección no está dispuesta, disponible, accesible, o simplemente no se siente capaz de hacerlo. Importante: Su representante no puede ser un operador o empleado de un establecimiento de atención comunitaria o de un establecimiento de atención residencial donde lo estén atendiendo. Tampoco puede ser un empleado o supervisor de la institución donde usted está recibiendo tratamiento. Su representante tiene que ser un familiar o un compañero de trabajo.
4. Usted puede limitar la autoridad de su representante en este formulario.
5. Si usted opta por no limitar la autoridad de su representante, éste tendrá derecho a:
  - a. Prestar o negar la administración de cualquier tratamiento, servicio o procedimiento para mantener, diagnosticar o que afecte, de algún modo o de otro, su salud física y mental.
  - b. Seleccionar o rechazar proveedores e instituciones de atención de la salud.
  - c. Aprobar o desaprobado pruebas diagnósticas, procedimientos quirúrgicos y medicamentos.
  - d. Dirigir, mantener o retirar la nutrición e hidratación artificial y todas las demás formas de atención de la salud, incluyendo resucitación cardiopulmonar.
  - e. Hacer donaciones automáticas, autorizar una autopsia y ordenar la disposición de sus restos.

#### Vocabulario útil

incapaz	unable
capaz	able
actúen por usted	act on your behalf
retirar	to take away/ stop
ordenar	make arrangements
disposición	use
estar dispuesto	to be willing
estar disponible	to be available
restos	remains



**1.1 DESIGNACIÓN DEL REPRESENTANTE:** Yo \_\_\_\_\_, nombro al siguiente individuo \_\_\_\_\_ como mi representante para que tome las decisiones de atención de la salud por mí.

Dirección: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

**1.2 REPRESENTANTE SUPLENTE**

Si revoco la autoridad de mi representante o él mismo no se encuentra dispuesto, capacitado o disponible para tomar una decisión de la salud por mí, designo como representante suplente a \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

**1.3 SEGUNDO REPRESENTANTE SUPLENTE**

Si revoco la autoridad de mi representante y de mi primer suplente, o ninguno se encuentra dispuesto, capacitado o disponible para tomar una decisión de la salud por mí, designo como segundo suplente a \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

**1.4 AUTORIDAD DEL REPRESENTANTE:** Mi representante está autorizado para tomar todas las decisiones de atención de la salud por mí, incluyendo las decisiones para proveer, negar o retirar la nutrición e hidratación artificial y todas las demás formas de atención de la salud para mantenerme vivo, excepto: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**1.5 FECHA EN QUE ENTRA EN VIGENCIA LA AUTORIDAD DEL REPRESENTANTE Y SUPLENTE**



La autoridad de mi representante entra en vigencia cuando mi médico de cabecera determine que soy incapaz de tomar mis propias decisiones de atención de la salud.



La autoridad de mi representante para tomar decisiones de atención de la salud por mí, entra en vigor inmediatamente. Escriba sus iniciales \_\_\_\_\_

**1.6 OBLIGACIÓN DEL REPRESENTANTE:** Mi representante tomará decisiones de atención de la salud por mí de acuerdo con este poder notarial para atención de la salud siguiendo todas las instrucciones que yo proporcione en la sección II de este formulario. Si mis deseos son desconocidos, mi representante tomará las decisiones de atención de la salud por mí de acuerdo a lo que mi representante determine lo que sea mejor para mí. Para determinar lo que sea mejor para mí, mi representante deberá considerar mis valores personales y religiosos en la medida que él los sepa. Comprendo que, por ley, mi representante no está autorizado a lo siguiente:

internarme en una dependencia de atención mental; autorizar tratamiento convulsivo, sicocirugía, esterilización o aborto.

**1.7 AUTORIDAD DEL REPRESENTANTE DESPUÉS**

**DE LA MUERTE:** Mi representante está autorizado para hacer donaciones anatómicas, autorizar una autopsia y ordenar la disposición final de mis restos, excepto por:

---

---

---

**Vocabulario útil**

entra en vigencia	comes into effect
entra en vigor	comes into effect
poder notarial	power of attorney

**PARTE II – INSTRUCCIONES PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD**

Usted puede dar instrucciones específicas de cualquier aspecto del cuidado de su salud con o sin representante. Se dan opciones para que usted exprese sus deseos con respecto al suministro, mantenimiento o retiro de tratamiento para mantenerlo con vida o para control del dolor.

No necesita completar la PARTE II si usted le otorga el derecho a su representante para que él mismo decida cuál es el tratamiento médico que es mejor para usted incluyendo, pero no limitado a, la decisión de terminar el tratamiento que lo mantiene con vida.

**Vocabulario útil**

suministro	provisions
manejar	to handle
otorga	give
desahuciado	terminally ill
postergar	to postpone/ to delay
agobios	burden
calidad de vida	quality of life

**2.1 DESEOS Y LIMITACIONES RESPECTO AL TRATAMIENTO MÉDICO (OPCIONAL)**

Si la siguiente declaración manifiesta sus deseos, firme al final del párrafo.

No deseo que se realicen esfuerzos especiales para prolongar mi vida y no deseo que el tratamiento para prolongar mi vida se proporcione o continúe si:

- a. Estoy en un coma irreversible o en un estado vegetativo persistente.
- b. Si estoy desahuciado(a) y la administración de procedimientos para mantenerme en vida solo servirá para postergar artificialmente el momento de mi muerte.
- c. Bajo cualquier otra circunstancia en que los agobios del tratamiento sean mayores que las ventajas del mismo.
- d. Deseo que mi representante tome en cuenta aliviar mi sufrimiento y la calidad de mi vida así como el tiempo que se podrá extender la misma.

Si esta declaración refleja sus deseos, firme aquí: \_\_\_\_\_

Declaraciones adicionales o diferentes sobre sus deseos y las limitaciones acerca de la atención médica.

---

---

---

## 2.2 ALIVIO DEL DOLOR

Excepto como lo declaro en el siguiente espacio, ordeno que se me proporcione en todo momento tratamiento para aliviar el dolor o molestias aunque el hacerlo parezca que se acelera mi muerte.

---

---

---

## PARTE III – DONACIÓN DE ÓRGANOS DESPUÉS DE LA MUERTE (OPCIONAL)

Después de mi muerte: (marque la caja que se aplique a sus deseos)

Dono todos los órganos , tejidos o partes que se necesiten.

Dono solamente los siguientes órganos, tejidos o partes. \_\_\_\_\_

Me niego a ser un donante de órganos, tejidos o partes para cirugía cosmética.

Me niego a ser un donante de órganos, tejidos para uso fuera de los Estados Unidos.

Me niego a ser un donante de órganos, tejidos o partes para beneficio de procesos de tejidos.

Me niego a ser un donante de órganos, tejidos o partes de mi cuerpo.

## PARTE IV – FIRMA

### 4.1 FIRMA: Después de completar este formulario, firme y escriba la fecha

Fecha: \_\_\_\_\_

Escriba su nombre: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

**4.2 VALIDEZ DE UNA COPIA:** Una copia de este formulario tiene el mismo efecto que el documento original.

### 4.3 DECLARACIÓN DE LOS TESTIGOS: Declaro bajo pena de perjurio que

- a. El individuo que firmó o certificó esta directiva por anticipado de la atención de la salud es conocido personalmente por mí, o que la identidad del individuo me fue demostrada con eficiencia convincente.
- b. El individuo firmó o certificó esta directiva por anticipado en mi presencia.
- c. El individuo parece encontrarse en buen estado mental y sin ninguna presión, fraude o influencia indebida.
- d. No soy la persona designada como representante en este formulario.
- e. No soy el proveedor de atención de la salud del individuo.
- f. No soy un operador o empleado del establecimiento de atención comunitaria o de un establecimiento de atención residencial donde lo están atendiendo. Tampoco soy un empleado o supervisor de la institución donde está recibiendo tratamiento.

**PRIMER TESTIGO**

Nombre \_\_\_\_\_

Firma del testigo \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

**SEGUNDO TESTIGO**

Nombre \_\_\_\_\_

Firma del testigo \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

**DECLARACIÓN ADICIONAL DE LOS TESTIGOS:** Por lo menos uno de los testigos mencionados arriba tiene que firmar la siguiente declaración:

Declaro bajo pena de perjurio que no estoy emparentado por lazos sanguíneos, matrimonio o adopción con el individuo que formaliza esta directiva por anticipado de la atención de la salud y que a mi saber no tengo derecho a parte alguna de la herencia del individuo después de su muerte bajo un testamento actualmente existente o por ministerio de ley.

Firma del primer testigo \_\_\_\_\_

Firma del segundo testigo \_\_\_\_\_

## Actividades

**15. Juego de roles.** Trabaje con un compañero y tomen turnos en asumir el papel de paciente para llenar el formulario de la directiva por anticipado de la salud.

1. ¿Qué declaraciones adicionales o diferentes sobre sus deseos y las limitaciones acerca de la atención médica haría usted (sección 2.1)?

---

---

---

2. ¿Qué excepciones agregaría usted a la autoridad de su representante (sección 1.4)?

---

---

---

## NOTA CULTURAL

### DIRECTIVA ANTICIPADA PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD EN LATINOAMÉRICA

En la mayoría de los países latinoamericanos la Directiva Anticipada para la Atención a la Salud es todavía un tema nuevo y una opción considerada tabú para la muchos de los ciudadanos. Algunos países cuestionan la validez y los beneficios de este tipo de documento principalmente porque todavía se le otorga a la medicina un poder paternalista, donde la opinión y sugerencia de un médico tiene más peso que los deseos de un paciente y sus familiares. El paciente es tratado como un ser incapaz de decidir por su propio bien y algunos profesionales de la salud consideran que un documento donde el paciente se rehúse a tratamientos que le puedan prolongar la vida va en contra del juramento hipocrático en el que juran que la salud del paciente es su trabajo prioritario. Así, aceptar que un paciente se rehúse a un tratamiento que tenga la posibilidad de mejorar su salud es incomprendible, especialmente cuando esa decisión fue tomada con anterioridad donde no se contemplan los cambios subjetivos (de

#### Vocabulario útil

cuestionan	question
validez	validity
otorga	grants
ejercer	exercise

opinión) del paciente ni los avances tecnológicos de la medicina. Aunque algunos países como Argentina, España y México han hecho grandes avances en el área legal para otorgar la libertad al paciente de ejercer sus derechos en cuestión de la salud, aún no se ha logrado una uniformidad tanto en el contenido como en la legalidad de dicho documento. También, es importante mencionar que el nombre dado al documento legal varía. Por ejemplo, en España se usan los siguientes nombres para referirse a la Directiva Avanzada para la Atención a la Salud: (1) expresión anticipada de voluntades, (2) manifestación anticipada de voluntad, (3) instrucciones previas, (4) voluntad anticipada, (5) voluntades vitales anticipadas, (6) expresión de voluntad con carácter previo. En México, los sinónimos más comunes que se utilizan son: (1) voluntad anticipada, (2) disposiciones provisorias, (3) disposiciones *premortem*, (4) voluntad vital anticipada, (5) testamento vital y (6) poder notarial médico.

**Fuentes:**

<http://biblio.juridicas.unam.mx/revista/pdf/DerechoComparado/131/art/art8.pdf>

[http://www.derecho.uba.ar/extension/dma\\_msa\\_rdr.pdf](http://www.derecho.uba.ar/extension/dma_msa_rdr.pdf)

## Actividades

### 16. Preguntas de comprensión.

1. ¿Por qué se dice que la medicina tiene un poder paternalista?

---

2. ¿Cuál es la razón principal por la que algunos profesionistas de la salud no aceptan la Directiva Anticipada?

---

3. Nombre al menos tres términos usados para referirse a la Directiva Avanzada para la Atención de la Salud en México.

---



## C. EL ALZHEIMER

### Consulte la gramática 8.3

#### Metas comunicativas: Formular situaciones hipotéticas

Irene Fuentes es una señora de 63 años que vive con su esposo Pablo Fuentes. El acaba de cumplir 68 años y hace tres años que comenzó a tener síntomas de Alzheimer. En esta visita con el neurólogo, el señor Fuentes recibe el diagnóstico final.

Dr. Pinto: Buenas tardes Señora Fuentes.

Sra. Fuentes: Buenas tardes doctor. ¿Ya tiene los resultados?

Dr. Pinto: Sí. Como hablamos la última vez, le realizamos dos exámenes a su esposo. El primero nos proporcionó información de su anatomía y el segundo, de órganos y tejidos.

Sra. Fuentes: ¿Cómo me dijo que se llaman?

Dr. Pinto: El primero PET y el segundo TC. Cuando se hacen ambos y se combinan se llama, valga la redundancia, “examen combinado PET/CT”. **Si hubiera algún tumor, con ellos podríamos descubrirlo**, pero ya hemos podido descartar esa posibilidad.

Sra. Fuentes: ¿Entonces, doctor....?

Dr. Pinto: Bueno, dada su historia médica y con la examinación de su estado mental, he podido determinar un deterioro avanzado de su capacidad de atención, orientación y memoria, aún mayor a la que presentó hace seis meses. Lamentablemente, esto me lleva a diagnosticarlo con Alzheimer medio/avanzado.

(La Señora Fuentes comienza a llorar)

Dr. Pinto: Lo siento mucho. Yo sé que él vive con usted, pero sepa que tiene opciones. **Si usted quisiera, podríamos recomendarle** hogares especializados en...

Sra. Fuentes: Esa no es una opción para mi familia. **Si vivimos los mejores años juntos, también viviremos los peores.** Mi marido se quedará en casa conmigo y nosotros lo cuidaremos.

Dr. Pinto: Usted está en todo su derecho de tomar esa decisión. Nosotros podemos darle información sobre enfermeros y/o cuidadores particulares para cuando usted necesite un

#### Vocabulario útil

proporcionó

tejidos

“valga la redundancia”

deterioro

etapa

provide

tissues

never mind

the repetition

deterioration

stage



descanso. **Si me lo permite, le diré** que ésta no será una etapa sencilla, pero definitivamente usted puede contar con profesionales que están dispuestos a ayudarla.

Actividades

**17. Preguntas de comprensión.** Conteste las siguientes preguntas de acuerdo al diálogo. Compare sus respuestas con un compañero/a de clase.

1. ¿Cuántos exámenes le hicieron al Señor Fuentes y cómo se llaman?

---

---

---

2. ¿Qué información proporcionó cada uno de esos exámenes?

---

---

---

3. Según el Doctor Pinto, ¿cómo está el estado mental del paciente?

---

---

---

4. ¿Cuál fue la decisión de la Señora Fuentes en cuanto a su esposo después de saber el diagnóstico final?

---

---

---

**18. Vacío de información.** Lea información del Alzheimer en el siguiente enlace: [http://www.alz.org/health-care-professionals/documents/spanish\\_packet.pdf](http://www.alz.org/health-care-professionals/documents/spanish_packet.pdf) Lea “los 10 síntomas de la enfermedad del Alzheimer” (carestía de Alzheimer’s Association) y complete la información que falta abajo. Compare con un compañero sus respuestas.

1. \_\_\_\_\_ : Olvidar información recién aprendida es una de las señales más comunes y tempranas de la demencia. Una persona empieza a olvidar con más frecuencia y no puede recordar la información más tarde.

**¿Qué es normal?** \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ : A una persona con demencia se le hace difícil completar actividades de rutina, como preparar una comida, hacer una llamada telefónica o recordar las reglas de un juego.

**¿Qué es normal?** \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ : Una persona con Alzheimer olvida palabras simples o sustituye palabras inapropiadas o desconocidas al hablar o escribir, haciéndose difícil de entender. Es posible que, por ejemplo, no encuentre su cepillo de dientes y que entonces pida “esa cosa para mi boca”.

**¿Qué es normal?** \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ : Una persona con la enfermedad de Alzheimer puede perderse en la misma calle donde vive, no saber dónde está ni cómo llegó allí, y no recordar como volver a casa.

**¿Qué es normal?** \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ : Las personas con Alzheimer pueden vestirse inapropiadamente, poniéndose un abrigo en pleno verano, por ejemplo, o poca ropa cuando hace frío. Es posible que no tomen buenas decisiones con respecto a cómo manejar el dinero, regalando grandes cantidades a otros como los que venden productos y servicios por teléfono.

**¿Qué es normal?** \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_ : Una persona que sufre del Alzheimer puede confundirse fácilmente al pensar en cosas abstractas. Es posible que se olvide completamente del significado de los números o cómo se usan.

**¿Qué es normal?** \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_ : Una persona que padece de Alzheimer puede guardar cosas en lugares poco comunes: la plancha en el refrigerador o un reloj en la azucarera.

**¿Qué es normal?** \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_ : Una persona con Alzheimer presenta cambios repentinos de humor (de felicidad a enojo, por ejemplo) sin razón aparente.

**¿Qué es normal?** \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_ : Las personas con demencia pueden presentar cambios drásticos en la personalidad. Pueden llegar a estar muy confundidas, desconfiadas, temerosas o a depender mucho de un miembro de la familia.

**¿Qué es normal?** \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_ : Una persona con la enfermedad de Alzheimer puede volverse muy pasiva, sentándose frente a la televisión por horas y horas, durmiendo más de lo normal, o negándose hacer actividades cotidianas.

**¿Qué es normal?** \_\_\_\_\_

## Actividades de pre-lectura

19. Conteste las siguientes preguntas y compare sus respuestas con un/a compañero/a.

1. ¿Qué sabe de las enfermedades de demencia?

---

2. ¿Conoce a alguien que sufra de Alzheimer? ¿Cuál ha sido su experiencia con esa persona?

---

3. ¿Cuál cree que sería el impacto si se encontrara una cura para el Alzheimer?

---

### Vocabulario útil

palpable	tangible
ubicarse	to settle
tragar	to swallow
retrasarla	delay it
peligrosos	dangerous
incesantemente	unceasingly



## LECTURA

### EL ALZHEIMER Y SU EFECTO EN LA COMUNIDAD LATINA.

El Alzheimer es una de las enfermedades de demencia más frecuentes y comunes, no solo en los Estados Unidos sino en todo el mundo. Afecta al cerebro de tal forma que tiene un impacto importante en la memoria, la orientación, la toma de decisiones y hasta el habla. Es irreversible, se desarrolla progresivamente y empeora con el tiempo. La progresión de esta enfermedad se ha dividido en siete etapas diferentes:

- 1) El paciente no presenta ningún síntoma ni dificultad cognitiva o de memoria.
- 2) El paciente comienza a olvidar ciertos detalles de la vida cotidiana, pero nada grave.
- 3) El paciente no lo nota, pero amigos y familiares comienzan a darse cuenta de un cambio un poco más preocupante en la memoria y el comportamiento de la persona.
- 4) El paciente muestra deficiencias muy **palpables** de la enfermedad.
- 5) El paciente necesita asistencia de sus seres queridos para **ubicarse**, ya que está confundido y/o perdido sin saber qué día es ni en dónde vive; le cuesta comunicarse al no encontrar las palabras adecuadas.
- 6) El paciente necesita ayuda constante para cumplir sus actividades diarias, incluyendo el vestirse e ir al baño.
- 7) El paciente tiene gran dificultad del habla, al punto de no poder comunicarse; también

le cuesta **ingerir** líquidos y alimentos ya que no puede controlar su capacidad de **tragar**.

Si bien esta es una enfermedad irreversible y no existe su cura, hay tratamientos que ayudan a **retrasarla**, sobre todo si se diagnostica en una etapa temprana. Hay una clase de medicamento para los síntomas cognitivos que mantiene alto los niveles de acetilcolina y esto facilita la comunicación de las neuronas que han sido afectadas por la enfermedad. En el cincuenta por ciento de los casos, este medicamento logró retrasar el **deterioro** de la enfermedad entre seis y doce meses. También existen medicamentos para los síntomas del comportamiento provocados por la enfermedad, como la ansiedad y la alteración de las horas de dormir. Es fundamental que la medicina que se prescribe se consuma exactamente como fue indicado por el profesional de salud para evitar efectos secundarios **peligrosos**.

Según ciertos estudios, el mayor grupo minoritario en Estados Unidos, los latinos, son quienes corren un mayor riesgo de sufrir esta enfermedad. Esto se debe en parte a que esta comunidad tiene una esperanza de vida más prolongada. El alto índice de problemas cardiovasculares, como diabetes, presión alta y colesterol elevado en la población hispana también contribuye a afectar la función cerebral de las personas que padecen estos problemas de salud, lo que explica la conexión entre estas enfermedades y el Alzheimer.

Los latinos que sufren de Alzheimer son raramente llevados a un centro de atención especializada, ya que la familia prefiere cuidarlos en casa. Como se ha mencionado en capítulos anteriores sobre enfermedades psicológicas, en la comunidad hispana hay estigmas con respecto a la demencia y, en algunos casos, la enfermedad avanza sin que el paciente la note. Aun cuando los familiares se dan cuenta que el comportamiento de la persona cambia progresivamente, en vez de buscar ayuda especializada, se adaptan a los cambios y asumen el estrés propio del cuidado en el hogar como parte de su responsabilidad filial. En muchos casos, la falta de atención médica también se debe, en parte, a falta de información y a **obstáculos** para comunicarse apropiadamente con los prestadores de servicios de la salud.

Hoy por hoy se calcula que para el 2050 el Alzheimer y otras demencias afectarán a aproximadamente 1.3 millones de hispanos, lo que sobrepasa a los números actuales en un 600 por ciento. Hay más de una organización sin fines de lucro que siguen luchando **incesantemente** para encontrar una cura viable y accesible para esta triste enfermedad.

#### Fuentes:

[http://www.alz.org/national/documents/sp\\_brochure\\_basicsofalz.pdf](http://www.alz.org/national/documents/sp_brochure_basicsofalz.pdf)

[http://www.usagainstalzhaimers.org/sites/default/files/pdfs/latinos\\_fact\\_sheet\\_espanol.pdf](http://www.usagainstalzhaimers.org/sites/default/files/pdfs/latinos_fact_sheet_espanol.pdf)

## Actividades

**20. Preguntas de comprensión.** Contesta las siguientes preguntas de acuerdo a la lectura. Compara tus respuestas con un compañero/a de clase.

1. ¿Qué órgano es afectado por la enfermedad del Alzheimer?

---

---

2. ¿Cómo se desarrolla la enfermedad?

---

---

3. ¿En cuántas etapas se ha dividido la progresión de esta enfermedad?

---

---

4. ¿Hay cura para el Alzheimer?

---

---

5. ¿Por qué se cree que los latinos corren un mayor riesgo de sufrirla?

---

---

**21. Investigación.** Visite la página de alz.org e investigue cómo ésta enfermedad afecta el cerebro. Escriba ocho oraciones sobre lo que averiguó y comparta sus respuestas con un/a compañero/a.

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

---

3. \_\_\_\_\_

---

4. \_\_\_\_\_

---

5. \_\_\_\_\_

---

6. \_\_\_\_\_

---

7. \_\_\_\_\_

---

8. \_\_\_\_\_

---

## D. EL CUIDADO DEL PACIENTE EN SU HOGAR



### Consulte la gramática 8.3

#### Metas comunicativas: Formular situaciones hipotéticas

Irene lleva dos meses cuidando a su esposo Pablo. Sus hijos, Enrique y Carla, se turnan para ayudarlos, pero se dan cuenta que la situación se está poniendo mucho más difícil para su madre.

Irene: Estoy muy cansada, hace varias noches que tu padre no me deja dormir; se la pasa caminando, diciendo que va a ver a su madre.

Carla: Mami, la nona hace treinta años que murió...

Irene: Bueno, ¿i qué quieres que haga!? Yo solo le sigo la corriente para que no se altere; **si no lo hiciera se inquietaría más.**

Enrique: Mami, **si contratamos a una enfermera que te ayude durante las noches, podrás descansar más.** Nosotros entendemos tu postura, pero tú tienes que entender que tu salud está en peligro. No seas testaruda y acepta la ayuda que te ofrecemos. Lo hacemos por papá y por ti.

Carla: Enrique tiene razón. Papá no puede controlar sus acciones y tiene más fuerza física que tú; **si le diera uno de esos arranques de querer salir, podría empujarte o golpearte** y la verdad no queremos que corras ese riesgo.

Irene: Tu padre jamás haría semejante locura.

Carla ¡Es que él no se da cuenta! Por supuesto que nunca lo haría con intención, pero **si no puede controlar su necesidad de ir al baño, tampoco podrá controlar sus impulsos.**

Enrique: No te estamos pidiendo que lo lleves a un lugar especializado....

Irene: ¡Eso nunca!

Enrique: Te estamos pidiendo que te cuides y nos ayudes a cuidarlo, por lo menos durante las noches para que tú puedas descansar y ayudarlo mejor durante el día. Por favor, hazlo por ti, por él y por nosotros.

#### Vocabulario útil

“sigo la corriente”	play along
postura	stance
testaruda	headstrong
extraños	strangers
locura	craziness

#### Nota 8.1

Con la masiva inmigración italiana a Argentina, existe una fusión interesante de idiomas. Es muy común que las terceras generaciones (es decir, los nietos) se refieran a sus abuelos como “el nono” o “la nona”.

Carla: Es admirable lo que estás haciendo por papá, sacrificando tu propia vida. El problema es que **si no comienzas a cuidarte, llegarás al punto de no poder tenerlo en casa** y créenos que a pesar de que esa tal vez sea la mejor opción para todos, no queremos dañar la lealtad que le tienes.

Enrique: **Si nos hubieras dicho antes que no te deja dormir, habríamos contratado a una enfermera hace tiempo.**

Irene: Lo sé, es que no quiero extraños en casa, mucho menos cuidando de su padre.

Carla: Lo sabemos mami, pero necesitas confiar un poquito más. Hay gente que dedica su carrera y vida a cuidar de enfermos. Esto es mucha presión para ti y por más que nosotros los ayudemos, no es suficiente.

Irene: Sí, tal vez no sea una mala idea, pero sólo por las noches y yo tendré la decisión final de quién será la persona que contrataremos.

Enrique: ¡Por supuesto mamá! nunca haríamos nada sin tu consentimiento y aprobación.

## Actividades

**22. Preguntas de comprensión.** Conteste las siguientes preguntas de acuerdo al diálogo. Compare sus respuestas con un/a compañero/a de clase.

1. ¿Por qué los hijos de la Señora Irene quieren convencerla de que contrate a una enfermera?

---

---

2. ¿Cuál es el miedo de Carla con respecto a las acciones de su padre?

---

---

3. Según Carla, ¿cuál será la consecuencia de que Irene no se cuide?

---

---

4. ¿ Por qué Irene se niega a recibir ayuda de un/a cuidador/a o un/a enfermero/a?

---

---

23. **Discusión.** Trabaje en un grupo con tres o cuatro estudiantes. Escriban una lista de pros y contras de cuidar a alguien como el Señor Pablo Fuentes en el hogar. Tengan en cuenta no solo el bienestar del paciente sino de la familia que lo cuida. Comparen sus respuestas con las de otros grupos.

Pros	Cons
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____

24. **Vacío de información.** Trabaje con un compañero de clase y pretendan ser Pablo e Irene.

A. Primero, escuche la grabación del personaje que eligió y complete los espacios en blancos correspondientes.

[actividad auditiva, aquí habrá dos archivos, uno para Pablo y otro para Irene]

**Pablo**

Perdí las \_\_\_\_\_ (1) y las necesito porque \_\_\_\_\_ (2). Es que ella \_\_\_\_\_ (5) y no quiero \_\_\_\_\_ (6). Pero mis hermanos \_\_\_\_\_ (8) ahí. Irene, \_\_\_\_\_ (10) tarde y sabes que a ella odia \_\_\_\_\_ (11) impuntual. Mi madre \_\_\_\_\_ (14).



**Irene**

Pablo, \_\_\_\_\_ (3) las llaves ahora. Ya \_\_\_\_\_ (4). No te preocupes \_\_\_\_\_ (7) mañana. Tranquilo, ven que te ayudo a \_\_\_\_\_ (9) la ropa de dormir. Lo sé, pero ya está \_\_\_\_\_ (12) y es peligroso \_\_\_\_\_ (13) ahora. No te \_\_\_\_\_ (15). Ven, quítate \_\_\_\_\_ (16). Sí, muy bien, así.

**B.** Una vez que cada estudiante tenga su parte completa, lean el diálogo en orden y escríbanlo completo en las líneas siguientes.

Pablo: \_\_\_\_\_

Irene: \_\_\_\_\_

Pablo: \_\_\_\_\_

Irene: \_\_\_\_\_

Pablo: \_\_\_\_\_

Irene: \_\_\_\_\_

Pablo: \_\_\_\_\_

Irene: \_\_\_\_\_

Pablo: \_\_\_\_\_

Irene: \_\_\_\_\_

Actividades de pre-lectura

**25.** Conteste las siguientes preguntas. Compare sus respuestas con un/a compañero/a.

1. ¿Cree que cuando un familiar cercano envejece es necesario que vaya a un lugar de cuidados especiales? ¿por qué?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. ¿Cuáles son las enfermedades que según su parecer requieren de cuidado especializado?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. ¿Cuáles son las enfermedades que según su parecer pueden manejarse dentro del hogar propio?

---

---

---

### Vocabulario útil

febrilmente	feverishly
radicada	resides
achaques	ailments
ver por...	look out for...
perezca	perish
abrumado	overwhelmed



## LECTURA

### EL CUIDADO DEL PACIENTE EN SU HOGAR

Los latinos son notorios por el valor inmensurable que le dan a la familia. Cuando algún miembro se enferma, en la mayoría de los casos los seres queridos optan por cuidarlo en su hogar antes que internarlo en algún centro especializado. Esto se debe en gran parte a que los miembros de la familia más allegados, sobre todo las figuras femeninas como madres, esposas e hijas, no solo sienten la obligación de cuidar al paciente en el hogar sino que también creen **febrilmente** que en ningún lugar especializado recibirá mejor atención. En muchos casos, también está el deseo latente del familiar de poder tener el honor de cuidar a esa persona tan cercana.

Cristina, una viuda panameña de 61 años, **radicada** en los Estados Unidos desde su adolescencia, vive con sus padres. Su madre tiene 87 años y está muy bien para su edad, aunque hace unos meses le pusieron un marcapasos. Entre los cuidados necesarios que tiene que seguir después de la cirugía está el cuidar su alimentación ya que es hipertensa. Aparte de eso y de lo “**achaques**” propios de la edad, está muy bien. El padre de Cristina, de 88 años, está un poquito más delicado. Tiene Estadio I de Parkinson, principio de diabetes y Alzheimer en la fase número cinco. Es evidente que él requiere más cuidado y atención. Cristina es hija única y siente la responsabilidad y obligación de cuidar de sus padres. Según sus propias palabras, los cuidará en su casa hasta que las enfermedades que tengan lleguen al punto de internación hospitalaria, ya que no ve como opción viable llevarlos a un hogar especializado. Desde que su padre comenzó a tener síntomas más notorios en su salud, Cristina redujo su horario de

trabajo, su vida social y sus horas de descanso. Con estos cambios en su vida, no solo aumentó su grado de estrés sino que su paciencia ha comenzado a disminuir notoriamente y su cuerpo ya empezó a mostrar signos propios de la edad y otros que son producto de la presión que siente.

Agustina es una colombiana de veinticinco años que vive fuera de su país desde hace quince. En su tierra natal quedó solo su madre, ya que su padre falleció cuando era niña y no tiene hermanos, una familia muy pequeña a comparación de los **familiones** latinos a los que estamos acostumbrados. Cuando la llamaron para avisarle que Doña Zulema había sufrido un paro cardíaco que la había dejado sin hablar y con la parte izquierda del cuerpo completamente paralizada, Agustina entró en pánico. Dejó su trabajo a medio hacer, dejó sus estudios en pleno semestre y tomó el primer vuelo a Colombia sin medir consecuencias. Su meta era llegar a ayudar a su madre por tiempo indefinido. Cuando llegó, Doña Zulema estaba en cuidado intensivos pero despierta. Reconoció a su hija sin titubear y sonrió con la mitad móvil de sus labios. Agustina no pudo evitar llorar, abrazarla y decirle que había llegado para quedarse. En ese momento, ella supo que el cuidar a su madre no era una obligación de hija, sino un honor. Luego de no verla por cinco años por cuestiones varias, se le presentó la oportunidad de cuidar a la mujer que le dio la vida. Agustina pasó dos meses velando por su madre en el hospital. Si bien, estas instituciones están equipadas con personal adecuado, es comprensible que la atención individual no sea tan **meticulosa** como a uno le gustaría. Por lo tanto, que el paciente tenga a un familiar que lo ayude cuando los enfermeros están ocupados es un alivio para todos. El corazón de Doña Zulema dejó de latir y aunque haya sido un momento de mucha tristeza para Agustina, ella se sintió satisfecha de saber que hasta el último respiro su madre pudo verla a su lado. Hasta el día de hoy, ella considera que ese fue el privilegio más **trascendental** en su corta vida.

Las experiencias de estas dos mujeres no es única. Así como Cristina, hay aproximadamente un diecisiete por ciento de latinos que cuidan de un familiar en su casa (estos números fueron calculados solo en los Estados Unidos), y otro tanto que, como Agustina, pone su vida en espera para cuidar de alguien cercano aunque esa persona esté internada. La mayoría de estos cuidadores sacrifican muchas cosas para cumplir con su “obligación”, deseo y honor de **ver por** su ser querido. El problema surge cuando, en muchos casos, los propios cuidadores sufren un deterioro no solo en su salud física, mental y emocional, sino en su economía, ya que disminuyen/dejan/pierden su trabajo para estar absolutamente disponibles al cuidado del paciente. Si bien existen programas federales y estatales para asistir a personas que cuidan de enfermos, no todos tienen acceso a esta información haciendo que el cuidado sea más tedioso y difícil.

Muchos se preguntan ¿cuál es el punto en el que los familiares se dan cuenta de que el paciente ya no puede ser cuidado en su casa? Y generalmente la respuesta es “hasta que el cuidador esté tan **abrumado** con la situación que él/ella mismo/a no pueda con su propia salud o hasta que el paciente **perezca**, lo que llegue primero.” El compromiso leal que sienten por la familia es admirable y lo que necesitan es ayuda y apoyo de la comunidad y de las instituciones gubernamentales y de salud.

**Fuentes:**

<http://www.parkinsonaragon.com/la-enfermedad-de-parkinson/que-es-2/fases-de-la-enfermedad/>

<http://gentenatural.com/psicologia/ancianos/diabetes.html>

[http://www.alz.org/national/documents/sp\\_brochure\\_basicsofalz.pdf](http://www.alz.org/national/documents/sp_brochure_basicsofalz.pdf)

<http://www.radiolaprimerisima.com/noticias/15966/latinos-prefieren-cuidar-de-sus-enfermos-en-casa-por-valores-familiares>

## Actividades

**26. Preguntas de comprensión.** Conteste las siguientes preguntas de acuerdo a la lectura. Compare sus respuestas con un compañero/a de clase.

1. ¿Por qué los latinos prefieren cuidar a los enfermos en casa?

---

---

---

2. Describa la salud de la madre de Cristina.

---

---

---

3. Describa la salud del padre de Cristina.

---

---

---

4. ¿Por qué los cuidadores disminuyen/dejan su trabajo?

---

---

---

**27. ¿Qué haría usted?** Con un compañero/a hable sobre su postura con respecto al estilo de vida de Cristina y conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Está de acuerdo con los cambios que hizo en su vida?

---

---

---

2. Si usted estuviera en su lugar, ¿cómo manejaría la situación? ¿qué haría?

---

---

---

3. Con todos los recursos que existen hoy en día para cuidar de enfermos, ¿usted sacrificaría su vida por un familiar en circunstancias parecidas a la de los padres de Cristina? Explique por qué sí o por qué no.

---

---

---

## Vocabulario del tema A

### EL CÁNCER PANCREÁTICO

#### VOCABULARIO

#### TRADUCCIÓN

#### VERBOS

mide	measures	palpar	to feel (by touching)
se ubica	it is located	comprimir	to compress
intestino delgado	small intestine	dudar	to doubt
bazo biliar	gall spleen	posponer	to postpone
vesícula biliar	gall bladder	dejar en paz	to leave (someone) alone
pez	fish	“tener pendiente”	to be worried about something
cola	tail	mandar	to send
puntiaguda	pointy	presionar	to press against
alimentos	foods		
libera	Releases		
grasas	fats		
torrente sanguíneo	bloodstream		
silencioso/a	silent		
enfermedad	illness		
ictericia	jaundice		
heces fecales	stool		
inodoro	toilet		
agrandamiento	enlargement		
sangre	blood		
señal	signal (as an indication)		
grasosa	greasy / oily		
ubicación	location		
últimamente	lately		
espalda	back		
empezó	started		
creo	I believe		
verdad	truth		
“(me) revuelve el estomago”	gets (me) nauseous		
orina	urine		
ojalá	hopefully		
radiografía	x-ray		
semana	week		
acerca de	about/in regards to		
cita	appointment		
vistas	seen		
certeza	certainty		

<b>propagado</b>	<b>spread</b>
<b>crecido</b>	<b>grown</b>
<b>amarillento</b>	<b>yellowish</b>
<b>flujo</b>	<b>flux</b>
<b>oscurecimiento</b>	<b>darkening</b>
<b>enrojecimiento</b>	<b>redness</b>
<b>picazón</b>	<b>itchiness</b>
<b>vello</b>	<b>hair</b>
<b>evacuación</b>	<b>bowel movement</b>
<b>estreñimiento</b>	<b>constipation</b>
<b>llagas</b>	<b>blisters</b>
<b>cicatrizan</b>	<b>heal</b>
<b>endurecimiento</b>	<b>hardening</b>
<b>seno</b>	<b>breast</b>
<b>cambio</b>	<b>change</b>

## **COGNADOS**

**pancreático**  
**glándula endocrina**  
**cono**  
**exocrina**  
**endocrina**  
**glucagón**  
**bilirrubina**  
**excremento**  
**inexplicablemente**  
**pálida**  
**intensificarse**  
**anormalidad**  
**diarrea**  
**biopsia**  
**hiperpigmentación**

## Actividades

### 8.1 Vocabulario en contexto. Llene los espacios en blanco con la respuesta más lógica.

1. El \_\_\_\_\_ es una glándula situada en la cavidad abdominal.  
a. estómago            b. cuerpo            c. páncreas
2. Las células exocrinas del páncreas producen \_\_\_\_\_ que ayudan a la digestión.  
a. enzimas            b. grasas            c. hormonas
3. Las enzimas ayudan a la digestión de \_\_\_\_\_, carbohidratos y proteínas.  
a. glucagón            b. grasas            c. insulina
4. La \_\_\_\_\_ es una de las dos hormonas principales que secreta el páncreas.  
a. proteínas            b. hormonas            c. insulina
5. Los \_\_\_\_\_ son señales que únicamente el paciente experimenta.  
a. signos            b. síntomas            c. cambios

### 8.2 Definiciones. Identifique los términos descritos.

1. Es la coloración amarillenta de la piel y de las mucosas debido a un aumento de la bilirrubina.  
\_\_\_\_\_
2. Es un nombre que se le da a los aparatos instalados en baños. También se conocen como escusados. \_\_\_\_\_
3. Es una condición que consiste en la falta de movimiento regular de los intestinos, lo que produce una defecación infrecuente o con esfuerzo, generalmente de heces escasas y duras. \_\_\_\_\_
4. Es una marca permanente en la piel que crece sobre una herida. Se forma cuando el cuerpo se cura después de una cortadura, un raspón, una quemadura, una llaga o una cirugía. \_\_\_\_\_
5. Es un líquido amarillento segregado por los riñones, almacenado en la vejiga y evacuado a través de la uretra. \_\_\_\_\_



## Vocabulario del tema B

### DIRECTIVA ANTICIPADA PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD

#### VOCABULARIO

malas noticias  
lamentablemente  
vena  
vía oral  
en conjunto  
sangrado  
agotamiento  
anticipado  
validez  
propia  
incapaz  
actúen por usted  
emparentado  
disposición  
restos  
entra en vigencia  
entrar en vigor  
poder notarial  
desconocido  
internarme  
suministro  
desahuciado  
calidad de vida

#### TRADUCCIÓN

bad news  
regrettably  
vein  
orally  
joint/combined  
bleeding  
exhaustion  
advanced  
validity  
own  
unable  
act on your behalf  
related  
provision  
remains  
comes into effect  
comes into effect  
power of attorney  
unknown  
commit me  
provisions  
terminally ill  
quality of life

#### VERBOS

tomar asiento  
propagar  
aliviar  
inyectar  
matar  
cuestionar  
otorgar  
ejercer  
permitir  
ingresar  
optar  
prestar  
negar  
rechazar  
dirigir  
retirar  
postergar  
to have a seat  
to spread  
to ease  
to inject  
to kill  
to question  
to grant  
to exercise  
to allow  
to be admitted  
to choose  
to provide  
to deny  
to reject/refuse  
to guide  
to take away  
to postpone/delay

#### COGNADOS

metastático  
directiva  
paternalista  
aborto

**8.3 Sinónimos: Circule los sinónimos posibles para cada término.**

1. Desahuciado  
a. Incurable            b. Sucio            c. Moribundo
2. Incapacitado  
a. Incapaz            b. Intolerante            c. Capacitado
3. Emparentado  
a. Unido            b. Relacionado            c. Empatado
4. Propagar  
a. Proponer            b. Extender            c. Dispersar
5. Postergar  
a. Alargar            b. Posponer            c. Atrasar

**8.4 Llenar los espacios.** Lea las siguientes oraciones y llene el espacio en blanco con la palabra correspondiente. Use el banco de palabras.

vigor	tomaran	extendieran	postergar	desahuciado	noticias	sano
-------	---------	-------------	-----------	-------------	----------	------

1. Magali lloró en cuanto escuchó las malas \_\_\_\_\_.
2. El doctor le sugirió a Magali y a Miguel que \_\_\_\_\_ asiento para que se sintieran más cómodos.
3. Magali no podía creer que su esposo estuviera \_\_\_\_\_.
4. El tratamiento que el doctor le sugirió a Miguel únicamente serviría para \_\_\_\_\_ lo inevitable.
5. La Directiva Avanzada que Miguel necesita preparar no entrará en \_\_\_\_\_ hasta que él no pueda tomar sus propias decisiones médicas.

## Vocabulario del tema C

### EL ALZHEIMER

#### VOCABULARIO

azucarera  
ciertos  
cotidianas  
cuidadores particulares  
deterioro  
efectos secundarios  
empeora  
etapa  
incesantemente  
lamentablemente  
le cuesta...  
palpable  
peligroso/a  
plancha  
preocupante  
repentino  
retrasarla  
sencillo/a  
sin fines de lucro  
tejidos  
valga la redundancia

#### TRADUCCIÓN

sugar container  
some  
daily  
private caregivers  
deterioration  
side effects  
worsen  
stage  
unceasingly  
regrettably, sadly  
"it's hard to..."  
tangible  
dangerous  
iron  
worrying  
sudden / abrupt  
delay it  
easy  
non profit  
tissues  
never mind the repetition

#### VERBOS

descartar	to discard
estar dispuesto	to be willing / ready
ingerir	to ingest
proporcionar	to provide
tragar	to swallow
ubicarse	to settle

#### COGNADOS

abstracto/a  
adecuado  
Alzheimer  
anatomía  
asistencia  
constante  
demencia  
dificultad  
drástico  
inapropiado  
irreversible  
minoritario  
órganos  
prolongado/a  
raramente  
responsabilidad filial  
viable

## Actividades

8.5 **Llenar los espacios.** Lea las siguientes oraciones y llene el espacio en blanco con la palabra correspondiente.

1. Si tomamos café, seguramente querrás que te traigan la \_\_\_\_\_.  
a. órganos    b. azucarera    c. plancha
2. Si hubieras usado la \_\_\_\_\_, tu camisa no habría estado tan arrugada.  
a. órganos    b. azucarera    c. plancha
3. Si en tu vida \_\_\_\_\_ ejercitaras siempre, tendrías más energía.  
a. diaria    b. órganos    c. etapa
4. Si hubieras entendido que cada \_\_\_\_\_ tiene su momento, no habrías estado tan arrepentido.  
a. diaria    b. azucarera    c. etapa
5. La salud \_\_\_\_\_ cuando uno no la cuida bien.  
a. diaria    b. empeora    c. plancha
6. La organización del Alzheimer es \_\_\_\_\_ y ayuda a buscar la cura.  
a. responsabilidad filial    b. valga la redundancia    c. sin fines de lucro
7. Los hijos sienten una \_\_\_\_\_ por sus padres.  
a. responsabilidad filial    b. valga la redundancia    c. sin fines de lucro
8. El médico siempre va a \_\_\_\_\_ la información más acertada.  
a. proveer    b. responsabilidad filial    c. etapa
9. \_\_\_\_\_ el Alzheimer no tiene cura todavía.  
a. proveer    b. lamentablemente    c. valga la redundancia
10. No llegué a tiempo a la cita por lo que tuve que \_\_\_\_\_.  
a. lamentablemente    b. proveer    c. retrasarla

## Vocabulario del tema D

### D. EL CUIDADO DEL PACIENTE EN SU HOGAR

#### VOCABULARIO

abrumado  
achaques  
allegados  
alterarse  
arranque de  
correr el riesgo  
extraños  
fase  
inquietarse  
lealtad  
locura  
marcapasos  
nona  
postura  
testaruda/o  
ver por...

#### TRADUCCIÓN

overwhelmed  
ailments  
closest  
get upset  
to have a fit  
take a risk  
strangers  
phase  
disturbed / worried  
loyalty  
craziness  
pacemaker  
granny  
stance / stand  
headstrong  
look out for... (someone)

#### VERBOS

dañar  
envejecer  
perecer  
radicar  
seguir la corriente

to damage  
to age  
to perish  
to reside / settle  
to play along

#### COGNADOS

admirable  
consentimiento  
febrilmente  
impulsos  
inmensurable  
Instituciones gubernamentales  
notoriamente  
notorio  
sacrificar  
tedioso

## Actividades

8.6 Identificar. Elija sinónimo de la palabra dada. Consulte dudas con un/a compañero/a.

A. ALLEGADO	cercano	lejano	familiar
B. FASE	triste	etapa	camino
C. RADICAR	comunicar	vivir	andar
D. ALTERARSE	enojarse	calmarse	enfermarse
E. NONA	madre	tía	abuela
F. LEALTAD	fidelidad	tristeza	traición
G. INQUIETARSE	calmarse	moverse	turbarse
I. DAÑAR	lastimar	caminar	arreglar
K. LOCURA	manías	demencia	sensatez
K. PERECER	nacer	entender	fallecer
L. TESTARUDO	tranquilo	alegre	pertinaz

## Gramática y Ejercicios

- ❖ Ya se ha visto que el modo Subjuntivo expresa subjetividad, es decir opiniones, sentimientos, deseos, sugerencia, mandatos. Al contrario de los muchos tiempos verbales que tiene el modo indicativo, el subjuntivo solo tiene cuatro tiempos; en esta sección se van a repasar el presente y el pasado.

### 8.1 Repaso: Presente del Subjuntivo

- **Forma:** Se quita la “o” de la forma regular de la primera del presente de la primera persona singular del indicativo (la forma *yo*). Luego, se le agrega “e” a los verbos regulares que terminan en “ar” y “a” a los verbos regulares que terminan en “er”, “ir”.

Cur <u>ar</u>		Com <u>er</u>		Cubr <u>ir</u>	
cur <u>o</u> → cur-		com <u>o</u> → com-		cubr <u>o</u> → cubr-	
cur <u>e</u>		com <u>a</u>		cubr <u>a</u>	
cur <u>es</u>		com <u>as</u>		cubr <u>as</u>	
cur <u>e</u>		com <u>a</u>		cubr <u>a</u>	
cur <u>emos</u>		com <u>amos</u>		cubr <u>amos</u>	
cur <u>éis</u>		com <u>áis</u>		cubr <u>áis</u>	
cur <u>en</u>		com <u>an</u>		cubr <u>an</u>	

- Para una lista completa de sus usos y de los verbos irregulares, repasa la gramática 1.2 del primer capítulo.

#### Actividades

8.7 Conjuge los siguientes verbos en el Presente del Subjuntivo:

	Tener	Llorar	Dormir
Yo			
Usted			
Tu			
El / ella			
Nosotros			
Vosotros			
Ustedes / ellos			

**8.8 Cuatro en línea.** Con un compañero/a tome turnos para elegir un sujeto y un verbo, conjúguelo en el Presente del Subjuntivo. Si lo hace correctamente ponga una X (u O) en el rectángulo correspondiente. El primero que tenga cuatro X u O seguidas, gana. Las líneas diagonales NO valen, solo verticales u horizontales.

	Hacer	Sufrir	Diagnosticar	Curar	Entender	Recibir
El paciente						
Yo						
Tú						
Mi familia y yo						
Los médicos						
Usted						

**8.9 Sugerencias.** Trabajen en grupos de tres personas y escriban diez sugerencias para un familiar que tiene que cuidar a una persona con Alzheimer. Recuerde usar expresiones como: Te sugiero que ....., te recomiendo que....

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



## 8.2 Repaso: Pasado del Subjuntivo

- **Forma:** El imperfecto del subjuntivo de todos los verbos regulares y también de la mayoría de verbos irregulares se forma al quitar la terminación **-on** de la tercera persona plural del pretérito (la forma *ellos/ellas*) y añadir las terminaciones del imperfecto del subjuntivo (-a, -as, -a, etc.):

Hablar	→	hablar-	Correr	→	corrier-	Medir	→	midier-
hablar <u>on</u>			corrier <u>on</u>			midier <u>on</u>		
hablar <u>a</u>			.corrier <u>a</u>			midier <u>a</u>		
hablar <u>as</u>			.corrier <u>as</u>			midier <u>as</u>		
Hablar <u>a</u>			.corrier <u>a</u>			midier <u>a</u>		
hablar <u>amos</u>			corrier <u>amos</u>			midier <u>amos</u>		
hablar <u>ais</u>			corrier <u>ais</u>			midier <u>ais</u>		
hablar <u>an</u>			.corrier <u>an</u>			midier <u>an</u>		

- Para una lista completa de sus usos y de los verbos irregulares, repasa la gramática 3.1 del primer capítulo.
- El pasado del subjuntivo también se puede usar para suavizar aún más una sugerencia. Nótese en los siguientes ejemplos que la primera cláusula, el verbo está en el condicional. En la segunda, se puede usar tanto el presente como el pasado del subjuntivo. El pasado del subjuntivo comunica una situación deseable aunque sea difícil de conseguir.

Ejemplos: **Sería** bueno que contrataras a alguien que **haga/hiciera** el aseo de la casa.  
**Te sugeriría** que **tengas/tuvieras** unas horas para ti cada día.

### Actividades

**8.10 Cuatro en línea.** Con un compañero/a tome turnos para elegir un sujeto y un verbo, conjúguelo en el Pasado del Subjuntivo. Si lo hace correctamente ponga una X (u O) en el rectángulo correspondiente. El primero que tenga cuatro X u O seguidas, gana. Las líneas diagonales NO valen, solo verticales u horizontales.

	Hacer	Sufrir	Diagnosticar	Curar	Entender	Recibir
El paciente						
Yo						
Tú						
Mi familia y yo						
Los médicos						
Usted						

**8.11 Más sugerencias.** Trabajen en grupos de tres personas y escriban diez sugerencias **suavizadas** para un familiar que tiene que cuidar a una persona con un cáncer en la fase terminal. Recuerde usar expresiones con el condicional en la primera cláusula: Sería bueno que ..., te recomendaría que....

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

## Gramática y Ejercicios

### 8.3 Hipótesis

En esta sección, se verán las cláusulas “si” en situaciones hipotéticas.

- ❖ En español, las cláusulas con “si” (if) expresan eventos hipotéticos que no han sucedido y se usan para expresar lo que alguien haría o lo que pasaría bajo ciertas circunstancias.

- 1) Las oraciones que se forman con el Imperfecto del Subjuntivo y el Condicional expresan “hipótesis menos probables” ya que para que se dé la consecuencia (o el resultado) deseado, la condición es irreal, exagerada y/o poco probable:

Si + Pretérito del Subjuntivo → Condicional  
Cláusula subordinada                      cláusula independiente

- Si ganara la lotería → sería millonario.  
**Condición**                      **Consecuencia**
- Si no hubiera tanto tráfico → llegaría temprano todos los días.  
**Condición**                      **Consecuencia**

- 2) Entre las hipótesis menos probables están las que definitivamente nunca sucederán porque se refieren al pasado, es decir cosas que pudieron haber ocurrido, pero no ocurrieron.

Si + Pluscuamperfecto del Subjuntivo → Condicional Perfecto  
Cláusula Subordinada                      Cláusula Independiente

- Si hubiera llegado temprano → habría tenido mejor asiento.  
**Condición**                      **Consecuencia**
- Si te hubieras portado mejor → habrías podido ir al cine con tus hermanos.  
**Condición**                      **Consecuencia**

- 3) El “si” también puede usarse para expresar hipótesis más probables.

Si + Presente del indicativo → Futuro Simple  
Cláusula subordinada                      Cláusula independiente

- Si + como sano todos los días → llegaré a mi peso ideal.  
**Condición**                      **Consecuencia**
- Si + presto más atención → entenderé mejor la discusión.  
**Condición**                      **Consecuencia**

**Note que en todos los casos recién expuestos la cláusula subordinada y la independiente van siempre separadas por una coma. Esto significa que las cláusulas pueden intercambiar posiciones y seguir teniendo el mismo significado.**

## Actividades

8.12 **Conjugación.** Complete las siguientes oraciones usando la forma adecuada del verbo. Preste atención al verbo de la cláusula subordinada.

- Si Pablo se hubiera sentido mejor, yo no (estar) \_\_\_\_\_ tan triste.
- Si Irene se queda en casa todos los días (comenzar) \_\_\_\_\_ a sentir la presión de cuidar a Pablo.
- Si no le hubieran diagnosticado Alzheimer, todo (ser) \_\_\_\_\_ mucho mejor.
- Si yo fuera Irene, (hacer) \_\_\_\_\_ lo mismo.
- Si la enfermedad de Alzheimer no existiera, (nosotros, tener) \_\_\_\_\_ un mundo mejor.
- Si Irene acepta contratar a una enfermera (poder) \_\_\_\_\_ descansar más.

8.13 **Conjugar y ordenar.** Primero elija la forma correcta del verbo para la cláusula que lo requiera, luego intercambie el orden de la cláusula subordinada y de la principal en las siguientes oraciones. Pista: Preste mucha atención a cómo está conjugado el verbo de la cláusula que se ofrece para que sepa la conjugación de la otra cláusula.

Ej.: Si ganara la lotería, (ser) sería millonario

Sería millonario, si ganara la lotería.

- Si hubiera estudiado medicina, (investigar) \_\_\_\_\_ una cura para la demencia.

---

- Si (yo, cambiar) \_\_\_\_\_ las cosas de lugar, Pablo estará confundido.

---

- Si Pablo supiera quién soy yo, me (dar) \_\_\_\_\_ una alegría inmensa.

---

- Si tú (tener) \_\_\_\_\_ la posibilidad de elegir otra vez a un compañero, ¿habrías elegido a Pablo?

---

e. Si me dieran la posibilidad de elegir otra vez, mil veces más (elegir) \_\_\_\_\_ a Pablo.

---

f. Si le (dar) \_\_\_\_\_ mucho amor, Pablo se sentirá mejor.

---

8.14 **Para pensar.** Conteste las siguientes preguntas con un/a compañero/a de clase. En su respuesta, use la forma completa de la cláusula “si” que se le presenta.

Por ejemplo:

Si pudieras pintar tu casa de otro color, ¿qué color sería?

Si pudiera pintar mi casa de otro color, la pintaría de azul.

a. ¿Qué haría si fuera presidente?

---

---

b. Si pudiera viajar sin medir gastos, ¿a qué país iría?

---

---

c. Si hubiera sido emperador de un imperio, ¿qué ley habría impuesto?

---

---

d. Si hubiera elegido otra profesión, ¿cuál habría sido?

---

---

e. Si encuentran una cura para el Alzheimer, ¿crees que estará al alcance de todos?

---

---

## En resumen

En este capítulo se exploró el tema central de los pacientes en la etapa terminal de su enfermedad y el cuidado en familia. Se examinaron enfermedades como el cáncer el páncreas y el Alzheimer, así como el tema de la directiva anticipada para la atención de la salud. Se cubrió también la función comunicativa de formular hipótesis así como el dar sugerencias deseables pero poco probables.

1. Use la información de este capítulo y su conocimiento para contestar las siguientes preguntas en forma de ensayo. ¿Quién cree usted que tenga que tomar decisiones con respecto al tratamiento para seguir en caso de cáncer, el paciente o su médico? ¿Por qué? ¿Considera que los pacientes deben comunicarle a sus familiares cuando entran a la fase terminal de su enfermedad? ¿Por qué? ¿Por qué es importante que un paciente haga una Directiva Anticipada para la Atención de la Salud?

---

---

---

---

2. La siquiatria Elizabeth Kübler-Ross presentó el modelo de las etapas de duelo por la que pasan los pacientes que están en una etapa terminal. ¿Cuáles son las etapas?

---

---

---

---

3. Investiga los siguientes enlaces y contesta las siguientes preguntas:

a. <http://enfermeria.me/actitud-sobre-el-paciente-terminal/>

¿Cuáles son los derechos del paciente que se mencionan en esta enlace? ¿Qué cuidados se sugieren para el paciente terminal? El artículo también habla de 'la atención a la agonía' y 'la atención a la familia'. Explica a qué se refiere con esto.

b. [http://www.trabajosocialmalaga.org/archivos/revista\\_dts/47\\_12.pdf](http://www.trabajosocialmalaga.org/archivos/revista_dts/47_12.pdf)

¿A qué se refiere cuando mencionan 'atención integral al final de la vida'?

¿Identifica cinco puntos que se mencionan en la sección 'El trabajo con las familias'?

---

---

---

---

## Metas Comunicativas

### Temas Centrales

**A. El envejecimiento saludable**

**B. El cuidado del anciano en el hogar**

**C. El cuidado del anciano fuera del hogar**

### Gramática y Ejercicios

**9.1 El imperfecto de subjuntivo: En las cláusulas nominales y cláusulas adjetivales**

**9.2 El imperfecto de subjuntivo: En las cláusulas adverbiales**

**9.3 El imperfecto de subjuntivo en cláusulas principales**

### En resumen

En este capítulo el estudiante explorará temas relacionados con la geriatría, tales como el envejecimiento saludable, los tipos de cuidados que un paciente anciano requiere fuera del hogar o en el hogar. De igual manera, el estudiante leerá sobre las actitudes generales hacia los ancianos y el tipo de cuidado que deben de recibir. Se informará sobre diversas actividades que promueven la interacción social en la tercera edad.

Preguntas para considerar:

¿Cuáles son algunas preocupaciones y algunos problemas en la población latina con respecto a los ancianos?

¿Cómo se puede educar a la comunidad latina acerca del cuidado del anciano fuera y dentro del hogar?

¿Cuáles factores culturales debe de tener en cuenta un profesional de la salud al abordar temas relacionados a los ancianos?

## A. EI ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



Consulte la gramática 9.1

### Vocabulario útil

la tercera edad

especular

el ciclo vital

los ancianos

el envejecimiento saludable

recreativo

audición

bucal

old age

to speculate

life cycle

the elderly

healthy aging

recreational

hearing

oral



### LECTURA

Las personas de tercera edad son el grupo de la población con mayor aumento en casi todos los países. Actualmente, 700 millones de personas de la población son mayores de 60 años, según la Organización Mundial de la Salud. Se especula que para el año 2050 la población anciana representará más del 20% de la población mundial. El envejecimiento es la tercera etapa del ciclo vital. Esta etapa se caracteriza por los cambios que se producen en el cuerpo humano y en la mente. Es decir, son cambios físicos, como la apariencia del cabello y de las uñas y los cambios mentales, tales como la demencia y/o el Alzheimer, entre otras. Generalmente, la etapa de tercera edad se asocia con enfermedades y discapacidades. Sin embargo, aunque éstas no se pueden evitar, está comprobado que al llevar un estilo de vida saludable se pueden posponer los padecimientos de enfermedades y discapacidades causadas por la vejez.

Un envejecimiento saludable consiste en hacer actividad física rutinariamente, llevar una alimentación adecuada, participar en actividades sociales y recreativas, monitorear la salud (exámenes clínicos, vacunas y salud de la visión, audición y salud bucal) y prevenir caídas y accidentes. El envejecer no tiene que ser sinónimo de padecimientos, si cada individuo toma control para determinar su manera de envejecer.



### 1. Preguntas de comprensión

Conteste las siguientes preguntas según la lectura.

1. ¿En qué etapa surge el envejecimiento y cómo se caracteriza?

---

---

2. ¿Cuál es el porcentaje de la población total que se especula formará el grupo de ancianos?

---

---

3. La vejez se asocia con enfermedades y discapacidades. ¿Cómo se pueden posponer éstas?

---

---

4. ¿Cuáles son los factores que determinan un envejecimiento saludable?

---

---

### 2. Investigación

Investigue en la Red Mundial la demencia y el Alzheimer. Provea una explicación detallada y fácil de comprender para un paciente.

---

---

---

---

---

---

---

---

### Vocabulario útil

la seriedad  
los chequeos de rutina  
la vacuna antigripal  
la vacuna antitetánica  
el otorrinolaringólogo

seriousness  
routine check ups  
flu shot  
tetanus vaccine  
otolaryngologist

#### Diálogo 9.1

El señor Elías Campos de 66 años va con su médico de cabecera, el Dr. Tello, especialista en geriatría.

Dr. Tello -- Hola, Sr. Campos, ¿cómo está?

Elías Campos -- Muy bien, doctor. ¿Y usted?

Dr. Tello -- Muy bien, gracias. ¿Y cuál es el motivo de su visita?

Elías Campos -- Pues doctor, **me recomendaron** que **viniera** a verlo porque ya no soy tan joven.

Dr. Tello -- No, pero usted todavía sigue joven (sonriendo), pero tiene 66 años y le **sugeriría que se hiciera** algunos chequeos de rutina para asegurarse que tenga un envejecimiento saludable.

Elías Campos -- Hace mucho que no vengo al doctor; solo voy cuando estoy enfermo. ¿De cuáles chequeos habla?

Dr. Tello -- Hay chequeos básicos, tales como el examen físico donde se mide su peso, su estatura, el colesterol, la diabetes y la presión arterial. También hay chequeos un poco más complejos, como el examen oftalmológico, el examen de audiometría y el examen dental. Además, existen exámenes que ayudan a detectar el cáncer de colon, como la colonoscopia, y para detectar el cáncer de próstata, como el tacto rectal. De igual manera hay vacunas que debe de recibir con frecuencia, como la vacuna antigripal, la vacuna antitetánica, y la vacuna contra el herpes zóster.

Elías Campos --Y doctor ¿cuáles me va hacer hoy?

Dr. Tello -- **Preferiría que comenzáramos** con lo básico y después lo citaré para que le hagamos lo más complejo.

### Diálogo 9.2

El Dr. Tello recibe a la señora Elizabeth Conteo de 65 años que viene a su segunda cita.

Dr. Tello -- Hola Sra. Conteo, ¿Cómo está?

Elizabeth Conteo -- Muy bien doctor. Lista para hacerme los análisis que me faltan.

Dr. Tello -- Muy bien. Ya veo que se ha hecho todos los exámenes básicos y veo que mantiene su nivel de colesterol, de azúcar en la sangre y su presión arterial bien. Sin embargo, tuvo algunos problemas con el examen oftalmológico y el examen de audiometría. Para éstos la voy a referir a un oftalmólogo y a un otorrinolaringólogo. Por el momento procederé a hacerle un examen pélvico y una citología vaginal. Después la recepcionista le llamará para programar una cita en radiología para su examen de osteoporosis. De allí haremos un seguimiento y continuaremos con el resto de los exámenes que debe hacerse.

Elizabeth Conteo -- Y doctor ¿cuántos exámenes más me tendré que hacer?

Dr. Tello -- Aun tiene que hacerse el examen de mamografía y un electrocardiograma. Acuérdesse que por su edad algunos de estos exámenes se tienen que hacer con más frecuencia. Pero por el momento son cada año.

### 3. Preguntas de comprensión

Conteste las siguientes preguntas según el diálogo.

1. ¿Cuál es el motivo de la visita del señor Elías Campos?

---

2. Nombre algunos chequeos de rutina que pueden asegurar un envejecimiento saludable.

---

3. ¿Cuál examen ayuda a detectar el cáncer de próstata?

---

4. La señora Conteo tuvo problemas con algunos exámenes. ¿Cuáles son y cuál especialista debe visitar?

---

5. ¿Qué examen realizará el Dr. Tello en su paciente?

---

#### 4. Investigación

Utilice la red mundial para investigar cual es la especialidad de un otorrinolaringólogo. Nombre por lo menos tres exámenes que realizan estos especialistas.

---

---

---

---

---

---

#### 5. Actividad de pre-lectura

Conteste las siguientes preguntas.

1. En su opinión, ¿cree que los ancianos deben seguir activos sexualmente?

---

---

2. ¿Cree que existe suficiente información disponible para los ancianos acerca de la sexualidad y la práctica en la tercera edad?

---

---

## Vocabulario útil

el impedimento  
el coito  
la excitación  
pena  
incomodo  
la inquietud

prevention  
sexual intercourse / coitus  
arousal  
embarrassment  
uncomfortable  
concerns



### La sexualidad en los adultos mayores

Como se ha visto en el capítulo 5, la sexualidad es un aspecto importante de la vida humana. Las relaciones sexuales permiten que los seres humanos expresen sus sentimientos y creen intimidad. En la tercera edad, la sexualidad continúa siendo un factor esencial, ya que es parte de un envejecimiento saludable. El envejecimiento no debe ser un impedimento para continuar con una actividad sexual saludable. Sin embargo, el tema de la sexualidad en los adultos mayores es un tema sensible que causa preguntas fundamentales. Por ejemplo, ¿cómo se ven afectadas las relaciones sexuales con la edad? y ¿cómo pueden las personas mayores mantener la salud sexual?

Es indudable que con la edad la capacidad de tener coito se ve afectada. Cambios normales en el cuerpo humano, medicamentos y afecciones relacionadas con la vejez son factores determinantes en la capacidad de tener un rendimiento sexual. Por ejemplo, las personas que sufren de artritis pueden ver afectada su vida sexual puesto que las articulaciones causan dolor y hacen que el acto sexual sea incómodo. De igual manera, la arterioesclerosis (problema cardiovascular), puede resultar en problemas de erección en los hombres y causar hipertensión. Es común que muchos ancianos teman involucrarse en el acto sexual después de un ataque cardíaco; pues existe una probabilidad mínima de sufrir otro. A pesar de que existen factores que afectan la habilidad sexual, también hay formas de mantener una vida sexual saludable en la tercera edad.

Algunas instituciones gubernamentales, como el Instituto nacional sobre el envejecimiento, ofrecen consejos básicos para mantener la salud sexual. Uno, se recomienda que hablen abiertamente con su médico, ya que éste les puede ayudar con problemas de disfunción eréctil y recetar medicamentos que no afecten su rendimiento. Dos, se alienta a que los pacientes ancianos mantengan una comunicación con su pareja y experimenten diferentes procesos de excitación y posiciones. Tres, es muy importante protegerse en contra de las enfermedades de transmisión sexual y hacerse pruebas/exámenes regularmente. Por último, de igual importancia es mantenerse saludable llevando un estilo de vida que incluya actividad física y una buena alimentación.

La sexualidad en los adultos mayores es parte de un envejecimiento saludable porque conlleva beneficios físicos, mentales y emocionales. Es importante recordar que los ancianos aún tienen sentimientos, deseos y necesidades a lo largo de su ciclo vital. Los profesionales de la salud tienen que reconocer todas las necesidades de los ancianos incluyendo la sexualidad y tener en cuenta que este tema causa pena.

Nota para los  
proveedores del  
cuidado

Los proveedores del cuidado (care givers) para los ancianos deben tratar de ser delicados al abordar el tema de la vida sexual de sus clientes. Aunque se sientan incómodos deben de hablar de la sexualidad y las nuevas relaciones de los ancianos. Al igual deben contestar sus dudas e inquietudes de una manera respetuosa.

**6. Preguntas de comprensión**

Conteste las siguientes preguntas según la lectura.

1. ¿Por qué es la sexualidad un factor esencial en la tercera edad?

---

---

---

2. Provea un ejemplo de cómo el envejecimiento afecta el rendimiento sexual.

---

---

---

3. ¿Por qué los ancianos que han sufrido de un problema cardiovascular le temen al acto sexual?

---

---

---

4. El instituto nacional sobre el envejecimiento provee consejos básicos para mantener la salud sexual. De dos ejemplos.

---

---

---

### 7. Investigación

Utilice la red mundial para investigar la frecuencia de las enfermedades de transmisión sexual entre las personas de tercera edad. ¿Cuáles son los mitos y la información errónea acerca de la práctica de la sexualidad en la tercera edad?

---

---

---

---

---

---

### 8. Opinión

¿Cuál es su opinión acerca de esos mitos?

---

---

---

### 9. Actividad de pre-lectura

Conteste las siguientes preguntas.

1. ¿Cuán importantes son las interacciones sociales entre los adultos mayores? ¿Por qué?

---

## La importancia de las interacciones sociales en el envejecimiento

Estudios han demostrado que mantener una interacción social les brinda beneficios a los ancianos. El mantenerse socialmente activo y cultivar relaciones interpersonales ayuda a mantener la salud física y emocional, además de la función cognitiva.

Cuando los adultos mayores se jubilan dejan de tener las interacciones sociales necesarias para mantenerse saludables. Además, ayudan a tener una vida más larga en comparación con aquellos que viven aislados.

### BENEFICIOS

- Reduce el riesgo de los problemas cardiacos
- Disminuye el riesgo de algunos cánceres
- Reduce el riesgo de las enfermedades mentales físicas
- Disminuye la presión sanguínea
- Reduce el riesgo de la osteoporosis y la artritis reumatoide

### CONSECUENCIAS DEL AISLAMIENTO SOCIAL

- Mayor riesgo de mortalidad
- Depresión
- Disminución de la actividad
- Hipertensión

## Formas de mantenerse socialmente activo

- Involucrarse en un grupo que practique actividades de su preferencia
- Visite un centro para personas mayores e interactúe con otros
- Únase a un centro de ejercicios para mantenerse saludable
- Sea voluntario en su comunidad

Fuentes:

<https://www.urmc.rochester.edu>

<https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentTypeID=1&ContentID=4513>



## 10. Investigación

Utilice la red mundial para contestar las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles son algunas enfermedades mentales que sufren los ancianos?

---

---

---

2. ¿Cuáles servicios se ofrecen en su comunidad que promueven la interacción social entre los adultos mayores?

---

---

---

## B. EL CUIDADO DEL ANCIANO EN EL HOGAR



### Consulte la gramática 9.2

#### Vocabulario útil

las barandas  
el moretón  
el asilo de ancianos  
el aseo personal  
la alfombra antideslizante  
la jubilación

railings  
contusion  
nursing homes  
grooming  
slip mat  
retirement

### Diálogo 9.3

La señora Linda Bilbao lleva a su madre, la señora Maite Ojinaga, de 72 años, a ver al Dr. Tello porque sufrió una caída. Linda necesita información acerca de cómo proveerle un mejor cuidado a su madre **a fin de que** no se **volviera** a lastimar en el hogar.

- Dr. Tello -- Hola señoras, ¿cómo están? ¿En qué les puedo ayudar?
- Señoras -- Buenas tardes, bien ¿Y usted?
- Dr. Tello -- Muy bien, gracias.
- Linda Bilbao -- Buenas tardes doctor, aquí traigo a mi mamá porque se cayó hace un día. Dice que se siente bien, pero yo sugiero que la revise **en caso de que estuviera** lastimada.
- Dr. Tello -- Muy bien, (acostando a la Sra. Ojinaga en la cama de revisión médica) y ¿es usted la proveedora del cuidado en el hogar?
- Linda Bilbao -- Sí, mi madre vive conmigo desde hace 2 años. Soy legalmente su proveedora del cuidado. De hecho mis parientes me han recomendado que la interne en un asilo de ancianos. Sin embargo, yo no quiero internarla **a menos de que fuera** totalmente necesario. La traje **para que** ella **escuchara** su opinión y pueda opinar sobre lo que es mejor para ella. Quiero mejorar el cuidado que le ofrezco en casa.
- Dr. Tello -- Sus inquietudes son válidas, y claro que podré orientarlas. Pero primero, ¿señora Ojinaga, cómo se cayó?
- Señora Ojinaga -- Me resbalé en el baño, pero no me caí tan duro porque me detuve con el lavamano

Dr. Tello -- ¿Le duele la cadera, o le duele en otro lugar?

Señora Ojinaga -- No me duele; solo tengo un moretón aquí por la cadera, pero ya se me quitará.

Dr. Tello -- Sra. Bilbao, todo me parece normal. Le hice algunos chequeos y parecen indicar que no hay lesión. Sin embargo, para evitar caídas en el futuro, si usted planea cuidar a su madre por un periodo largo, es importante que tome algunas medidas preventivas.

Linda Bilbao -- ¿Y cuáles son esas?

Dr. Tello -- Pues, primero se debe de asegurar que los lugares por donde se mueva su madre estén libres de obstáculos y que tengan bastante luz. Utilice alfombras antideslizantes e instale barandas para el apoyo en el baño.

Linda Bilbao -- He pensado que eso es una buena idea. Tengo que consultar con mi esposo antes de que instale las barandas para asegurar que la casa esté acondicionada para estos cambios. ¿Qué más puedo hacer?

Dr. Tello -- También debe de cuidar el aseo personal, por ejemplo cuide la salud bucal de su madre. Ella usa prótesis dental, así que cepíllela después de cada comida y déjela en agua fría toda la noche.

Señora Ojinaga -- Oh doctor, yo puedo hacer eso. Mi hija no lo tiene que hacer.

Dr. Tello -- Muy bien. Es bueno que usted quiera hacer cosas por sí misma, pero no sienta vergüenza de pedir ayuda. (dirigiéndose a la Sra. Bilbao) También es importante que se asegure que duerma sus horas necesarias, mantenga una dieta sana y que lleve un registro de sus medicamentos.

Linda Bilbao -- Si, trato de hacerla sentir cómoda y de ayudarle.

Dr. Tello -- Muy bien. El apoyo familiar es muy importante; hay que integrarla en las actividades familiares para que fortalezca los lazos familiares. De igual manera, es importante que participe en unas actividades en la comunidad. Debe asegurarse que su vecindario ofrezca servicios de transporte público, cuidados para personas mayores y actividades en clubes o centros de integración **con el fin de que** no se sintiera sola. Y si nota algún cambio de ánimo depresivo, triste sin ganas de hacer

nada,  
importante es que ella

comuníquese conmigo. Pero recuerde que lo más  
sienta el apoyo familiar.

Linda Bilbao

-- Muchísimas gracias por todos los consejos. Sé que mi madre estará  
mejor conmigo que en un asilo de ancianos.

Señora Ojinaga  
cuidar

-- A mí no me gusta dar molestias, sino que prefiero estar con mi hija y  
a mis nietos.

### 11. Preguntas de comprensión

Conteste las siguientes preguntas según el diálogo.

1. ¿Cuál es el propósito de la visita médica?

---

---

2. ¿Cuáles son algunas medidas preventivas para evitar las caídas en el hogar?

---

---

3. ¿Qué se le debe de hacer a la prótesis dental de la Sra. Ojinaga?

---

---

4. Linda debe de asegurarse de –

---

---

5. ¿Por qué es importante el apoyo familiar?

---

---

### 12. Investigación

Utilice la red mundial para investigar los beneficios del cuidado del anciano en el hogar.

¿Existen mitos acerca del cuidado en el hogar? Provea tres ejemplos de cada uno.

---

---

### 13. Opinión

En su opinión, ¿cuáles son las ventajas y las desventajas de cuidar al anciano en el hogar?

---

---

#### 14. Actividad de pre-lectura

Conteste la siguiente pregunta.

1. ¿Qué opina sobre el mal de Alzheimer y el cuidado de los ancianos en el hogar? ¿Cree que la decisión de cuidar al anciano en el hogar depende de la cultura y las tradiciones familiares? Explique.

---

---

#### Vocabulario útil

filial  
desempeñar  
empeorar

filial  
to perform  
to worsen

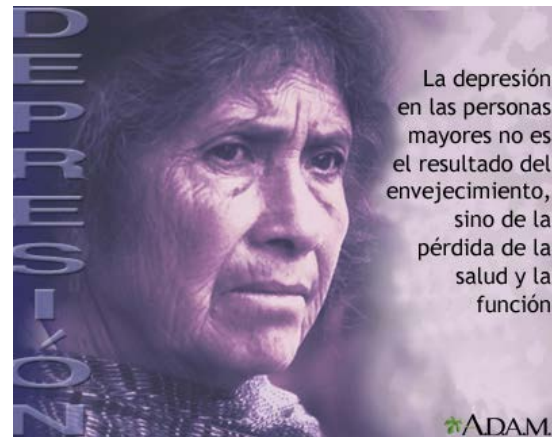


### LECTURA / NOTA CULTURAL

#### La depresión, la demencia y la comunidad latina

De acuerdo con *Animated Dissection of Anatomy for Medicine* (A.D.A.M. por sus siglas en inglés) “La depresión en las personas mayores no es el resultado del envejecimiento, sino de la pérdida de la salud y la función.” En la tercera edad es normal sentirse triste cuando ocurren eventos tales como la pérdida de seres queridos, la jubilación y los problemas de salud. Sin embargo, si estos sentimientos de tristeza se prolongan y empiezan a ser un impedimento para realizar las actividades cotidianas, puede ser una señal de depresión.

La depresión es un trastorno mental del estado anímico que causa tristeza, sensación de pérdida, frustración o ira por largos periodos de tiempo e interfiere con la vida cotidiana. No es una parte normal del envejecimiento, pero puede ocurrir cuando hay cambios significantes, tales como dolor crónico, muertes de cónyuge, familiares o amigos cercanos, o la pérdida de la independencia debido a un padecimiento físico como el mal de Parkinson o el Alzheimer. No es fácil identificar la depresión porque muchos de los síntomas son similares a aquellos causados



por el proceso del envejecimiento o una afección física. Por lo tanto, en muchas ocasiones es difícil distinguir entre a depresión y la demencia.

La demencia es un síndrome que deteriora la memoria, el intelecto, el comportamiento y la habilidad para realizar actividades diarias, al igual que la depresión no es una parte normal del envejecimiento, pero afecta generalmente a los adultos mayores. Existen unos 47,5 millones de personas que sufren de demencia en el mundo. Entre un 60-70% de ellos son causados por el mal de Alzheimer, la causa principal de la demencia. El mal de Alzheimer es una enfermedad cerebral causante de problemas de memoria, en la forma de pensar y comportarse. Se presenta en tres etapas: leve, moderada y severa y puede conducir a la muerte. De acuerdo con la *Asociación de Alzheimer*, existen señales de advertencia para el Alzheimer y otros tipos de demencia. Uno, cambios de memoria que dificultan la vida cotidiana. Dos, dificultad para planificar y resolver problemas. Tres, dificultad para desempeñar tareas habituales en la casa, en el trabajo y en su tiempo libre. Cuatro, desorientación de tiempo o lugar. Cinco, dificultad para comprender imágenes visuales y cómo los objetos se relacionan uno al otro en el ambiente. Seis, nuevos problemas con el uso de palabras escritas o habladas. Siete, colocación de objetos fuera de lugar y la falta de habilidad para retrasar sus pasos. Ocho, disminución o falta del buen juicio. Nueve, pérdida de iniciativa para tomar parte en el trabajo o en las actividades sociales. Por último, cambios en el humor o la personalidad.

En la comunidad latina el mal de Alzheimer es una enfermedad preocupante, ya que un cuarto de millón de latinos padecen de la enfermedad y 1,5 millones de ellos están propensos a desarrollarla. Generalmente, los latinos ignoran los síntomas por el respeto cultural hacia los ancianos e intentan ocultar sus errores. Por ende, según un informe de la *Asociación de Alzheimer* de los EE.UU., pueden no recibir tratamiento en las fases tempranas. De igual manera, los latinos no reciben el cuidado médico necesario para prevenir o reducir el riesgo de que empeore la afección. A medida que la enfermedad avanza, las familias se inclinan a proveer cuidado en el hogar, porque según la Dra. Dolores Gallenher-Tomson, directora del *Centro de educación geriátrica de Stanford*, las familias sienten una obligación filial de proveer cuidado a sus ancianos en el hogar. Los profesionales de la salud deben de ser conscientes de que existen factores culturales y de familia que afectan el cuidado de los ancianos.

#### Fuentes:

<https://www.nlm.nih.gov>

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001521.htm>

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003326.htm>

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/dementia.html>

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000760.htm>

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/007428.htm>

<http://www.aarp.org>

[http://www.aarp.org/espanol/familia/prestar-cuidado/info-10-2010/alzheimer\\_y\\_latinas.html](http://www.aarp.org/espanol/familia/prestar-cuidado/info-10-2010/alzheimer_y_latinas.html)

<http://www.alz.org>

[http://www.alz.org/espanol/signs\\_and\\_symptoms/las\\_10\\_senales.asp](http://www.alz.org/espanol/signs_and_symptoms/las_10_senales.asp)

[https://www.alz.org/national/documents/report\\_hispanic.pdf](https://www.alz.org/national/documents/report_hispanic.pdf)

<http://www.adam.com>

<http://www.adam.com/about>

<http://www.who.int>

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs362/es/>

<http://es.familydoctor.org>  
<http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/depression/depression-in-older-adults.html>  
<http://mexico.cnn.com>  
<http://mexico.cnn.com/salud/2010/03/11/ahogandose-en-alzheimer-los-hispanos-luchan-contra-la-demencia>

### 15. Preguntas de comprensión

Conteste las siguientes preguntas según la lectura.

1. ¿Cuáles son las señales de depresión?

---

---

2. ¿Es fácil identificar la depresión? ¿Por qué?

---

---

3. ¿Cuál es la cifra de casos entre los latinos que tienen el mal de Alzheimer? ¿Cuáles son las consecuencias de este mal?

---

---

4. ¿Por qué las familias hispanas se inclinan a proveer cuidados en el hogar?

---

---

### 16. Investigación

Utilice la red mundial para contestar las siguientes preguntas.

1. Explique las tres etapas del Alzheimer.

---

---

---

---

---

2. Investigue cuáles son las pruebas y los exámenes que se usan para detectar el Alzheimer. Explique.

---

---

---

---

---

3. En el siguiente enlace se encuentra una foto novela: ¿Qué le pasa al abuelito? Léala e identifique algunas señales y síntomas del Alzheimer. [http://www.alz.org/espanol/signs\\_and\\_symptoms/que\\_le\\_pasa\\_al\\_abuelito-slideshow.asp](http://www.alz.org/espanol/signs_and_symptoms/que_le_pasa_al_abuelito-slideshow.asp)

---

---

**17. A conversar**

Cree un diálogo entre un geriatra y un paciente donde se hace una evaluación de salud mental. Utilice la respuesta # 2 de la actividad de investigación.

---

---

---

---



### **18. Actividad de pre-lectura**

Conteste la siguiente pregunta.

1. ¿Cuáles medidas preventivas tomaría usted si tuviera que cuidar de un anciano con demencia?

## **El cuidado en el hogar para ancianos con demencia**

Los ancianos con demencia necesitan apoyo en el hogar. Los familiares son la clave esencial para brindar el apoyo. Por lo tanto, los parientes necesitan entender como los ancianos con demencia perciben su mundo a medida que avanza la edad. Además, los proveedores deben brindar la oportunidad a los ancianos de participar en su propio cuidado y hablar de cualquier reto que pueda surgir.

### **Los proveedores del cuidado deben de informarse acerca de cómo:**

- Manejar problemas de comportamiento y del sueño
- Asistir con la pérdida de la memoria
- Hablar con el anciano
- Hacer más fácil las actividades diarias como vestirse y asearse
- Aumentar la seguridad en la casa
- Prevenir caídas

### **Consejos útiles**

-- Se recomienda que el proveedor y el anciano caminen a fin de que mejore la habilidad de comunicación.

-- Toque música tranquilizante para que se reduzca la inquietud y la posibilidad de deambular; también para aliviar la ansiedad y mejorar el comportamiento

-- Lleve al anciano a que se realice exámenes de los ojos y los oídos antes de que empeore la situación.

-- Supervise las comidas en caso de que note que el anciano olvida comer

### **El programa de retorno seguro**

La Asociación para el Alzheimer implementó Este programa que exige que las personas Afectadas con demencia utilicen un brazalete De identificación con el fin de que localicen a Los ancianos que deambular.

### **Algunos consejos para disminuir la confusión en personas con demencia:**

- Atenerse a un horario de actividades sencillo
- Mantener objetos y personas familiares alrededor
- Facilitar recordatorios, apuntes, lista de tareas rutinarias o instrucciones
- Mantener encendidas las luces por la noche

Fuentes: <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/007428.htm>

### 19. Investigación

Utilice la red mundial para contestar la siguiente pregunta.

1. ¿Qué servicios ofrece su comunidad para las familias que cuidan de los ancianos en el hogar?

---

---

---

---

### 20. Actividad de Pre-lectura

Conteste la siguiente pregunta.

1. ¿Cuáles son algunas actividades diseñadas para los ancianos en su comunidad?

---

---

#### Vocabulario útil

las manualidades  
la clase de tejido  
la biblioteca  
la caridad  
el campeonato  
las damas  
el ajedrez

crafts  
knitting classes  
library  
charity  
championships  
checkers  
chess



## LECTURA

Recreación deportiva	Recreación artística y cultural	Recreación pedagógica	Recreación ambiental	Recreación comunitaria
<p><b>Resistencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Caminar</li><li>• Bailar</li><li>• Jugar tenis</li></ul> <p><b>Fortalecimiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Levantar pesas</li><li>• Usar las bandas de resistencia</li></ul> <p><b>Equilibrio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pararse en un pie y después en el otro</li><li>• Caminar en línea recta con un pie delante del otro</li></ul> <p><b>Flexibilidad:</b></p> <p>Ejercicios de estiramiento después del calentamiento</p> <p><b>Clases:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• De baile</li><li>• Kickboxing</li><li>• Yoga</li><li>• Aeróbicos</li><li>• Aeróbicos acuáticos</li><li>• Practicar el golf</li></ul>	<p><b>Artísticas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tomar clases de arte; manualidades y cocina</li><li>• Tomar clases de tejido</li><li>• Tomar clases de carpintería</li></ul> <p><b>Culturales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Danzas y bailes</li><li>• Asistir a festivales recreativos</li><li>• Encuentros culturales</li><li>• Festivales de adultos mayores</li><li>• Reuniones sociales</li></ul>	<p><b>Bibliotecas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Unirse a clubes de libros</li></ul> <p><b>Escuelas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ser un lector voluntario</li></ul> <p><b>Universidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aprender lenguas</li></ul> <p><b>Juegos de memoria</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quien se cambia</li></ul>	<p>Excursiones</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Caminatas de excursión</li><li>• Paseos en el parque</li><li>• Visitar parques estatales</li><li>• Visitar parques nacionales</li><li>• Visitar centros históricos</li><li>• Visitar parques locales</li></ul>	<p>Hospitales</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ser voluntario y leerle a los pacientes</li><li>• Participar en obras de caridad</li><li>• Campeonatos de juegos de mesa como: el domino, el parchís, las damas y el ajedrez.</li></ul>

## 21. Preguntas

1. Si usted pudiera donar su tiempo en un centro comunitario para ancianos, ¿Qué actividades practicaría con ellos? ¿Practicaría actividades recreativas artísticas, culturales, ambientales, deportivas o comunitarias? Explique.

---

---

---

---

2. Si usted pudiera crear nuevas actividades recreativas para adultos mayores ¿cuáles serían? Provea dos actividades.

---

---

---

---

## C. EL CUIDADO DEL ANCIANO FUERA DEL HOGAR



### Consulte la gramática 9.3

#### Diálogo 9.4

Los hermanos Chinchilla llevan a su padre al geriatra, el Dr. Tello, porque están preocupados por la condición de su papá.

- Dr. Tello -- Hola, ¿cómo están? ¿Cómo sigue su papá?
- Hermanos Chinchilla -- Buenas tardes, bien, gracias. Nuestro papá cada vez se pone algo más malito. ¿Y usted cómo está?
- Dr. Tello -- Muy bien, gracias. Explíquenme, cómo ha cambiado la situación.
- Ernesto Chinchilla -- Pues, mire doctor, para empezar, nos sacó un susto porque deambuló, pero lo bueno es que tiene su brazaletes y lo localizamos en pocas horas. Pero no nada más es eso, sino que cada día se vuelve más dependiente de nosotros para realizar las actividades cotidianas. Por ejemplo, con el aseo personal, nunca se acuerda de comer y está durmiendo menos. Y en realidad nosotros no podemos dejar de trabajar o irnos del trabajo temprano, porque como usted sabe, esta enfermedad conlleva muchos gastos...
- David Chinchilla -- Ojalá **pudiéramos** cuidarlo, porque es nuestro padre, y él ha hecho mucho por nosotros, pero como dice mi hermano, no tenemos el tiempo necesario ni la habilidad para apoyarlo adecuadamente.
- Dr. Tello -- Lamentablemente la situación empeorará y sé que es muy difícil para las familias vivir en esta situación y ajustar su horario para proveer el cuidado. Lo bueno es que ustedes tienen opciones de alojamiento para su padre.
- David Chinchilla -- No queríamos que llegara el punto de llevarlo a un asilo. Como le hemos dicho, es nuestro padre y ha hecho mucho por nosotros y por la familia. Él cuidó de nuestra madre hasta que falleció, y cómo no lo vamos a cuidar nosotros.

Dr. Tello -- Ustedes tienen que entender que lo están haciendo por su bien, que esto no significa que lo están abandonando, porque en muchos de estos lugares lo pueden ir a visitar, pasar tiempo con él y llevarlo a casa por unos días. También estos lugares son buenos porque estará interactuando con otros pacientes de su edad y estará en buenas manos. Acuérdense que hay muchos voluntarios que van y hacen actividades con ellos. También esto ayudará a que no se deprima porque no estará solo o con ayuda limitada como en casa. **Deberían** considerarlo; es una buena opción para ambos.

Ernesto Chinchilla -- Tiene razón. **Pudiera** darnos los folletos sobre las diferentes opciones acerca de la vivienda fuera del hogar y lo pensaremos.

Dr. Tello -- Si ahorita les consigo toda la información.

## 22. Preguntas de comprensión

Conteste las siguientes preguntas según el diálogo.

1. ¿Cuál es el motivo de la visita de los hermanos Chinchilla con el geriatra?

---

---

2. ¿Qué evento motivó a los hermanos a buscar apoyo adicional?

---

---

3. ¿Por qué dudan los hermanos en cuanto a internar a su padre en una vivienda fuera del hogar?

---

---

4. ¿De qué manera calma el Dr. Tello las dudas e inquietudes de los hermanos?

---

---

### 23. Actividad de pre-lectura

Conteste la siguiente pregunta.

1. ¿Qué tipos de centros de cuidado a largo plazo conoce usted? Explique.

---

---

#### Vocabulario útil

suministrar	to provide
la custodia	safekeeping
el parentesco	relationship
casero	family style
las viviendas tuteladas	sheltered homes
permanecer	to remain
las casas en serie	townhouses
las casas rodantes	mobile homes / rv's



## LECTURA

**Los centros de cuidado a largo plazo:** son centros de servicios para adultos mayores que necesitan cuidado continuo. Estos centros ofrecen una variedad de asistencia para acomodar a cada residente. Ser parte de uno de estos centros puede ayudar a mejorar la salud del anciano y reducir el nivel de estrés en ambos, el paciente y su familia.

### Los hogares de ancianos

Los hogares de ancianos también se conocen como centros especializados de enfermería o de cuidados extendidos, porque los residentes reciben atención médica las 24 horas del día. Usualmente estos hogares son para ancianos que han sufrido un evento que evita su funcionamiento total y requieren atención especializada de enfermería. En este sitio las enfermeras especializadas proveen varios servicios, como suministrar inyecciones, administrar líquidos intravenosos y cambiar vendajes de heridas. También se ofrecen servicios de custodia para aquellos residentes que no necesitan atención especializada, pero que necesitan cuidado las 24 horas.

### Las instituciones de vida asistida

Las instituciones de vida asistida están diseñadas para personas que no necesitan atención de enfermería especializada pero que no pueden vivir solos. Éstas pueden ser ideales para un adulto mayor que es activo, sin embargo necesita ayuda para realizar tareas cotidianas, como bañarse, vestirse y tomar medicamentos. A medida que las necesidades del anciano cambian, estos centros ofrecen diversos niveles de atención.

### Vivienda compartida

Las viviendas compartidas son casas o apartamentos en donde dos o más ancianos sin ningún parentesco conviven. Estas viviendas usualmente tienen un estilo casero y los residentes tienen la opción de tener su propia habitación o compartir una. Se ofrecen varios servicios, como las tres comidas al día, ayuda con el aseo personal y actividades



recreativas y sociales. En algunas viviendas compartidas se ofrecen diversas terapias, como la del habla o la física.

### **Residencia adoptiva para adultos**

Los hogares del cuidado temporal generalmente ofrecen una habitación, servicios de comida y ayuda con las actividades rutinarias. Estos servicios son proveídos por una familia adoptiva o proveedores del cuidado quienes viven allí. Estas viviendas también ofrecen un estilo casero y son seguras porque en algunos estados del país una licencia es requerida.

### **Las viviendas tuteladas/ protegidas**

Las viviendas tuteladas/protegidas son aquellas que ofrecen apoyo con el cuidado personal, servicios de mantenimiento del hogar y servicios de comida. Se les puede agregar servicios sociales y actividades por un costo adicional.

### **Comunidades para jubilados con cuidado continuo**

Las comunidades para jubilados con cuidado continuo ofrecen diferentes niveles de cuidado empezando con la atención de vida asistida hasta la enfermería especializada. El tipo de vivienda que ofrecen puede ser apartamentos o casas y estas comunidades permiten que los adultos permanezcan en un ambiente familiar a medida que cambian sus necesidades. Sin embargo, los ancianos deben poder pagar por adelantado los servicios que usarán. Por lo tanto, puede ser la opción más costosa.

### **Las comunidades para adultos activos**

Las comunidades para adultos activos no ofrecen servicios de cuidado. Son vecindarios exclusivos para adultos mayores de 55 años. Éstos pueden incluir hogares unifamiliares, departamentos, condominios, casas en serie o casas rodantes. Los residentes son totalmente independientes, se pueden cuidar a sí mismos y mantener su hogar. Son ideales para aquellos residentes que además de ser independientes quieren estar cerca de otros adultos y participar en actividades recreativas y sociales.

Fuentes:

<http://es.familydoctor.org>

<http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/seniors/caregiving/housing-options-for-seniors.html>

<http://www.healthyaging.org>

<http://www.healthinaging.org/aging-and-health-a-to-z/topic:assisted-living/>

<http://www.rorc.research.va.gov>

<http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol/community-resources/long-term-care.cfm#tipos>

## **24. Preguntas de comprensión**

Conteste las siguientes preguntas según la lectura.

1. ¿Cuál es otro nombre para los hogares de ancianos?

---

---

2. ¿Qué distingue las comunidades para adultos activos de los demás servicios de vivienda?

3. Compare y contraste las diferentes opciones de las instituciones de vida asistida.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**25. Investigación**

Utilice la red mundial para contestar las siguientes preguntas.

1. De acuerdo con la lectura y su investigación, ¿cuál centro de cuidado a largo plazo recomendaría para el padre de los hermanos Chinchilla? (Diálogo. 9.4)

---

---

---

---

2. Investigue los costos para cada una de las opciones de vivienda presentadas en la lectura.

---

---

---

---

**26. Opinión**

Utilice su investigación y la lectura para decidir cuál opción sería mejor para usted si tuviera que internar a un familiar en uno de estos centros de cuidado a largo plazo. ¿Cuál es su opinión acerca de internar a un familiar en uno de estos centros? Si esto no es una opción para usted, ¿qué acciones tomaría?

---

---

---

---

---

---

**Diálogo 9.5**

La familia Flores ha decidido internar a su madre y a su padre en una institución de vida asistida, porque ellos viven solos y no son independientes. También tienen dificultad para realizar las actividades diarias.

Maite (personal administrativo)

-- Hola buenas tardes, ¿En qué puedo ayudarle?

Los hijos Flores

-- Hola, buenas tardes. Estamos aquí porque necesitamos información sobre el proceso de internar a nuestros padres en esta comunidad para jubilados, pero tenemos algunas preguntas.

Maite

-- No hay ningún problema; estoy aquí para asistirlos. **Quisiera** entregarles algunos folletos (entregándole los folletos a los hijos); *Dirigiéndose a los señores Flores:* ¿Tienen alguna pregunta específica?

Los señores Flores

-- Lo que más nos preocupa es seguir haciendo actividades juntos. Nos gusta salir en excursiones, hacer el jardín, y tomar clases de arte. ¿Podríamos seguir haciendo estas actividades en esta comunidad?

Maite

-- Claro que sí. Nosotros ofrecemos diversas actividades recreativas. Tenemos a nuestra coordinadora de actividades recreativas que se encarga de organizar estos eventos. Si hay alguna actividad que no ofrecemos y a ustedes les interese, se hará lo posible para acomodarlos.

Los hijos Flores

-- Otra pregunta señorita, ¿aquí ofrecen ayuda o supervisión cuando comen solos? ¿Ofrecen ayuda para la higiene personal? En fin, ¿ofrecen ayuda total o parcial a los admitidos?

Maite

-- Primero que nada, tenemos a terapeutas ocupacionales que evalúan las tareas cotidianas y la funcionalidad de cada uno de los nuevos residentes con el fin de establecer protocolos. Se determinará si el residente necesita algún tipo de supervisión o instrucción para llevar a cabo la alimentación. También se evaluará la dependencia de sus padres para llevar a cabo las funciones de higiene y determinar si necesitan ayuda total o parcial. Todo esto con el objetivo de mejorar la calidad de vida de sus seres queridos y desarrollar un programa individual de tratamiento.

Los señores Flores

-- ¡Ay Señorita!, esto suena muy bien y nada más le tenemos una pregunta más. Nuestro doctor nos recomendó que habláramos con una trabajadora social acerca de establecer un poder legal. Ya sabe que cuando nos hagamos más viejitos se nos van a olvidar las cosas y queremos que nuestros hijos puedan tomar decisiones acerca de nuestra salud y otras cosas.

Maite

-- Sé que eso es muy importante, pero desafortunadamente ustedes deberán hablar con un abogado especializado en derechos de los ancianos para poder establecer un poder legal.

Los hijos Flores

-- Ojalá **tuvieran** ese servicio aquí, pero muchísimas gracias por toda la información. Nos **pudiera** dar las solicitudes y decirnos cuál es el siguiente paso.

Maite

-- Claro que sí, con mucho gusto lo haré.

## 27. Preguntas de comprensión

Conteste las siguientes preguntas según el diálogo.

1. ¿Cuáles son algunas preguntas que los señores y sus hijos le hacen a Maite?

---

---

2. Nombre algunas de las actividades recreativas que los señores Flores quisieran seguir haciendo. ¿Se ofrecen estas actividades en la vivienda asistida?

---

---

3. ¿Cuál es la función de los terapeutas ocupacionales en esta comunidad para jubilados con cuidado continuo?

---

---

## 28. Investigación

Utilice la red mundial para investigar cómo los ancianos pueden obtener un poder legal. ¿En qué consiste un poder legal? ¿Qué tipos de estipulaciones tiene un poder legal? ¿Cuáles son algunas recomendaciones para los ancianos a la hora de elegir un beneficiario? ¿Qué tipos de problemas pueden surgir al elegir un beneficiario inapropiado?

---

---

---

---

---

### 29. Actividad de pre-lectura

Conteste la siguiente pregunta.

1. ¿Qué cree usted que los latinos opinan sobre el cuidado del anciano fuera del hogar?

---

---

#### Vocabulario útil

la dicotomía  
recae en  
los recursos financieros  
los recursos escasos  
las creencias culturales  
optar  
traicionar  
defraudar

dichotomy  
lies on  
financial resources  
scarce resources  
cultural believes  
to choose  
to betray  
to let down

### **Nota Cultural : Los latinos y los asilos de ancianos**

Existe una dicotomía entre las familias latinas y las anglosajonas en cuanto al cuidado de los ancianos. Esta dicotomía es evidente en el caso particular que publicó CNN de México de una familia latina que lucha contra la demencia. La demencia y/o el mal de Alzheimer son enfermedades que los latinos son más propensos a desarrollar. En la actualidad un cuarto

de millón de hispanos padecen de esta enfermedad.

La familia Terrazas, especialmente Beatriz, vive entre dos mundos con una suegra y una madre víctimas del mal de Alzheimer. La diferencia recae en el tipo de cuidado que reciben. La suegra de Beatriz, una anglosajona, recibe atención especial en una residencia de vida asistida, mientras que la madre de Beatriz recibe cuidado en casa. Un factor que determina el tipo de cuidado que reciben los ancianos son los recursos financieros. La suegra tiene más posibilidades financieras y seguridad social, al contraste con Francisca, la madre, que depende del programa de salud de *Medicaid* para personas de escasos recursos.

En la comunidad latina, otro factor, quizás tan importante como los recursos financieros, son las creencias culturales. A los latinos que reciben *Medicaid* les preocupa que los asilos de ancianos que provee el seguro médico no están capacitados para ofrecer un cuidado óptimo para sus familiares. Por lo tanto, la familia Terrazas optó por no internar a su madre en un asilo de ancianos. Además, Beatriz expresa “Mi familia todavía es muy mexicana de corazón” y, por lo tanto, llevar a su madre a un asilo para ella significaría entregar parte de su historia cultural y familiar. En Latinoamérica el cuidado de un anciano enfermo está a cargo de la familia entera quienes viven en el mismo vecindario. En el caso de Beatriz, su familia está dividida entre los EE.UU. y México y toda la responsabilidad recae en ella. Por ejemplo, cuando Francisca no recibe cuidado en casa por parte del personal de *Medicaid* o no asiste a la guardería, Beatriz tiene que llevarla con ella a su empleo. De acuerdo con Beatriz, algunas veces ella se siente como si se estuviera “ahogándose en el Alzheimer”.

Según la doctora Gallagher-Thompson, “las familias hispanas sienten una obligación filial de cuidar de sus ancianos en el hogar”, ya que existen “muchos tabúes culturales contra la vida en asilos”. También señala Gallagher-Thompson que aunque la situación sea muy difícil en casa, el concepto de los latinos es que “la familia lo es todo”, por lo tanto deben de hacerse cargo del cuidado de sus familiares. La dueña de una guardería para ancianos, Betty Márquez, comenta que las familias latinas sienten que traicionan y defraudan a sus seres queridos mayores al usar sus servicios de cuidado. Las familias se sienten así porque piensan que sus mayores han sacrificado mucho por ellos y el trabajo les impide cuidarlos las 24 horas.

Es evidente que los lapsos familiares, junto con las creencias culturales, son factores importantes en cuanto al cuidado de los ancianos en la comunidad latina. Los profesionales de la salud deben tener en cuenta estas creencias cuando traten a pacientes latinos. El caso de Beatriz es un caso particular, pero como lo mencionó la Dra. Gallagher-Thompson, hay muchos tabúes que impiden el uso de asilos para ancianos en la comunidad latina.

### 30. Preguntas de comprensión

Conteste las siguientes preguntas según la lectura.

1. Explique la dicotomía que existe en la familia Terrazas.

---

---

2. ¿Cuál es un factor importante en la comunidad latina en cuanto al cuidado de los ancianos? Explique.

---

---

3. ¿Por qué la Sra. Francisca Terrazas va al trabajo con su hija?

---

---

4. ¿Cuál es la explicación de la Dra. Gallegher – Thomson en cuanto al rechazo de los asilos de ancianos por parte de los latinos?

---

---

### 31. Investigación

Utilice la red mundial para investigar más acerca de los tabúes de la comunidad latina en cuanto al cuidado de los ancianos. También busque otros ejemplos de casos que presenten las creencias culturales como impedimento para internar a un anciano en centros de cuidado a largo plazo.

---

---

---

---

---

---

### 32. Opinión

En su opinión, ¿qué tan importante son las creencias culturales y familiares para usted? ¿Ha hablado con sus seres queridos, sus padres por ejemplo, acerca del cuidado fuera del hogar? ¿Qué haría usted en la situación de Beatriz? ¿Llevaría a su madre a un asilo o sentiría que la está traicionando? Explique.

---

---

---

---

---

---

## Vocabulario del tema

### EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

la tercera edad	old age
el ciclo vital	life cycle
los ancianos	the elderly
el envejecimiento saludable	healthy aging
recreativo	recreational
audición	hearing
bucal	oral

### VERBOS

especular	to speculate
rendir	to last
temer	to fear



la seriedad	seriousness
los chequeos de rutina	routine check ups
la vacuna antigripal	flu shot
la vacuna antitetánica	tetanus vaccine
el otorrinolaringólogo	otolaryngologist
el impedimento	prevention
el coito	sexual intercourse /coitus
la excitación	arousal
la pena	embarrassment
incomodo	uncomfortable
la inquietud	concerns
indudable	doubtless

## Vocabulario del tema

### EL CUIDADO DEL ANCIANO EN EL HOGAR

las barandas	railings
el moretón	contusion
el asilo de ancianos	nursing home
el aseo personal	grooming
la alfombra antideslizante	slip mat
la jubilación	retirement

### VERBOS

desempeñar	to perform
empeorar	to worsen
atenerse	to maintain

filial	filial
las manualidades	crafts
las clases de tejido	knitting clases
la biblioteca	library
la caridad	charity
los campeonatos	championships
las damas	checkers
el ajedrez	chess
delicado	delicate
el cónyuge	spouse
el parchís	parcheesi

## Vocabulario del tema

### EL CUIDADO DEL ANCIANO FUERA DEL HOGAR

la custodia	safekeeping
el parentesco	relationship
casero	family style
las viviendas tuteladas	sheltered homes

### VERBOS

suministrar	to provide
permanecer	to remain
recaer en	to lie on
optar	to choose

las casas en serie	townhouses	traicionar	to betray
las casas rodantes	mobile homes/ rv's	defraudar	to let down
la dicotomía	dichotomy		
los recursos financieros	financial resources		
los recursos escasos	scarse resources		
las creencias culturales	cultural believes		

## Gramática y ejercicios

### 9.1 El imperfecto del subjuntivo en las cláusulas nominales

La cláusula nominal es una cláusula dependiente y sirve como sujeto, objeto directo, o complemento de una preposición del verbo principal. Por ejemplo: Es verdad **que hay tarea**.



El imperfecto del subjuntivo se usa en las cláusulas nominales cuando:

- El sujeto de la cláusula nominal es diferente al de la cláusula principal y el verbo o la expresión impersonal en la cláusula principal señala recomendación, sugerencia, deseo o mandato.

Ejemplo: Me **recomendaron** que **viniera** a verlo.  
Le **sugeriría** que se **hiciera** exámenes de prevención.

- El verbo o la expresión impersonal de la cláusula principal señala incredulidad, duda, negación e incertidumbre.

Ejemplo: De joven mi médico no me **recomendaba** que **comiera** más frutas y verduras.  
Las personas **dudaban** que hace unas décadas los ancianos **podieran** llevar una vida saludable.

- El sujeto de la cláusula nominal es diferente al de la cláusula principal y el verbo o la expresión impersonal en la cláusula principal señala juicios de valor, opiniones y emociones.

Ejemplo: **Esperaba** que los ancianos **siguieran** un plan de ejercicios.  
Las familias **temían** que los asilos no **cuidaran** de sus familiares.

## Gramática y ejercicios

### 9.1 El pasado

¿De qué se lamentaban algunos ancianos cuando recuerdan el pasado? Complete las oraciones siguiendo el modelo.

**Modelo:** comer hamburguesas y papas fritas / ser tan usual y económico  
Algunos ancianos se lamentaban de que el comer hamburguesas y papas fritas **fuera** tan usual y económico.

1. En el asilo / no haber actividades recreativas divertidas.

---

2. Los geriatras / no poder hacer nada para curar el mal de Alzheimer.

---

3. el gobierno / no hacer nada para mejorar programas de la salud en la tercera edad.

---

4. la comunidad para adultos activos / estar superpoblada

---

5. los ciudadanos / permitir el abuso contra los mayores.

---

### 9.2 Expresiones en el pasado

Di lo que deseaban, sugerían, recomendaban, mandaban o dudaban los profesionales de la salud. No olvide conjugar el verbo en la cláusula principal y nominal e incluir un sustantivo en la cláusula nominal.

**Modelo:** Los geriatras querer / seguir sus recomendaciones.  
Los geriatras querían que los ancianos siguieran sus recomendaciones.

1. Nosotros desear / leer este libro sobre la sexualidad.

---

2. Mi dietista y entrenador físico me recomendar / cumplir con un régimen dietético.

---

3. El personal administrativo querer / sentirse cómodos en el asilo.

---

4. Las enfermeras especializadas dudar / hace un tiempo, haber sitios de vida asistida diseñada para adultos activos.

---

## Gramática y ejercicios

### 9.2 El imperfecto del subjuntivo: En las cláusulas adverbiales

La cláusula adverbial modifica o describe el verbo de la oración principal. Ejemplo: La clase de manualidades duró **tanto cuanto quiso la** instructora.



El imperfecto del subjuntivo se usa en las cláusulas adverbiales cuando el verbo de la oración principal indica el tiempo pasado o el condicional y cuando existen las mismas circunstancias que requieren el uso del presente del subjuntivo.

- Las siguientes conjunciones introducen cláusulas que siempre utilizan el subjuntivo.

Para que	Sin que	Con tal (de) que
A menos (de) que	A fin (de) que	Antes (de) que
En caso (de) que		

Ejemplo: Linda necesitaba información acerca de cómo proveer un mejor cuidado a su madre **a fin de que** no se **volviera** a lastimar.

Yo **sugerí** que la revisaran **en caso de que estuviera** lastimada.

- Cuando las cláusulas adverbiales son introducidas por conjunciones de tiempo (**después (de) que, en cuanto, hasta que, mientras que y tan pronto como**) pueden estar en el subjuntivo o en el indicativo. La cláusula adverbial usa el indicativo cuando se refiere a una acción pasada y terminada o habitual o a la afirmación de un hecho. El subjuntivo es usado cuando se refiere a un acontecimiento anticipado que no ha ocurrido todavía.

Ejemplo: Mi hija me dijo que me ingresaría a un asilo **tan pronto como recuadara** el dinero. **(subjuntivo)**

El señor Tabasco planeaba visitar al geriatra **mientras que** necesario. **(indicativo)**  
era

- Una cláusula adverbial puede estar en el subjuntivo o el indicativo cuando es introducida por la palabra “aunque”. Cuando la cláusula adverbial

expresa posibilidad o conjetura se usa el subjuntivo, pero cuando se expresa un hecho se usa el indicativo.

Ejemplo: **Aunque tuviera** dinero no ingresaría a mis padres en un asilo de ancianos. **(subjuntivo)**

**Aunque desempeña** un buen papel de proveedor del cuidado, siempre habrá personas que lo acusarán de maltrato. **(indicativo)**

#### Nota

Cuando la cláusula adverbial es introducida por *como, ya que, porque* y *puesto que* siempre usan el indicativo.

Ejemplo: No puedo ingresar a mi madre en este asilo **puesto que** no **terminé** el papeleo adecuado.

## Gramática y ejercicios

### 9.3 Los planes del proveedor del cuidado

Linda te habló (proveedor del cuidado) de sus planes para cuidar de su mamá en casa. Complete las siguientes oraciones.

Modelo: no comprar una alfombra antideslizante / a menos que / no vender en la tienda de su comunidad

**No compraba** una alfombra antideslizante **a menos que** no la **vendieran** en la tienda de su comunidad.

1. no internar a su madre en un asilo / a menos que / encontrar uno de buena calidad.

---
2. apuntar a su madre en un club recreativo / a fin de que / poder convivir con otros ancianos.

---
3. su esposo instalar las barandas / con tal de que / no se caer.

---
4. cuidar a su madre / siempre que / ser posible hacerlo en casa

---
5. conseguir el número de una enfermera / en caso de que / empeorar la situación de su madre.

---

#### 9.4 ¡Indeciso!

Usted y su familia son personas muy especiales e indecisas. Pensaban ingresar a sus abuelos en un asilo de ancianos pero decidieron que no los internarían a menos que se cumplieran ciertas condiciones. Diga cuáles serían esas condiciones. Use el banco de verbos proveído para crear sus oraciones.

#### Modelo

sin que

No internaría a mis abuelos **sin que** ellos **estuvieran** de acuerdo.

Nosotros no internaríamos a nuestros abuelos **sin que** ellos **estuvieran** de acuerdo.



Mi madre no internaría a mi abuela **sin que** ella **estuviera** de acuerdo.

Suministrar	Temer	Especular
Desempeñar	Empeorar	permanecer
Optar	Traicionar	Defraudar

1. En caso de que ...

---

2. Con tal de que ...

---

3. Sin que ...

---

4. Para que ...

---

5. Antes de que ...

---

## Gramática y ejercicios

### 9.3 El imperfecto del subjuntivo: En las cláusulas principales

La cláusula principal de una oración compuesta o compleja es complementada por las cláusulas dependientes (adjetivales, adverbiales, nominales). Una cláusula independiente (ej. El geriatra

visita al anciano en casa) que comunica una idea completa pasa a ser una cláusula principal cuando se une a otras oraciones que completan su sentido (ej. El geriatra visita al anciano en casa para que le haga el chequeo de rutina).



El imperfecto del subjuntivo:

- El imperfecto del subjuntivo, al igual que el condicional de los verbos **poder**, **deber** y **querer**, se usa al hacer recomendaciones o aseveraciones que demuestran cortesía.

Ejemplo: **Debieras** visitar al geriatra cuando te sientes mal. (**imperfecto del subjuntivo**)

**Deberías** visitar al geriatra cuando te sientes mal. (**condicional**)

- El imperfecto del subjuntivo se usa para expresar deseos hipotéticos que probablemente no se pueden o no se van a cumplir y se encuentra después de “ojalá (que)”.

Ejemplo: Ojalá que no **estuviera** mi mamá en un asilo de ancianos; ojalá **estuviera** en una playa.

Ojalá que mi padre **permaneciera** saludable, pero cada vez se pone peor.

pone

## Gramática y ejercicios

### 9.5 Recomendaciones para los ancianos fuera del hogar

Usted y su familia han recibido recomendaciones acerca del cuidado de sus padres que viven fuera del hogar. Complete las oraciones de una manera cortés siguiendo el modelo.

**Modelo** consultar a un abogado especialista en derechos de ancianos  
**Pudieran, debieran, quisieran** consultar a un abogado especialista de derechos de ancianos.

1. leer los folletos informativos.

---

---

2. llevarles ropa limpia cada semana y otros artículos necesarios para el aseo personal.

---

---

3. visitar a los padres por lo menos tres días a la semana para evitar que se sientan solos.

---

---

4. pasar por lo menos dos horas con sus padres en sus visitas semanales.

---

---

5. participar en actividades recreativas con sus padres.

---

---

### 9.6 ¡Deseos!

Usted y sus compañeros, los profesionales de la salud, hablan acerca de sus deseos que probablemente no se cumplirán.

**Modelo** no tener que estudiar para el examen del capítulo nueve  
**Ojalá no tuviera** que estudiar para el examen del capítulo nueve.

1. trabajar con ancianos que nunca se quejan

---

---

2. tener almuerzos de tres horas

---

---

3. pasar todo el día en la playa con los ancianos

---

---

4. sacar una A+ en todas mis clases.

---

---

5. viajar este fin de semana fuera del país.

---

---

## En resumen

En este capítulo usted exploró temas relacionados con la geriatría. También fue expuesto a temas como el envejecimiento saludable y los tipos de cuidados que un paciente anciano requiere dentro y fuera del hogar. De igual manera, leyó sobre las actitudes generales hacia los ancianos y el tipo de cuidado que deben de recibir. Se informó sobre diversas actividades que promueven la interacción social en la tercera edad.

**ER.1** Utilizando la información proveída en este capítulo y su conocimiento conteste las siguientes preguntas en forma de ensayo.

1. ¿Cuáles son algunas preocupaciones y algunos problemas en la población latina con respecto a los ancianos?

---

---

---

---

---

---

2. ¿Cómo se puede educar a la comunidad latina acerca del cuidado del anciano fuera y dentro del hogar?

---

---

---

---

---

---

3. ¿Cuáles factores culturales debe de tener en cuenta un profesional de la salud al abordar temas relacionados a los ancianos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Metas comunicativas

- Describir eventos que están ocurriendo
- Hablar de precauciones
- Hablar de probabilidades e hipótesis

## Temas centrales

### A. Incendio

### B. Malaria

### C. Zika

### D. Ébola

## Gramática y ejercicios

10.1 Repaso: Presente Simple

10.2 Presente Progresivo

10.3 Repaso: Condicional

10.4 Repaso: Futuro

perifrástico

10.5 Futuro de Probabilidad

## En resumen

En este capítulo el estudiante explorará los temas relacionados a la salud ambiental como la preparación ante un incendio forestal o las precauciones a tomar cuando se va a viajar a un país en donde se hayan dado casos de enfermedades como la malaria, el zika y el ébola. El capítulo también explora el tema del asma y los posibles factores ambientales que pueden afectar a las personas con asma.

Este capítulo también presenta la función comunicativa de cómo dar indicaciones y se exploran estrategias para desarrollar la fluidez al hablar.

Preguntas para considerar:

¿Por qué es necesario estar preparados para posibles emergencias como los incendios forestales o las inundaciones?

¿Qué preparaciones para proteger la salud se recomiendan a las personas que van a viajar al extranjero?

¿Cuáles son las agencias gubernamentales que pueden proporcionar información para tomar precauciones de salud cuando se viaja?







## A. INCENDIO

### Consulte la gramática 10.1, 10.2

Meta comunicativa: Describir eventos que están ocurriendo

**Diálogo 10.1A** En el condado de Butte se produjo un incendio que crece velozmente. La familia Rincón mira las noticias atentamente.

Sra. Rincón: Mira Ricardo, **dicen** que el incendio **avanza** atrocemente y que solo lo **están pudiendo** controlar un diez por ciento.

Sr. Rincón: ¿Ya dijeron qué lo provocó?

Sra. Rincón: No, al parecer no lo **saben** todavía. Solo nos **están advirtiéndolo** que estemos preparados porque tal vez tengan que evacuar la zona y eso implicaría que nos tengamos que ir. ¡Los niños, Ricardo!

Sr. Rincón: No entres en pánico, Estela. Empaquemos lo más importante ahora y llevemos a los niños a la casa de mi mamá, así, en caso que tengamos que desocupar la casa, ya **estamos** un poco preparados.

Mientras el matrimonio Rincón **prepara** las valijas, un hombre con traje de bombero **toca** a la puerta.

Sr. Rincón: Buenos días.

Bombero: Buenos días, señor; **disculpe** la molestia. **Vengo** del departamento de bomberos del condado de Butte a comunicarle que **tenemos** que evacuar la zona lo antes posible. Por favor recoja las pertenencias que puedan caber en su vehículo y diríjase al refugio ubicado en la calle 34.

Sr. Rincón: ¿**Tenemos** que llevar alimentos y abrigo?

Bombero: En este momento **desconozco** los víveres que se ofrezcan en el refugio, así que es recomendable que lleven lo que puedan.

Sr. Rincón: ¿Cuánto tiempo **tenemos**?

Bombero: **Tienen** aproximadamente dos horas antes de que la situación se vuelva más crítica.

Sr. Rincón: Muchas gracias, nos iremos cuanto antes.

#### Vocabulario útil

atrozmente	atrociously
advirtiéndolo	warning us
implicar	imply
empaquemos	let's pack up
valijas	bags / luggage

## Actividades

1. **Preguntas de comprensión.** Conteste las siguientes preguntas de acuerdo al diálogo. Compare sus respuestas con las de un compañero/a de clase.

1. ¿Qué sucede en el condado de Butte?

---

---

2. ¿Se sabe la causa del incendio?

---

---

3. ¿Cuál es la mayor preocupación de la Señora Rincón?

---

---

4. ¿Cuál es la solución que le da el Señor Rincón a su esposa?

---

---

5. ¿Qué les indica el bombero a los Rincón?

---

---

2. **¿Está preparado/a?** En la página del CDC en inglés, hay una lista de varios desastres y estados de emergencia y presenta varias sugerencias para estar preparado ante estas emergencias. Ve al sitio <http://www.cdc.gov/spanish/>; escoge una de las emergencias (terremotos, incendios forestales, inundaciones, etc.) y prepara una lista de las recomendaciones que se sugieren en el sitio.

---

---

---

---

---



## A. INCENDIO - Volver a casa

### Consulte la gramática 10.1, 10.2

**Meta comunicativa:** Describir eventos que están ocurriendo

**Diálogo 6.1B** El incendio ha pasado y el aire **está** lo suficientemente limpio para que las familias evacuadas puedan volver a sus hogares. La Señora Rincón ha quedado un tanto traumada y **es** por eso que va a ver a su psicóloga, la Doctora Soto.

Dra. Soto      Cuénteme, Estela, ¿cómo se **siente**?

Sra. Rincón    Me **siento** triste por las pérdidas que causó el incendio.

Dra. Soto      **Tengo** entendido que toda su familia se **encuentra** bien.

Sra. Rincón    Sí, gracias a Dios ellos **están** bien. Lo que me tiene triste es ver la naturaleza alrededor de mi casa. Todo **está** quemado, sin vida. Aunque no haya habido grandes daños a nuestra casa, igual se puede percibir la marca del fuego.

Dra. Soto      Y eso ¿la **incómoda**?

Sra. Rincón    Desde luego. Cada vez que **salgo** de casa **estoy** en estado de alerta. Todo me **trae** recuerdos malos y me **da** la sensación de que **puede** volver a suceder en cualquier momento. **Siento** que no vivo tranquila.

Dra. Soto      ¿**Tiene** dificultad para dormir?

Sra. Rincón    Justamente eso le iba a comentar. Sí. **Siento** que **estoy** alerta a cualquier ruido u olor. Por la mañana, lógicamente **amanezco** cansada y **sigo teniendo** la sensación de que ni mi familia ni yo **estamos** seguros.

Dra. Soto      ¿Le ha expresado este sentimiento a su esposo?

Sra. Rincón    Sí, y hasta le comenté el deseo que **tengo** de que nos mudemos, pero la realidad **es** que en este momento esa no **es** una opción viable.

Dra. Soto      ¿**Pasa** mucho tiempo sola en su casa?

Sra. Rincón    En este momento no **estoy trabajando**, así que sí. Cuando mi esposo **está trabajando** y los niños **están** en la escuela, **estoy** sola en casa. ¿**Cree** que **necesito** medicamento?

Dra. Soto      Estela, **creo** que sería imprudente recetarle medicamento tan pronto. Antes de tomar ese paso, **quiero** que probemos métodos más naturales para ayudarle a controlar el estrés y proteger su bienestar emocional.

### Vocabulario útil

incomodar	to trouble
viable	feasible
inesperada	unexpected
gratuitamente	free
bastará	suffice
diario	journal

Sra. Rincón ¿Cómo cuáles?

Dra. Soto Luego de un episodio tan traumatizante como el de un incendio que puso en peligro su vida, la de su familia y su hogar, su reacción emocional no **es** tan inesperada. Por lo tanto, **quiero** que se mantenga activa. Una vez que termine con sus tareas diarias, busque un grupo en el que pueda ofrecer su tiempo gratuitamente para apoyar una causa, ya sea como voluntaria en la escuela de sus hijos, en su institución religiosa o incluso en el condado mismo para ayudar con las damnificaciones que dejó el fuego. Así usted se sentirá parte de un grupo que aporta algo a la comunidad al ayudar, de alguna manera, a reparar los daños causados por este desastre natural.

Sra. Rincón **Está** bien.

Dra. Soto También, **quiero** que haga treinta minutos de ejercicio todos los días. No tiene que ser nada elaborado; con una simple caminata bastará. Y por último, **quiero** que comience a escribir un diario. Aunque sea breve, me gustaría que comente cómo se siente y cómo las nuevas actividades en su vida van afectando su estado de ánimo.

Sra. Rincón Me **parece** bien.

Dra. Soto Perfecto. Nos **vemos** en un mes para hablar de su progreso.

## Actividades

3. **Preguntas de comprensión.** Conteste las siguientes preguntas de acuerdo al diálogo. Compare sus respuestas con un/a compañero/a de clase.

1. ¿Por qué Estela va a ver a la Dra. Soto?

---

---

2. ¿Cuáles son los síntomas de Estela?

---

---

3. ¿Por qué la Dra. Soto no quiere recetarle medicamento a Estela?

---

---

4. ¿Qué le indica la Dra. Soto a Estela, entonces?

---

---

5. ¿En cuánto tiempo le pide la Dra. Soto a Estela que regrese?

---

---

**4. Investigación.** Luego de una experiencia traumatizante, como la de un incendio, es recomendable hablar con un profesional para que guíe a los damnificados hacia una mejoría emocional. En el diálogo de arriba se ven los consejos que se le dan a un adulto. Investigue (o aporte de su propia experiencia si la tiene) qué se le aconsejaría a un niño. ¿Hay diferencia entre el tratamiento de estos y el de un adulto? Escriba una lista de consejos útiles.

---

---

---

---

---



## B. LA MALARIA

Consulte la gramática 10.3 y 10.4

Metas comunicativas: Hablar de los planes

**Diálogo 6.2** Gabriel Alarcón es un hombre de 34 años que tiene un historial médico muy saludable. Este año ha decidido viajar a Guinea Ecuatorial como voluntario misionero. Primero fue a la embajada para informarse sobre los requisitos del viaje. Allí le dijeron que necesita tener vacunas y medicamento para protección contra enfermedades como la malaria, la fiebre amarilla y la fiebre tifoidea. Por precaución, unos meses antes de viajar, Gabriel fue a ver a su médico de cabecera.

Gabriel: Hola Doctor Ramos.

Dr. Ramos: Hola, Gabriel. ¿Así que **vas a viajar** a África?

Gabriel: ¡Sí! Estoy muy ilusionado ya que un grupo de veinte personas de mi iglesia y yo **vamos a ir** a Guinea Ecuatorial para construir un orfanato para niños entre los tres y los diez años de edad. Será una experiencia única e inolvidable. Nuestra estadía **va a ser** de dos meses.

### Vocabulario útil

paperas	mumps
sarampión	measles
varicela	chickenpox
ferina	pertussis
hembra	female

La razón de mi visita hoy, sin embargo, es porque estoy al tanto de los riesgos sanitarios y se que tendré que tomar varias precauciones.

Dr. Ramos: Así es, Gabriel. Es bueno que hayas venido con tiempo antes de viajar, ya que tenemos que ver las vacunas rutinarias que tienes al día y las que te faltan. Según tu ficha médica estás al día con las de las paperas, del sarampión y de la rubéola; también tienes la de la varicela, la vacuna contra el polio y la vacuna contra la difteria, el tétanos y la tos ferina. ¡Muy bien!

Gabriel: Sí, doctor, y gracias a Dios nunca sufrí de ninguna de esas enfermedades.

Dr. Ramos: Guinea Ecuatorial es un país muy delicado en cuanto a enfermedades como la malaria y el virus de la ébola. Por lo tanto, es fundamental que tomemos todas las medidas necesarias antes de tu partida.

Gabriel: Sí, doctor, estoy de acuerdo. ¿Por dónde **tendría** que comenzar?

Dr. Ramos: Bueno, yo **diría** que empezemos por la malaria. Como no hay vacunas preventivas para la misma, lo que **voy a hacer** es prescribirte una medicina que comenzarás a tomar dos días antes de viajar y todos los días mientras estés en Guinea Ecuatorial y durante cuatro semanas luego de tu regreso. Si bien no te protegerá al cien por ciento, por lo menos **va a reducir** la probabilidad de contagio.

Gabriel: ¿Y cómo se contagia?

Dr. Ramos: La malaria se transmite a los seres humanos a través de la hembra del mosquito *Anopheles*. Así que **vas a tener** que tener mucho cuidado. Te recomiendo que lleves repelentes de mosquitos y que duermas en zonas cubiertas. Ya que no solo **podrías** estar expuesto a la malaria sino a otras enfermedades; cuida mucho los alimentos que ingieras y el agua que bebas.

Gabriel: Muchas gracias por todos los consejos doctor, los seguiré al pie de la letra.

Dr. Ramos: Ven a verme cuando vuelvas. ¡Suerte y que todo salga bien!

## Actividades

**5. Preguntas de comprensión.** Conteste las siguientes preguntas de acuerdo al diálogo. Compare sus respuestas con un compañero/a de clase.

1. ¿Por qué Gabriel ha decidido viajar a Guinea Ecuatorial? ¿Qué hará allí y cuánto tiempo se va a quedar?

---

---

2. ¿Cuáles son las vacunas que Gabriel tiene al día?

---

---

3. Según el diálogo, ¿hay vacunas preventivas para la Malaria? ¿Qué le ofrece el Dr. Ramos a Gabriel?

---

---

4. ¿Cómo se contagia la malaria?

---

---

**6. Vacío de información.** Escuche los consejos ofrecidos a personas que tienen pensado viajar a países donde hay un alto riesgo de malaria y complete la información necesaria. Compare con un compañero sus respuestas. [actividad auditiva]

Beber y comer con precaución

- Coma alimentos que estén \_\_\_\_\_ y que se \_\_\_\_\_.
- \_\_\_\_\_ nada crudo.
- Asegúrese de lavar bien las \_\_\_\_\_, en lo posible pele \_\_\_\_\_.
- \_\_\_\_\_ embotellada que esté sellada.
- Beba \_\_\_\_\_ caliente.
- Beba \_\_\_\_\_.
- \_\_\_\_\_ o de pozo.

### Actividad de Pre-lectura

**7. Conteste y compare:** Conteste las siguientes preguntas antes de continuar con la lectura.

1. ¿Conoce a alguien que haya viajado a un país del continente africano? ¿Qué sabe de ese lugar?

---

---

2. Busque en un mapa el país de Guinea Ecuatorial. ¿Dónde está? ¿Qué lengua se habla?

---

---

## Vocabulario útil de lectura

Obligatorio	Mandatory
Compuesto	Made of
XXXXXX	XXXXXX

## Lectura



### La salud en Guinea Ecuatorial

Guinea Ecuatorial es uno de los países más pequeños en el continente africano. Está localizado en el centro oeste de África con menos de 800,000 habitantes. Su capital es Malabo en la isla de Bioko. En el año 1968, se convirtió en La República de Guinea Ecuatorial al independizarse de España. Ahora, el español es uno de los idiomas oficiales junto al francés.

El país se caracteriza por tener un clima típicamente caliente, lo que resulta en la presencia de mosquitos. Los mosquitos pueden causar varias enfermedades a los habitantes al igual que a los turistas y, por ser un país relativamente pequeño, las posibilidades de enfermarse son más altas. Unas de las enfermedades más comunes en Guinea Ecuatorial son la malaria y la fiebre amarilla que se contagian por picadura de mosquito; otras enfermedades son la fiebre tifoidea que se contagia al consumir agua y comida contaminada. Entre las precauciones necesarias antes de viajar a Guinea Ecuatorial están las vacunas y otros medicamentos que un médico le puede recetar para prevenir tales enfermedades. También es importante tomar precauciones durante el viaje, como evitar el consumo de agua y comida contaminada y usar repelentes para evitar las picaduras de mosquitos. Hay otras precauciones para tomar después del viaje como seguir tomando ciertos medicamentos. Es muy importante hablar con un médico sobre los pasos adecuados que se deben tomar antes, durante y después del viaje para evitar o minimizar el contagio.

Un punto importante a destacar que en el país se han llevado a cabo varias actividades para proteger a la gente contra enfermedades como el ébola. En estas campañas de salud han colaborado el Ministerio de Salud de Guinea Ecuatorial, la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Las precauciones que se han tomado surgieron a raíz de la necesidad de prevenir y responder a la posible transmisión de esta enfermedad en eventos de concentraciones multitudinarias como lo fue la Copa Mundial de la FIFA que se llevó a cabo en Guinea Ecuatorial en el 2015. "Las concentraciones multitudinarias, entre ellas la Copa del Mundo de la FIFA, los Juegos Olímpicos o la Copa Africana de Naciones, son acontecimientos muy notorios y ofrecen la oportunidad de promover legados sanitarios duraderos", expresó el Dr. Maurizio Barbeschi, científico de la OMS y jefe del equipo de preparación y concentraciones multitudinarias de la OMS.

#### Fuentes:

<http://www.bbc.com/news/world-africa-13317174>

<http://wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/traveler/none/equatorial-guinea>

<http://www.who.int/features/2015/africa-cup-ebola/es/>



## Actividades

**8. Preguntas de comprensión.** Conteste las siguientes preguntas de acuerdo a la lectura. Compare sus respuestas con un compañero/a de clase.

1. ¿ Por qué la presencia de mosquitos es muy común?

\_\_\_\_\_

2. ¿ Cuáles enfermedades son más comunes en Guinea Ecuatorial? ¿Cómo se contagian?

\_\_\_\_\_

3. ¿ Qué se recomienda hacer antes, durante y después del viaje?

\_\_\_\_\_

**9. Investigación.** Investigue sobre las enfermedades de la hepatitis A, la malaria y la fiebre amarilla. ¿Cuántos habitantes en Guinea Ecuatorial son afectados por estas enfermedades anualmente? ¿Quiénes son los más afectados? (niños, adultos, mujeres, hombres etc.)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**10. Investigación.** En el siguiente enlace se establece un plan de estrategia para la cooperación de Guinea Ecuatorial con la OMS. La prioridad estrategia #5 se relaciona a la promoción de la salud: "Refuerzo de los programas de creación de un medio ambiente favorable a la salud que orienta sobre todo los jóvenes a la escuela y en los barrios; Apoyo favoreciendo iniciativas para el cambio de los comportamientos propicios a la buena salud, en particular, la lucha contra el tabaco, el alcoholismo y las otras toxicomanías." En grupo, preparen una presentación en las que promuevan '**comportamientos propicios a la buena salud**' en los niños de una escuela primaria en Guinea Ecuatorial.

Enlace: [http://www.who.int/countryfocus/cooperation\\_strategy/ccsbrief\\_gnq\\_es.pdf?ua=1](http://www.who.int/countryfocus/cooperation_strategy/ccsbrief_gnq_es.pdf?ua=1)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## C. EL SIKA

### Consulte la gramática 10.3

Metas comunicativas: Hablar de precauciones

**Diálogo 6.3** Victoria y su esposo, César, se acaban de casar pero no han podido ir de luna de miel ya que ambos han estado ocupados con la remodelación de su nueva casa. Están a punto de terminar con su casa y han decidido viajar a Brasil por tres semanas. Victoria quiere contarle a su mejor amiga, Helena, de las buenas noticias mientras desayunan en un restaurante.

Helena: ¡Hola, amiga! No nos hemos visto desde una semana después de tu boda. ¿Cómo has estado?

Victoria: Muy ocupada con todo lo de la remodelación, pero César y yo estamos muy emocionados porque muy pronto estará lista la casa. Ya sabes que no tuvimos tiempo de ir de viaje después de la boda.

Helena: Entonces, ¿se irían de viaje en cuanto terminen?

Victoria: Eso es de lo que te quería platicar. Si terminamos en dos semanas, viajaremos a Brasil al mes siguiente.

Helena: ¡Qué increíble! Brasil es un país lleno de cultura y si van, se la van a pasar de maravilla. ¿Han hecho investigaciones sobre enfermedades a las que **podrían** estar expuestos en un país tan grande como Brasil?

Victoria: No hemos tenido tiempo. ¿Sabes de algunas?

Helena: Hace poco escuché sobre el virus del zika que es una enfermedad que se transmite por la picadura de un mosquito.

Victoria: ¿Hay casos reportados del virus del zika en Brasil?

Helena: Sí. Deberías hablar con César para que preparen todo lo necesario antes de ir. Si deciden tomar un viaje a Brasil, **tendrían** que tomar precauciones. Por ejemplo, usar camisas de manga larga y pantalones largos.

Victoria: ¿Qué tal si hace demasiado calor?

Helena: Si eso sucede, **deberían** de permanecer en lugares con aire acondicionado o con mosquiteros en las entradas para que no entren los mosquitos. ¡Ah, y lo más importante, se recomienda que las mujeres embarazadas o que piensan embarazarse no viajen a lugares en donde se han dado casos de zika.

Victoria: (Con una expresión alarmada) ¿Por qué?

#### Vocabulario útil

luna de miel	honeymoon
remodelación	remodeling
emocionados	excited
investigaciones	investigations
expuestos	exposed to
picadura	bite
precauciones	precautions

Helena: Porque, aunque hay muchas cosas que no se saben todavía, se ha demostrado que el virus del zika puede causar malformaciones al feto. Así que ¡cuidado y a tomar todas las precauciones posibles!

Victoria: ¡Increíble! Gracias por toda la información, amiga. Se lo mencionaré a César en cuanto llegue a casa para prepararnos lo más pronto posible e investigar antes de viajar sobre las posibles enfermedades.

Helena: De nada, Victoria. Me avisas en cuanto estés de regreso para platicar. ¡Espero que se la pasen increíble! Nos vemos pronto.

Victoria: ¡Adiós!

## Actividades

**11. Preguntas de comprensión.** Conteste las siguientes preguntas de acuerdo al diálogo.

1. ¿A qué país van a viajar Victoria y César? ¿Por cuánto tiempo?

2. ¿La pareja ha investigado sobre las posibles enfermedades contagiosas en Brasil? ¿Por qué?

3. ¿Qué enfermedad le menciona Helena a Victoria?

4. ¿Qué deben de hacer Victoria y César si hace demasiado calor?

**12. Investigue.** Con un/a compañero/a de clase investiguen al menos dos distintas precauciones que pueden tomar para prevenir un picadura de mosquito.

---

---

---

---

---

**13. Actividades pre-lectura.** Conteste las siguientes preguntas antes de leer la lectura.

1. ¿Qué sabe del zika?

2. ¿Cree usted que es necesario investigar sobre enfermedades antes de hacer un viaje a un país desconocido? ¿Por qué?

3. ¿Qué le recomienda a alguien que va a viajar a un país en donde se han reportado casos de zika?

---

## Vocabulario útil

género	genus
identificado	identified
brotos	outbreaks
sureste	southeast
síntomas	symptoms
fiebre	fever
ojos enrojecidos	bloodshot eyes
dolor de articulaciones	joint pain
deshidratación	dehydration
evitar	avoid



## LECTURA

### Zika

El zika es un virus que se transmite por medio de la picadura de un mosquito del género aedes. Según el BBC, el virus del zika fue identificado por primera vez en el año 1947 en Uganda pero desde entonces han ocurrido brotes del virus en otras partes de África, en el sureste de Asia, al igual que en las islas localizadas en el Pacífico. No es una enfermedad muy común, pero recientemente se han reportado más casos, principalmente en América Latina.

La enfermedad causa síntomas que usualmente duran entre unos días hasta una semana, a veces. Al transmitirse, el zika puede causar algunos síntomas como fiebre, conjuntivitis (ojos enrojecidos), sarpullido, dolor de las articulaciones, dolor de cabeza y dolor muscular. Sin embargo, muy pocas veces se ha requerido que el paciente sea hospitalizado. El zika causa síntomas parecidos a los del dengue y chikunguña que también son transmitidos por el mismo tipo de mosquito.

Según el CDC, para tratar los síntomas hay que descansar mucho, tomar medicamentos para la fiebre y el dolor y tomar líquidos para prevenir la deshidratación. Es importante que la persona con estos síntomas vea a su proveedor de atención médica si ha viajado recientemente a un área donde el virus está presente. Durante la primera semana que ocurre la infección, el virus puede encontrarse en la sangre, por lo que es importante evitar las picaduras de mosquitos para prevenir que el mosquito infectado transmita el virus a otra persona.

Fuentes:

<http://www.cdc.gov/zika/es/s%C3%ADntomas/index.html>

[http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/06/150611\\_salud\\_virus\\_zika\\_preguntas\\_respuestas\\_kv](http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/06/150611_salud_virus_zika_preguntas_respuestas_kv)

### Actividades

**14. Preguntas de comprensión.** Conteste las siguientes preguntas de acuerdo a la lectura.

1. ¿Cómo se transmite el virus del zika?  
\_\_\_\_\_
2. ¿Dónde se han reportado varios casos, recientemente?  
\_\_\_\_\_
3. ¿Cuáles son algunos de los síntomas del virus del zika?  
\_\_\_\_\_

---

4. ¿A qué otras enfermedades se parecen los síntomas del zika?

---

5. ¿Qué es importante hacer durante la primera semana que ocurre la infección? ¿Por qué?

---

**15. Investigación.** La mayoría de los casos más recientes de las personas con el virus del zika han ocurrido en países de América Latina. Investigue si se han reportado casos en los Estados Unidos o países de Europa o si esas personas fueron infectadas localmente o viajaron a un país en donde se han reportado casos de esta enfermedad.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## D. ÉBOLA



### Consulte la gramática 10.5

Meta comunicativa: Hablar de probabilidades e hipótesis

Uno de los hombres que Gabriel conoció en su misión en Guinea Ecuatorial padece de la enfermedad del Ébola. Gabriel habla con un amigo de su grupo y luego llama al hospital.

Gabriel: Quiero ir a ver a Pedro. ¿Crees que nos **dejarán** pasar?

Hernán: Pedro **estará** descansando ahora, así que no creo que sea una buena idea.

Gabriel: ¿Cuándo **podremos** verlo?

Hernán: No lo sé. Tenemos que preguntar.

Gabriel: Supongo que **llamaré** al hospital.

Hernán: Sí, eso es una buena idea.

Gabriel marca el número del hospital y le contesta un recepcionista.

Gabriel: Buenas tardes, mi nombre es Gabriel

Alarcón y llamo para averiguar los horarios de visita.

Recepcionista: Depende donde está internado el paciente que quiere ver.

Gabriel: Quiero visitar a Pedro Molina, pero no estoy seguro en qué sección está internado. Me pregunto si **estará** en cuidado intensivos.

### Vocabulario útil

averiguar	find out
arduamente	hard
quejando	complaining
cuarentena	quarantine
entorno	vicinity
sarpullidos	rashes

Recepcionista: Pedro Molina se encuentra en cuarentena, por lo tanto no puede recibir visitas hasta que el médico lo apruebe.

Gabriel: Sé que la cuarentena significa cuarenta días o aproximadamente seis semanas. Me pregunto, ¿cuánto tiempo **habrá** pasado desde que fue internado?

Recepcionista: No sé decirle. Si nos llama en un par de semanas, le **informaremos** si el médico ha aprobado visitas.

Gabriel: Gracias, señorita.

Recepcionista: Antes des colgar me gustaría hacerle unas preguntas.

Gabriel: Cómo no, señorita; dígame.

Recepcionista: Necesitamos saber si usted estuvo cerca de Pedro Molina cuando se enfermó. Tenemos que asegurarnos de que usted no esté sufriendo ninguno de los síntomas. Si no me equivoco, usted está aquí ayudando a la construcción del orfanato, ¿no?

Gabriel: Es cierto. Estamos trabajando arduamente hace cuatro semanas y nos quedan cuatro más, aproximadamente.

Recepcionista: Cuando Pedro se cortó, usted no tuvo ninguna clase de contacto con su sangre, ¿correcto?

Gabriel: No señorita. De hecho, yo me enteré que se había lastimado después de que se lo llevaron.

Recepcionista: ¿Sabe usted si **habrá** alguien más que pueda haber tenido contacto con la sangre de Pedro?

Gabriel: Lo dudo. Me dijeron que la herida no fue muy grave. Sin embargo, you ya lo había oído quejarse de dolor de cabeza, de estómago y de un sarpullido que le había salido en la pierna.

Recepcionista: Sí, esos son síntomas claros de la enfermedad. Bueno, entonces parece que usted se encuentra bien. Si alguien de su grupo sufre cualquiera de esos síntomas, por más insignificante que parezcan, por favor avísenos inmediatamente.

Gabriel: Desde luego. Muchas gracias señorita.

Gabriel termina la llamada y se dirige a Hernán.

Gabriel: Ya hablé con la recepcionista del hospital donde está Pedro y me dijo que se encuentra en cuarentena.

Hernán: ¿**Saldrá** antes que nos vayamos?

Gabriel: No lo sé, tenemos que esperar. La recepcionista me dijo que llame en dos semanas, más o menos.

Hernán: Tengo que mirar bien el calendario, pero creo que todavía nos **quedarán** unas cuatro semanas, así que eso es bueno.

Gabriel: Sí, yo creo que vamos a poder verlo aunque sea una vez antes de irnos.

## Actividades

**16. Preguntas de comprensión.** Conteste las siguientes preguntas de acuerdo al diálogo. Compare sus respuestas con un compañero/a de clase.

1. ¿Cómo se conocen Pedro Molina y Gabriel Alarcón?

---

2. ¿Quién es Hernán?

---

3. ¿Por qué Gabriel llama al hospital?

---

4. ¿Por qué, según la recepcionista, Pedro Molina no puede recibir visitas todavía?

---

5. ¿Cuáles son los síntomas que según Gabriel estaba sufriendo Pedro?

---

**17. Identificación.** Releyendo el diálogo, notará que se destacan los verbos conjugados en futuro que indican probabilidad. En la lista siguiente se mencionan todos los verbos en futuro simple. Indique por qué expresan probabilidad o por qué no. Refiérase a la gramática 10.5 si necesita ayuda con esta actividad.

Modelo: ¿Crees que nos **dejarán** pasar?

Futuro de probabilidad, el que hace la pregunta no tiene certeza de que los dejen pasar.

1. Pedro **estará** descansando ahora.

---

2. ¿Cuándo **podremos** verlo?

---

3. Supongo que **llamaré** al hospital.

---

4. Me pregunto si **estará** en cuidado intensivos.

---

5. ¿Cuánto tiempo **habrá** pasado ya?

---

6. ...le **informaremos** si el médico ha aprobado visitas.

---

7. ¿Sabe usted si **habrá** alguien más que pueda haber tenido contacto con la sangre de Pedro?

---

8. ¿**Saldrá** antes que nos vayamos?

---

9. Nos **quedarán** unas cuatro semanas.

---

**18. Actividades pre-lectura.** Conteste las siguientes preguntas antes de leer la lectura.

1. ¿Qué sabe del Ébola?

---

2. ¿Ha tenido oportunidad de viajar a países donde este es un gran problema? ¿Conoce a alguien que lo ha hecho?

---

3. ¿Por qué cree es tan importante visitar a su médico de cabecera antes de viajar a países donde el Ébola es un problema?

---

### Vocabulario útil

mortal	deadly	
hospedador	reservorio	reservoir host
agotamiento	exhaustion	
brotos	outbrakes	
murciélagos	bats	



## LECTURA

### Ébola

La enfermedad del ébola no es muy común, pero sí, **mortal** para los humanos. Se encuentra en países del continente Africano y hay un mayor riesgo en la parte este. Según el CDC en español, el primer virus del ébola se descubrió en 1976 cerca del río Ébola (de allí su nombre) en lo que hoy es la República Democrática del Congo. Desde entonces, se han presentado **brotos** esporádicamente en África.

Esta enfermedad es causada por la infección de un virus proveniente de la familia *Filoviridae*. Hasta el momento se han descubierto cinco subespecies: el virus ébola, el virus de Sudán, el virus del Bosque Tai, el virus de Bundibugyo y el virus de Reston. De todas, la última es la única que no se ha manifestado en el ser humano. Aún se desconoce el **hospedador reservorio** natural, pero se cree que son los **murciélagos**. El contagio a los humanos se debe al contacto directo a través de los ojos, las fosas nasales, la boca, una herida en la piel o el contacto, durante la actividad sexual, con los fluidos corporales de una persona que esté infectada. Estos líquidos incluyen, pero no están limitados, a la sangre, la orina, la saliva, el sudor, las heces, el vómito, la leche materna y el semen. También, el estar expuesto a objetos infectados como agujas y jeringas causan el contagio. Por último, también son de gran riesgo para los humanos el contacto con murciélagos frugívoros (que solo se alimentan de frutas) o con primates infectados.

El virus del ébola no se vuelve contagioso hasta que el humano infectado empieza a experimentar síntomas del mismo. Entre ellos se destacan la fiebre, escalofríos, **agotamiento**,



dolor de cabeza, diarrea, vómitos, dolor de estómago, **sarpullidos** y hemorragias en órganos internos o en la boca, ojos y oídos. Generalmente, los síntomas aparecen entre dos y veintiún días de haber estado expuesto al virus. Una vez que se comienzan a sentir, la persona se debe comunicar con su médico inmediatamente y, ya hospitalizado, el personal se encargará de que no haya contacto con otros pacientes. Entre los métodos de tratamiento van desde la transmisión de fluidos por las venas, la observación del nivel de oxígeno y de la presión, hasta cuidados intensivos (ICU). La mejoría del paciente depende en gran parte de su sistema inmunológico.

Fuentes:

<http://www.infecto.edu.uy/prevencion/viajeros/malaria.html>

<http://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2016/infectious-diseases-related-to-travel/yellow-fever-malaria-information-by-country/equatorial-guinea#seldyfm707>

[http://wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/traveler/none/equatorial-guinea?s\\_cid=ncezid-dgmq-travel-leftnav-traveler](http://wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/traveler/none/equatorial-guinea?s_cid=ncezid-dgmq-travel-leftnav-traveler)

## Actividades

**19. Preguntas de comprensión.** Conteste las siguientes preguntas de acuerdo a la lectura. Compare sus respuestas con un compañero/a de clase.

1. ¿Dónde hay mayor riesgo de contraer el virus del ébola?

---

2. ¿Cuáles son las cinco subespecies del ébola y cuál de ellas no se ha manifestado en los humanos todavía?

---

3. Nombre todos los fluidos corporales por los cuales se puede contagiar el virus.

---

4. ¿Cuáles son los síntomas del virus del ébola?

---

5. ¿Cuáles son los métodos de tratamiento?

---

**20. Diferencias.** Las siguientes oraciones hablan de la gripe o del ébola. Con un compañero identifique a cuál se refiere cada una.

1. a. Cualquiera puede contraer esta enfermedad.

b. Personas con riesgo de contraer esta enfermedad son aquellas que han viajado a África.

2. a. Entre los síntomas se encuentran los vómitos, diarrea, fiebre y sangrado inesperado.

b. Los síntomas incluyen fiebre, tos, congestión nasal y dolor de cabeza.

3. a. Las personas afectadas pueden contagiar a otras cuando tocan, estornudan o hablan.
  - b. Las personas afectadas pueden contagiar a otras cuando hay contacto directo con fluidos corporales.
4. a. Esta es una enfermedad muy común que puede variar en su severidad.
  - b. Esta es una enfermedad poco común y mortal.

**21. Investigación.** El virus del ébola parece prevalecer en el Continente Africano. Con las fuentes usadas en el artículo que acaba de leer, investigue en qué países específicos ha surgido y cuales son las posibilidades y los riesgos de que se desparrame a otros continentes.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Vocabulario del tema A

### A. INCENDIO

**VOCABULARIO**

**TRADUCCIÓN**

**VERBOS**

abrigo  
alimentos  
atentamente  
atrozmente  
condado  
damnificaciones  
desde luego  
diario  
empaquemos  
estado de alerta

coat, shelter  
food  
mindfully/thoughtfully  
atrociously  
county  
damages  
of course  
journal  
let's pack  
alertness

advertir      to warn  
amanecer      to wake up  
bastar      to suffice  
desconocer      to not know  
desocupar      vacate  
empacar      to pack  
implicar      to imply  
incomodar      to trouble / to inconvenience  
pasar      to spend

gratuitamente	free
imprudente	unwise
inesperada	unexpected
inesperada/o	unexpected
pertenencias	belongings
produjo	there was
quemado	burnt
sin vida	lifeless
valijas	bags / luggage
viable	feasible
viveres	food supply

## COGNADOS

elaborado  
 evacuar  
 inevitablemente  
 institución religiosa  
 naturaleza  
 suficientemente  
 traumada  
 voluntario/a

### Actividades

10.1 **Llenar los espacios.** Lea las siguientes oraciones y llene el espacio en blanco con la palabra correspondiente.

1. Cuando hace frío es necesario llevar un \_\_\_\_\_.  
 a. alimento    b. abrigo    c. diario

2. Por lo general en los refugios para damnificados, la gente coopera llevando ropa, bebidas y \_\_\_\_\_.  
 a. alimentos    b. abrigos    c. valijas

3. Un servicio voluntario significa que no te pagarán por tu tiempo, lo tienes que entregar \_\_\_\_\_.  
 a. valijas    b. gratuitamente    c. atrocemente

4. El médico le recomendó que escribiera un \_\_\_\_\_ todos los días prestando atención a lo que siente.  
 a. diario    b. gratuitamente    c. imprudente

5. Hay que cuidar la \_\_\_\_\_.  
 a. estado de alerta    b. condado    c. naturaleza

6. El bombero les dijo que recogieran las \_\_\_\_\_ necesarias antes de ir al refugio.

a. pertenencias b. valijas c. víveres

7. Las noticias dicen que el incendio avanza \_\_\_\_\_.

a. sin vida b. elaborado c. atrozmente

8. La paciente está triste porque ve que todo en la naturaleza quedó \_\_\_\_\_.

a. elaborado b. sin vida c. atrozmente

9. El matrimonio mira las noticias \_\_\_\_\_.

a. atentamente b. atrozmente c. sin vida

10. Los bomberos del \_\_\_\_\_ comenzaron a ir casa por casa para evacuar la zona.

a. condado b. institución religiosa c. voluntarios

11. Las noticias dicen que todos deben estar en \_\_\_\_\_.

a. cuarentena b. estado de alerta c. sin vida

**10.2. Simulacro.** Usted es una autoridad del condado de Butte y tiene que ir de casa en casa a informar a los ciudadanos de la posibilidad de una evacuación debido a un incendio que comenzó hace 12 horas y se está extendiendo por el condado. Haga una lista de cinco o seis consejos para los ciudadanos en caso de incendio. Use los siguientes verbos como guía y recuerde que debe usar el imperativo.

mantener identificar obedecer salir evitar evacuar ayudar

Modelo: Mantenga la calma.

---

---

---

---

---

---

## Vocabulario del tema B

### B. MALARIA

#### VOCABULARIO

amplias precauciones  
estadía  
ferina

#### TRADUCCIÓN

extensive precautions  
stay  
pertussis

#### VERBOS

ingerir to ingest

hembra	female
paperas	mumps
riesgos	risks
rubéola	rubella
sarampión	measles
varicela	chickenpox

## COGNADOS

difteria  
embajada  
expuesto  
misionero  
polio  
rutinaria  
sanitario  
tétanos

### Actividades

#### Actividades

#### 10.3 Vocabulario en contexto. Llene los espacios en blanco con la respuesta más lógica.

- Siempre es bueno tomar \_\_\_\_\_ al viajar a un país de África.  
a. estadía                      b. amplias precauciones                      c. vacunarse
- Los \_\_\_\_\_ de viajar a países africanos a veces son muchos.  
a. riesgos                      b. precauciones                      c. paperas
- Si vas a viajar a un país que nunca fuiste, es bueno ir a su \_\_\_\_\_ para averiguar todos los requisitos.  
a. oficina                      b. hembra                      c. embajada
- Los \_\_\_\_\_ siempre se preocupan por hacer cosas buenas para los demás.  
a. misioneros                      b. hembras                      c. oficinistas
- Es bueno tomar precauciones \_\_\_\_\_ cuando uno está fuera de su país.  
a. signos                      b. sanitarias                      c. rutinarias

## Vocabulario del tema C

### C. EL SIKA

luna de miel	honeymoon
remodelación	remodeling
emocionados	excited
investigaciones	investigations
expuestos	exposed to
picadura	bite
precauciones	precautions
género	genus
identificado	identified
brotos	outbreaks
sureste	southeast
síntomas	symptoms
fiebre	fever
ojos enrojecidos	bloodshot eyes
dolor de articulaciones	joint pain
deshidratación	dehydration
evitar	avoid

**10.4 Póster informativo.** Les han pedido que hagan una presentación en un centro comunitario. Trabajen en grupos para desarrollar un póster con la información acerca del zika. Busquen imágenes en el Internet para presentar lo que se sabe del zika, de las precauciones a tomar y de los posibles síntomas que se pueden presentar una vez que hayan contraído la enfermedad.

---



---



---



---



---

## Vocabulario del tema D

### D. Ébola

#### VOCABULARIO

mortal  
 hospedador reservorio  
 agotamiento  
 brotes  
 murciélagos  
 sarpullidos  
 proveniente  
 contagio  
 fosas nasales

#### TRADUCCIÓN

deadly  
 reservoir host  
 exhaustion  
 outbreaks  
 bats  
 rashes  
 from  
 spread  
 nostrils

#### VERBOS

manifestar      to manifest / to show  
 contagiar      to spread

herida  
escalofríos

wound / injury  
chills

## COGNADOS

esporádicamente  
manifestado  
frugívoro  
inmediatamente

sporadically  
manifested  
frugivore  
immediately

### Actividades

**10.5 Definiciones.** Use el vocabulario de la sección D para identificar los términos descritos.

1. Cuando una persona tiene una enfermedad que puede transmitirse fácilmente.  
\_\_\_\_\_
2. Un animal que solo se alimenta de frutas.  
\_\_\_\_\_
3. Cuando alguien se lastima y se le abre la piel.  
\_\_\_\_\_
4. Una enfermedad que no tiene cura se le considera como tal.  
\_\_\_\_\_
5. Orificios en la nariz.  
\_\_\_\_\_

## Gramática y Ejercicios

### 10.1 Repaso: Presente Simple

Existen dos modos verbales principales en español: el **indicativo** y el **subjuntivo**. Ambos tienen sus funciones. Por ejemplo, el modo indicativo narra o describe algo que se considera definido, objetivo o real. El modo subjuntivo expresa emociones, dudas, juicios de valor o incertidumbre acerca de una acción.

**Modelo:**

Su cita **es** el próximo jueves. (modo indicativo)

**Quizás** la parte más interesante de estudiar medicina **sea** la gratitud de los pacientes.  
(modo subjuntivo)

Infinitivo	Presente de indicativo	Presente de subjuntivo
hablar	habla	hable
aprender	aprende	aprenda
progresar	prograsa	progrese

- Las formas de presente de subjuntivo contienen una vocal diferente a las de presente de indicativo.

❖ **El presente de indicativo** se usa para comunicar ideas generales en el presente. También se utiliza para referirse a acciones o situaciones en el futuro próximo o el pasado.

➤ El modo presente de indicativo se utiliza en las siguientes ocasiones:

- Acciones o situaciones que ocurren regular o habitualmente, aunque no pueden estar tomando lugar en el momento actual.  
**Modelo:** Hola **soy** Esteban y **trabajo** en el centro médico de Loma Linda. **Llevo** cinco años trabajando allí.
- Acciones que ocurren en el presente, o acciones en curso.  
**Modelo:** ¿Y por qué **estudias** medicina?
- Acciones que ya están planeadas que tendrán lugar en un futuro próximo.  
**Modelo:** El próximo martes la clase de español **visita** el centro médico de Loma Linda.
- En narraciones para reemplazar los tiempos pasados para que éstas resulten más vividas y animadas.  
**Modelo:** Severo Ochoa **nace** en España en 1905. Él **recibe** el premio nobel de medicina en 1959.

## Formas del presente del indicativo

	Verbos en -ar	Verbos en -er	Verbos en -ir
	hablar	deber	medir
yo	hablo	debo	mido
tú	hablas	debes	mides
usted, él, ella	habla	debe	mide
nosotros	hablamos	debemos	medimos
vosotros	habláis	debéis	medís
ustedes, ellos, ellas	hablan	deben	miden

- Los verbos en español terminan en **-ar**, **-er** o **-ir**. La raíz del verbo queda al remover estas terminaciones. Por ejemplo, la raíz del verbo “deber” es deb-. En los verbos regulares la raíz del verbo nunca cambia.



- El presente de indicativo se forma en los verbos regulares al quitar la terminaciones **-ar, -er o -ir** del infinitivo y añadir a la raíz verbal la terminación correspondiente a cada pronombre. Vea el cuadro.

➤ Los verbos irregulares con cambios en la raíz.

## Verbos irregulares con cambios en la raíz

	<b>pedir</b>	<b>extender</b>	<b>morir</b>
	<b>e → i</b>	<b>e → ie</b>	<b>o → ue</b>
yo	pid <b>o</b>	exti <b>en</b> do	mu <b>er</b> o
tú	pid <b>e</b> s	exti <b>en</b> des	mu <b>er</b> es
usted, él, ella	pid <b>e</b>	exti <b>en</b> de	mu <b>er</b> e
nosotros	ped <b>im</b> os	ext <b>en</b> demos	mor <b>im</b> os
vosotros	ped <b>ís</b>	ext <b>en</b> deís	mor <b>ís</b>
ustedes, ellos, ellas	pid <b>en</b>	exti <b>en</b> den	mu <b>er</b> en

- En el presente de indicativo, la última vocal de la raíz de ciertos verbos cambia de **e → ie**, de **o → ue** o de **e → i** cuando lleva acento prosódico. La primera y segunda persona del plural *nosotros* y *vosotros* son regulares porque el acento prosódico cae en la terminación, no en la raíz. Este cambio afecta las formas verbales de todas las personas del singular y la tercera persona del plural.

- Los siguientes son algunos verbos de uso común que tienen cambios en la raíz.

<b>e → ie</b>	<b>o → ue</b>	<b>e → i (verbos solo en -ir)</b>
recomendar	aprobar	medir
querer	resolver	seguir
sugerir	recordar	sonreír

➤ Algunos verbos necesitan un cambio ortográfico para mantener la pronunciación de la raíz.

- La **g** se cambia por **j** en la primera persona singular en los verbos que terminan en **-gir** o **-ger**.

**Modelo:** Exijo que vayas al dentista.

Todos los martes **recojo** mis medicamentos de la farmacia.

<b>exigir:</b>	exi <b>j</b> o	exig <b>e</b> s	exig <b>e</b>	exig <b>im</b> os	exig <b>ís</b>	exig <b>en</b>
<b>recoger:</b>	reco <b>j</b> o	reco <b>e</b> ges	reco <b>e</b> ge	reco <b>e</b> gemos	reco <b>e</b> géis	reco <b>e</b> gen

- La **gu** cambia por **g** en la primera persona singular en verbos que terminan en **-guir**.  
**Modelo:** Cuando voy al doctor **sig**o todas las instrucciones.

<b>seguir:</b>	sig <b>o</b>	sig <b>u</b> es	sig <b>u</b> e	sig <b>u</b> imos	sig <b>u</b> ís	sig <b>u</b> en
----------------	--------------	-----------------	----------------	-------------------	-----------------	-----------------

- Otros ejemplos son: **distinguir, conseguir, proseguir** y **extinguir**.

- La **c** cambia por **z** en la primera persona singular en verbos que terminan en **-cer** y **-cir**.

**Modelo:** Soy oncóloga y **ejerzo** en el hospital regional.

<b>ejercer:</b>	ejer <b>zo</b>	ejerc <b>es</b>	ejerc <b>e</b>	ejerc <b>emos</b>	ejerc <b>éis</b>	ejerc <b>en</b>
-----------------	----------------	-----------------	----------------	-------------------	------------------	-----------------

- La **i** cambia por **y** delante de **-o** y **-e** en verbos que terminan en **-uir**.

**Modelo: Sustituyo** las comidas grasosas por comidas más saludables.

<b>sustituir:</b>	sustituy <b>o</b>	sustituy <b>es</b>	sustituy <b>e</b>	sustituim <b>os</b>	sustituí <b>s</b>	sustituy <b>en</b>
-------------------	-------------------	--------------------	-------------------	---------------------	-------------------	--------------------

- Otros ejemplos son: **atribuir, concluir, distribuir y obstruir**.

➤ Los verbos irregulares de uso frecuente.

- Los verbos en la siguiente tabla son de uso frecuente y tienen irregularidades en el presente de indicativo. De igual manera los verbos derivados de estas palabras tienen las mismas irregularidades. Por ejemplo, **tener** → **contener: contengo**.

## Verbos irregulares de uso frecuente

<b>decir</b>	<b>estar</b>	<b>ir</b>	<b>oir</b>	<b>ser</b>	<b>tener</b>	<b>venir</b>	<b>obtener</b>
digo	estoy	voy	oigo	soy	tengo	vengo	obtengo
dices	estás	vas	oyes	eres	tienes	vienes	obtienes
dice	está	va	oye	es	tiene	viene	obtiene
decimos	estamos	vamos	oímos	somos	tenemos	venimos	obtenemos
decís	estáis	vais	oís	sois	tenéis	venís	obtenéis
dicen	están	van	oyen	son	tienen	vienen	obtienen

- Los siguientes verbos solo son irregulares en la primera persona del singular.

<b>hacer:</b>	hago	haces	hace	hacemos	hacéis	hacen
<b>saber:</b>	sé	sabes	sabe	sabemos	sabéis	saben

- Otros ejemplos son: **dar** → **doy**, **salir** → **salgo**, **traer** → **traigo**, **caber** → **quepo**.
- Las mismas irregularidades se ven en los verbos derivados de estos ejemplos: **hacer** → **deshacer: deshago**, **poner** → **componer: compongo**, **traer** → **atraer: atraigo**.
- Nota cultural:** Algunos hispanohablantes usan la forma incorrecta de **caber** en el indicativo y usan **cabo** en vez de **quepo**. Es importante evitar este error especialmente al escribir.

- Los verbos con terminación **-cer** o **-cir** seguidos de una vocal añaden una **z** delante de la **c** en la primera persona singular.

**Modelo: Conozco** a un ginecólogo muy eficaz.

conocer:	cono <b>zco</b>	conoc <b>es</b>	conoc <b>e</b>	conoc <b>emos</b>	conoc <b>éis</b>	conoc <b>en</b>
obedecer:	obede <b>zco</b>	obede <b>ces</b>	obede <b>ce</b>	obede <b>cemos</b>	obede <b>céis</b>	obede <b>ce</b>
agradecer:	agrade <b>zco</b>	agrade <b>ces</b>	agrade <b>ce</b>	agrade <b>cemos</b>	agrade <b>céis</b>	agrade <b>cen</b>

- Otros ejemplos son: **aparecer, conducir, deducir y pertenecer.**

## Actividades

### 10.1 Escriba la forma del presente simple del verbo en paréntesis.

1. El (desconocer) \_\_\_\_\_ las causas de su enfermedad.
2. Los bomberos (advertir) \_\_\_\_\_ a los vecinos de la posibilidad de un incendio.
3. Nosotros (desocupar) \_\_\_\_\_ nuestra casa esta mañana.
4. Yo (empacar) \_\_\_\_\_ todo lo que puedo en dos horas.
5. Ustedes (hacer) \_\_\_\_\_ ejercicio cada mañana.
6. Ellos (presagiar) \_\_\_\_\_ una tormenta y una posible inundación.
7. Tú (trabajar) \_\_\_\_\_ como voluntario con los bomberos.
8. Nosotros (limpiar) \_\_\_\_\_ nuestra casa después de la inundación.
9. Yo (visitar) \_\_\_\_\_ a las familias afectadas por el incendio.
10. Ella (llevar) \_\_\_\_\_ juguetes al alojo en donde hay muchos niños.

### 10.2 Complete el siguiente texto con la forma del presente simple de los verbos que están entre paréntesis.

Liliana (*ser*) \_\_\_\_\_ mexicana y (*tener*) \_\_\_\_\_ veintiún años. (*Ser*) \_\_\_\_\_ estudiante y le (*gustar*) \_\_\_\_\_ montar a caballo. Todos los lunes y miércoles ella (*correr*) \_\_\_\_\_ por la mañana. (*Llegar*) \_\_\_\_\_ a casa y (*preparar*) \_\_\_\_\_ sus cosas para ir a la escuela. (*Llegar*) \_\_\_\_\_ a clase, (*sacar*) \_\_\_\_\_ su cuaderno de su mochila y (*escuchar*) \_\_\_\_\_ al profesor atentamente. La clase termina y (*poner*) \_\_\_\_\_ sus cosas en su mochila. (*Ir*) \_\_\_\_\_ a la biblioteca después de la clase. (*Estudiar*) \_\_\_\_\_ la información de clase antes de regresar a casa. Cuando (*llegar*) \_\_\_\_\_ a casa, (*sacar*) \_\_\_\_\_ a su perrita, Lola, a caminar. (*Regresar*) \_\_\_\_\_ a casa otra vez y (*limpiar*) \_\_\_\_\_ su cuarto. Después (*ver*) \_\_\_\_\_ las noticias por la tarde y (*hablar*) \_\_\_\_\_ por teléfono con su mamá. Antes de dormir, (*apagar*) \_\_\_\_\_ las luces y (*cerrar*) \_\_\_\_\_ las ventanas.

## Gramática y Ejercicios

### 10.2 Presente Progresivo

- ❖ **Uso:** A comparación del inglés, que puede usarse para expresar algo que va a suceder, el presente progresivo en español solo se usa para hablar de algo que está sucediendo en el momento, es decir que progresa.

I am coming **now**. (progressive present)      Estoy yendo **ahora**. (presente progresivo)

I am coming **tomorrow**. (progressive present)      Voy a ir **mañana**. (perifrástico)

- ❖ **Forma:** El presente progresivo se forma con el verbo estar más el gerundio del verbo que le sigue. Esta forma es muy similar a la del inglés, la cual se forma con la conjugación del verbo “to be” más la terminación en -ing del verbo que le sigue.

Yo estoy comiendo.

I am eating.

Ella está leyendo un libro.

She is reading a book.

- Para formar el gerundio de verbos regulares que terminan en -ar, solo se les agrega -ando a la raíz del verbo:

habl - ar + ando: **hablando**

trabaj - ar + ando: **trabajando**

estudi - ar + ando: **estudiando**

- Para formar el gerundio de verbos regulares que terminan en -er, -ir, se les agrega -iendo a la raíz del verbo:

com - er + iendo: **comiendo**

hac - er + iendo: **haciendo**

viv - ir + iendo: **viviendo**

- Para formar el gerundio de verbos irregulares que terminan en -ir, se cambia la e por la i y la o por la u en la raíz y luego se le agrega -iendo al final:

servir: **sirviendo**

pedir: **pidiendo**

decir: **diciendo**

dormir: **durmiendo**

morir: **muriendo**

poder: **pudiendo**

- Para formar el gerundio de algunos verbos irregulares, hay que cambiar la ortografía del mismo, por lo tanto éstos se deben aprender de memoria:

caer: **cayendo**

creer: **creyendo**

huir: **huyendo**

ir: **yendo**

influir: **influyendo**

oír: **oyendo**

traer: **trayendo**

leer: **leyendo**

seguir: **siguiendo**

**10.3** Tu amiga te habla por teléfono y te pregunta lo que están haciendo en tu casa para prepararse para la evacuación debido al incendio forestal. Escriba el verbo en su forma progresiva (estar + gerundio) para completar las oraciones.

1. Mi mamá (preparar) \_\_\_\_\_ unos sándwiches de mantequilla de cacahuete y mermelada para llevar al albergue.
2. Ahora mismo, mi papá (salir) \_\_\_\_\_ con cosas que va a poner en el carro. (él/hacer) \_\_\_\_\_ todo tan rápido porque no tenemos más que dos horas para salir.
3. Rubén, mi hermano mayor, (sacar) \_\_\_\_\_ a nuestros cachorros y Rosario los (poner) \_\_\_\_\_ en una camita que tenemos en el carro.
4. Angie también (cuidar) \_\_\_\_\_ a su gatito para que no le pase nada.
5. A mí me da mucha pena porque las plantas (morirse) \_\_\_\_\_ por el calor, pero no nos las podemos llevar.
6. Todos estamos preocupados pero (hacer) \_\_\_\_\_ todo de manera organizada porque ya nos hemos preparado para situaciones como esta.
7. ¡Ay! El bombero que vino antes (entrar) \_\_\_\_\_ otra vez a nuestra casa. Ahora (hablar) \_\_\_\_\_ con mi papá y le dice que ya nos tenemos que ir.

**10.4** Complete las oraciones con la forma progresiva para explicar lo que sucede en el hogar de Julia.

1. (hacer) \_\_\_\_\_ mucho calor afuera.
2. Mi papá (limpiar) \_\_\_\_\_ la cocina.
3. Yo (hacer) \_\_\_\_\_ la tarea.
4. Mis hermanos menores (jugar) \_\_\_\_\_ en el jardín.
5. Mi mamá (hablar) \_\_\_\_\_ por teléfono con mi tía.
6. Mi hermana mayor (mirar) \_\_\_\_\_ las noticias.
7. La reportera (informar) \_\_\_\_\_ a la comunidad sobre los temas más relevantes en el aspecto político.
8. Mi perro (comer) \_\_\_\_\_ su comida.

## Gramática y Ejercicios

### 10.3 Repaso: Condicional como hipótesis.

En esta sección, veremos las cláusula “si” en situaciones hipotéticas.

❖ En español las cláusulas con “si” (if) expresan eventos hipotéticos que no han sucedido y se usan para expresar lo que alguien haría o lo que pasaría bajo ciertas circunstancias.

- 1) Las oraciones que se forman con el Pretérito Imperfecto del Subjuntivo y el Condicional expresan “hipótesis menos probables” ya que para que se dé la consecuencia (o el resultado) deseado, la condición es irreal, exagerada y/o poco probable:

Si + Pretérito del Subjuntivo → Condicional  
Cláusula subordinada                      cláusula independiente

• Si ganara la lotería → sería millonario.  
**Condición**                      **Consecuencia**

• Si no hubiera tanto tráfico → llegaría temprano todos los días.  
**Condición**                      **Consecuencia**

2) Dentro de las hipótesis menos probables, están las que definitivamente nunca sucederán porque se refieren al pasado, es decir cosas que pudieron haber pasado, pero no pasaron.

Si + Pluscuamperfecto del Subjuntivo → Condicional Perfecto  
Cláusula Subordinada                      Cláusula Independiente

• Si hubiera llegado temprano → habría tenido mejor asiento.  
**Condición**                      **Consecuencia**

• Si te hubieras portado mejor → habrías podido ir al cine con tus hermanos.  
**Condición**                      **Consecuencia**

3) El “si” también puede usarse para expresar hipótesis más probables. En estas oraciones, la cláusula independiente puede ir en más de un tiempo verbal:

A. Si + Presente del indicativo → Presente simple  
Cláusula subordinada                      Cláusula independiente

• Si + entreno para la maratón → puedo ganar el primer puesto.  
**Condición**                      **Consecuencia**

• Si + vas seguido de compras → no puedes ahorrar dinero.  
**Condición**                      **Consecuencia**

B. Si + Presente del indicativo → Futuro Simple  
Cláusula subordinada                      Cláusula independiente

• Si + como sano todos los días → llegaré a mi peso ideal.  
**Condición**                      **Consecuencia**

• Si + presto más atención → entenderé mejor la lectura.  
**Condición**                      **Consecuencia**

C. Si + Presente del indicativo → Perifrástico  
Cláusula subordinada                      Cláusula independiente

• Si + haces la tarea todos los días → vas a tener mejores calificaciones.  
**Condición**                      **Consecuencia**

- Si + Sara llega temprano **Condición** → vamos a poder ir al cine. **Consecuencia**

D. Si + Presente del indicativo → Comando  
Cláusula subordinada      Cláusula independiente

- Si + sales ahora **Condición** → llévate un abrigo. **Consecuencia**

- Si + tienes tiempo **Condición** → saca a los perros a pasear. **Consecuencia**

**Note que en todos los casos recién expuestos la cláusula subordinada y la independiente van siempre separadas por una coma. Esto significa que las cláusulas pueden intercambiar posiciones y seguir teniendo el mismo significado.**

## Actividades

**10.6 Probabilidad.** Complete las siguientes oraciones con el verbo conjugado correspondientemente.

**A. Hipótesis menos probables.**

1. Si llegaran a la hora dicha, todos \_\_\_\_\_ (comer) a tiempo.
2. Si leyera el periódico todos los días, \_\_\_\_\_ (estar) al tanto de la noticias.
3. Si ella \_\_\_\_\_ (caminar) hasta la escuela, siempre llegaría tarde.
4. Si no \_\_\_\_\_ (ir) al dentista, tendrías los dientes estropeados.

**B. Hipótesis que nunca sucederían.**

1. Si ellos hubieran sido más cuidadosos, no \_\_\_\_\_ (tener) ese accidente.
2. Si Marta le hubiera soltado la mano a su hermanita, ella se \_\_\_\_\_ (perder).
3. Si Juan \_\_\_\_\_ (jugar) a la lotería, habría ganado.
4. Si Don Enrique se \_\_\_\_\_ (quedar) en su pueblo, todo habría sido diferente.

**C. Hipótesis más probable.** (Clave: conjuga le verbo de acuerdo con el tiempo indicado entre paréntesis.)

1. Si te duermes temprano, te \_\_\_\_\_ (levantar – presente simple) temprano.
2. Si encuentro trabajo este verano, \_\_\_\_\_ (ahorrar – futuro simple) para comprarme un auto.
3. Si les va bien en la entrevista, \_\_\_\_\_ (entrar – perifrástico) a la universidad.
4. Si usted tiene que salir, \_\_\_\_\_ (avisar - mandato) al portero.
5. Si limpias la casa un poco todos los días, no \_\_\_\_\_ (tener – futuro simple) tanto que hacer el fin de semana.

6. Si nosotros (empezar) \_\_\_\_\_ el trabajo ahora, lo terminamos hoy mismo.  
 7. Si no quieres que te pare la policía, \_\_\_\_\_ (respetar – mandato) las leyes de tránsito.  
 8. Si llevo el diccionario conmigo, \_\_\_\_\_ (escribir – perifrástico) mejor.

## Gramática y Ejercicios

### 10.4 Repaso: Perifrástico

Como vimos en el capítulo 2.2, el futuro perifrástico (también conocido como o “futuro cercano”) es el que se usa con mayor frecuencia en español y se forma de la siguiente manera:

- *Ir (conjugado) + a + Verbo en infinitivo*

Modelos:                   Voy a salir tarde.  
                                   Ella va a viajar a Europa.

- La siguiente tabla presenta la conjugación del verbo *ir*:

Sujeto	ir
yo	voy
tú	vas
usted	va
él / ella	va
nosotros	vamos
vosotros	vais
ustedes	van
ellos / ellas	van

#### Actividades

**10.8** Luego de leer el siguiente párrafo, cambie todos los verbos conjugados en el futuro al futuro perifrástico.

Mañana me **levantaré** temprano, **ordenaré** mi cuarto y **sacaré** a caminar a mi perrito. Sé que Fido **estará** muy contento de salir a pasear. Luego, cuando vuelva a casa, **llamaré** a Claudia y Estela. **Tendremos** que estudiar para el examen de biología, y sé que **querrán** venir temprano para aprovechar el día. Las tres somos buenas estudiantes y siempre que nos reunimos a repasar para un examen sabemos que nos **irá** muy bien. Más tarde, **caminaremos** al café del centro para distraernos un rato y disfrutar del clima, que dicen **estará** muy cálido.

**10.9** Con uno o dos compañeros, tórnese para contestar las siguientes preguntas usando el perifrástico.

1. ¿Vas a tomar clases el próximo verano?
- 

2. ¿Qué vas a hacer luego de terminar tus estudios?



---

3. ¿Vamos a poder ir a practicar español a España?

---

4. ¿Crees que van a encontrar la cura para el Ébola?

---

5. ¿Qué país va a ganar el mundial en el 2018?

---

6. ¿Te parece que “Cien años de soledad” va a seguir siendo exitosa en diez años?

---

## Gramática y Ejercicios

### 10.5 Futuro de probabilidad

- Como se vio brevemente en el capítulo 6.3, el futuro simple se puede usar para expresar *probabilidad o suponer* qué está pasando ahora. Este concepto es un poco complicado para los angloparlantes ya que hay más de un equivalente en inglés para indicar probabilidad: must, probably, wonder and others.

¿Y Juan? **Estará** durmiendo.                      And John? He is probably sleeping. / He must be sleeping.

¿**Tendremos** las notas hoy?    I wonder if we'll have the grade today.

Lo dudo, las **darán** la semana que viene. I doubt it, they'll probably post them next week.

¿**Habrán** llegado a tiempo?                      I wonder if they made it on time.

¿**Lloverá** en Madrid en ésta época?            I wonder if it rains in Madrid this time of the year.

#### Actividades

10.10 Use el futuro de probabilidad para deducir lo que podría suceder en las siguientes oraciones.

1. Juan camina lento, tiene muchas arrugas y a veces se olvida de las cosas. (tener)  
\_\_\_\_\_ unos 80 años.

2. Quedé en verme con Carla a las 6:00 pm, pero ya son las 6:45 pm y todavía no llega.  
(Haber)\_\_\_\_\_ mucho trafico.

3. Los Morán se fueron de vacaciones a Sudáfrica y luego enviarán a los tres niños a estudiar a Europa. (Ganar) \_\_\_\_\_ mucho dinero.

4. Mi sobrino se graduó con las mejores calificaciones. Mi hermana  
(estar)\_\_\_\_\_ muy orgullosa.

5. Los artistas que cantan en inglés y español seguro (vender) \_\_\_\_\_ muchos discos en el mercado internacional.
6. Dicen que la película que va a estrenar esta semana ya tiene todos los boletos vendidos. (Ser) \_\_\_\_\_ muy exitosa.
7. Quiero ir a Budapest en mis próximas vacaciones. ¿(hacer) \_\_\_\_\_ frío en esta época?
8. ¡Qué raro que Marta todavía no me haya llamado! Seguro (salir) \_\_\_\_\_ tarde del trabajo.
9. Mi gatita no quiere comer. ¿Se (sentir) \_\_\_\_\_ mal?
10. Hoy no hay mucho tráfico. ¿(ser) \_\_\_\_\_ un día festivo?

## En resumen

En este capítulo se exploraron temas como las precauciones a tomar antes desastres naturales y estados de emergencia. También se cubrieron temas de salud que son importante de considerar cuando se viaja. Se cubrierons las funciones comunicativas de **describir eventos que están ocurriendo en el momento actual, hablar de precauciones, de probabilidad y de hipótesis.**

1. Use la información de este capítulo y su conocimiento para contestar las siguientes preguntas en forma de ensayo.

1. Usted vive en una región en California propensa a terremotos. Busque en la página del CDC las sugerencias para estar preparado ante estas emergencias. Ve al sitio <http://www.cdc.gov/spanish/> y haga una lista de los preparativos que se sugieren antes, durante y después de un terremoto.

---

---

---

2. Usted va a hacer una presentación a un grupode niños en la escuela secundaria que van a viajar durante la semana de vacaciones de primavera a un país en América Latina para prestar ayuda como voluntarios. Haga una lista de estas precauciones que tienen que tomar antes, durante y después del viaje. ¿Qué recomendaciones les podría dar a estos niños y a sus padres?

---

---

---

## Metas Comunicativas

### Temas Centrales

#### A. La salud pública

#### B. Cómo navegar el sistema de la salud

#### C. Las disparidades en la atención de la salud

### Gramática y Ejercicios

#### 11.1 El futuro

#### 11.2 El condicional

#### 11.3 Repaso: Los mandatos

### En resumen

En este capítulo el estudiante explorará temas relacionados con la salud pública, tales como la planificación familiar, la orientación sexual y los problemas que enfrentan los trabajadores agrícolas en cuanto a los servicios médicos. Así mismo, el alumno leerá sobre el sistema de la salud estadounidense y los problemas que surgen al navegar el sistema. Por último, se informará acerca de algunas disparidades en la atención de la salud y cómo esto afecta a los latinos.

Preguntas para considerar:

¿Qué es la salud pública y cómo se relaciona con la planificación familiar, la orientación sexual?

¿Cómo se puede educar a los trabajadores agrícolas acerca de los servicios médicos que están disponibles? ¿Cómo se puede mejorar las condiciones de salud de los trabajadores inmigrantes?

¿Cuáles son algunos problemas que pueden surgir al navegar el sistema de la salud estadounidense?

¿Qué son las disparidades en la atención de la salud y cómo afectan a los hispanos? ¿Qué tan importantes son las organizaciones comunitarias, las organizaciones no gubernamentales y los promotores de la salud?

## A. LA SALUD PÚBLICA



### Consulte la gramática 11.1

#### La salud pública y la planificación familiar

La salud pública se enfoca en la protección y el mejoramiento de la población en su conjunto, la comunidad y su salud en diversos ámbitos de la vida, como lo son las áreas laborales, recreativas y los establecimientos educativos y de viviendas. La protección y el mejoramiento se llevan a cabo a base de un esfuerzo organizado de una comunidad e incluyen la educación acerca de la medicina preventiva, sanitaria y las ciencias sociales. De igual manera, la salud pública busca, a través de estas medidas, prevenir enfermedades, promover la buena salud y prolongar la vida. El propósito final es proveer condiciones en las cuales el público pueda estar saludable. Los profesionales de la salud pública monitorean y diagnostican las preocupaciones de comunidades enteras y promueven comportamientos y prácticas saludables. Una de las campañas que promueve la salud pública es la planificación familiar. Los expertos de la salud pública señalan que el uso de los anticonceptivos es uno de los avances más significativos del siglo veinte. El Dr. Georges Benjamin, director ejecutivo de la *Asociación americana de salud pública*, afirma que los anticonceptivos son una de las historias de éxito de la salud pública más importantes de esta generación. Así mismo, agrega que no se enfatizan los enormes beneficios de los mismos como un componente clave de la planificación familiar. Los anticonceptivos reducen embarazos no deseados, ayudan a planear el lapso de tiempo de un embarazo a otro y resultan en la buena salud de los bebés. Existen diversos métodos anticonceptivos que una pareja puede escoger. El acceso a los métodos anticonceptivos y de planificación familiar ha incrementado debido a pólizas relacionadas a la salud reproductiva. Por ejemplo, algunos seguros médicos han implementado cambios que permiten que los servicios preventivos sean cubiertos.

#### Vocabulario útil

Los anticonceptivos

Las hormonas

Las enfermedades de transmisión sexual

El parche

birth control

hormones

sexually transmitted diseases

birth control patch

## 1. Actividades de pre-lectura

Conteste las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles son algunas instituciones públicas o privadas que ofrecen métodos anticonceptivos a bajo costo o gratuitos?

---

---

2. ¿Cree que los métodos anticonceptivos deben ser gratuitos para toda la población?

---

---

3. ¿Cuáles son algunas formas con las que se puede promover la salud sexual en la comunidad?

---

---

<b>Métodos anticonceptivos</b>	
<b>Método</b>	<b>Definición</b>
<b>Las píldoras o pastillas anticonceptivas</b>	Las píldoras o pastillas anticonceptivas o anticonceptivos orales son un tipo de medicamento que las mujeres pueden tomar diariamente para prevenir embarazos. Contienen dos hormonas llamadas estrógeno y progestágeno que evitan la liberación de los óvulos por los ovarios. Este método es muy eficaz, con un 99% de efectividad, para prevenir embarazos, si se consume adecuadamente. Sin embargo, este método no protege contra las enfermedades de transmisión sexual y se necesita receta médica para conseguirlas.
<b>El anillo anticonceptivo vaginal</b>	Es un pequeño anillo flexible que se coloca dentro de la vagina una vez por mes, por un periodo de tres semanas. Contiene las mismas hormonas que la pastilla o píldora anticonceptiva. Este método es muy eficaz, con un 99% de efectividad, para prevenir embarazos. Lamentablemente, este método no protege contra las enfermedades de transmisión sexual y para obtenerlo se

	necesita receta médica.
<b>El parche anticonceptivo</b>	Es un pequeño parche que se adhiere a la piel para prevenir embarazos. Es seguro, conveniente y eficaz, con un 99% de efectividad. Se coloca un parche nuevo una vez por semana por tres semanas consecutivas y en la cuarta semana no se coloca ningún parche. Libera las mismas hormonas que las píldoras y el anillo anticonceptivo. Este método requiere una receta médica y no protege contra las infecciones de transmisión sexual.
<b>El condón masculino</b>	El condón es una fina funda de plástico o látex en forma de pene. Éste se coloca en el pene durante las relaciones sexuales. Es muy efectivo porque previene el embarazo con un 98% y reduce el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual. Sin embargo, se debe aprender a usarlo correctamente para mayor eficacia. A diferencia de otros métodos anticonceptivos el condón se puede conseguir regularmente en supermercados, farmacias e incluso gratis en centros de planificación familiar.
<b>Anticoncepción de emergencia (píldora del día después)</b>	Es un método anticonceptivo que se puede usar hasta cinco días después de haber tenido relaciones sexuales sin protección. Este método se puede usar para prevenir un embarazo no planeado. Es seguro y eficaz, con un 98-99% de efectividad, si se toma correctamente. Este método tampoco protege contra las infecciones de transmisión sexual. Generalmente las mujeres pueden comprarla en farmacias sin receta médica.

Fuentes:

<http://www.who.int>

<http://www.who.int/trade/glossary/story076/en/#>

<http://www.apha.org>

<https://www.apha.org/topics-and-issues/reproductive-and-sexual-health>

<http://thinkprogress.org>

<http://thinkprogress.org/health/2015/06/07/3666568/griswold-birth-control/>

## Actividades

### 2. Comprensión y análisis

Conteste las siguientes preguntas según la lectura.

1. ¿Qué es la salud pública?

---

2. ¿Cuál es el propósito de la salud pública?

---

3. ¿Qué se conoce como la planificación familiar?

---

---

4. ¿Cuál es la relación entre la salud pública y la planificación familiar?

---

5. ¿Cuál es la diferencia entre el condón masculino y el anillo anticonceptivo?

---

6. ¿Cuáles son algunos métodos anticonceptivos? Nombre y explique que es un dispositivo intrauterino de cobre (DIU).

---

---

### 3. Opinión

En su opinión ¿Cuál cree que es el método anticonceptivo más fácil, conveniente y efectivo para el control de la natalidad? Explique.

### 4. Investigación

Como se ha visto existen diversos métodos anticonceptivos. En el siguiente enlace encontrará métodos tradicionales de anticoncepción. Lea la información y escriba una explicación que le daría a un paciente de estos métodos.

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs351/es>



## 5. Actividad de pre-lectura

Conteste las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles cree que son algunos obstáculos que enfrenta la comunidad LGBT en cuanto al cuidado de la salud?

---

---

2. ¿Cómo se puede mejorar o promover el estado de la comunidad LGBT?

---

---

## LA SALUD PÚBLICA Y LA ORIENTACIÓN SEXUAL

### Vocabulario útil

La orientación sexual  
La homosexualidad  
La heterosexualidad  
La bisexualidad  
La transexualidad  
Los deseos sexuales

Sexual orientation  
homosexuality  
heterosexuality  
bisexuality  
transsexuality  
Sexual desires

**Diálogo 11.1** Alfonso y el doctor Toboso hablan acerca de la orientación sexual. (Véase el capítulo 5, diálogos 5.2-5.3)

Alfonso --¡Hola! Dr. Toboso estoy aquí de nuevo y tengo otras preguntas sobre la orientación sexual. El transgénero es ser homosexual ¿verdad?

Dr. Toboso --No necesariamente. Eso tiene que ver con la orientación sexual. La orientación sexual es un término que se utiliza para describir los deseos sexuales y románticos y la atracción por una persona. Ser heterosexual significa sentir deseo sexual por el género opuesto, homosexual significa sentir deseo sexual por el mismo género y ser bisexual significa sentir atracción por personas de ambos sexos.

Alfonso -- Y ¿Qué significa ser gay o lesbiana?

Dr. Toboso -- Estos dos términos caben dentro de la definición de homosexual. El término "gay" es otra palabra para homosexuales. A las mujeres homosexuales se les denomina lesbianas.

Alfonso --Entonces, ¿Una persona puede decidir su orientación sexual?

Dr. Toboso --No. La orientación sexual es algo que las personas no pueden decidir por sí mismas o lo que alguien más les diga. Se han hecho investigaciones que demuestran que ésta está basada en factores biológicos que existen aun antes de nacer. Se empiezan a sentir deseos sexuales en la pubertad y es allí cuando se suele establecer la orientación sexual.

#### Nota 11.1

De acuerdo con la Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales, 11 países de Latinoamérica y el caribe consideran la homosexualidad como un delito. Por ejemplo, en el caribe las prácticas homosexuales se penalizan en algunos casos con la pena de muerte o con condenas de diez años de cárcel. Aunque los matrimonios homosexuales se están aceptando, la homofobia sigue incrementando. Es evidente que es un tema muy sensible para la comunidad latina.

Fuente:

<http://mexico.cnn.com/mundo/2010/05/19/11-paises-de-america-latina-y-caribe-consideran-delito-la-homosexualidad>

Alfonso --Doctor, fíjese que en mi escuela hay un grupo de muchachos que le hacen "bullying" a otro muchacho que es gay. ¿Por qué hacen eso?

Dr. Toboso --Mira Alfonso, hay muchas personas que ignoran realmente lo que significa ser homosexual. A estas personas se les denomina como

homofóbicas. Es decir, que tienen miedo u odio a las personas gays, lesbianas o bisexuales o que parecen serlo. Es muy importante que **les** avises a las autoridades de la escuela porque puede haber consecuencias graves. Por ejemplo, existe la homofobia internalizada es decir, cuando una persona homosexual tiene miedo o siente odio de sí misma y puede conducirla al suicidio. El acoso de estos muchachos puede provocar que el muchacho gay se suicide porque el estrés que causa la homofobia puede presentarse como depresión, aislamiento y paranoia.

Alfonso -- Muchas gracias doctor por toda la información y su tiempo. Mi reporte será bien detallado.

Dr. Toboso --Por nada, Alfonso. Ya sabes que en el centro de planificación familiar estamos siempre disponibles para ayudarte.

## LA SALUD PÚBLICA Y LA ORIENTACIÓN SEXUAL

Otro aspecto de la salud pública es la salud y el bienestar de una persona gay, lesbiana, bisexual y transgénero (LGBT por sus siglas en inglés). Muchos de estos individuos no reciben algunos servicios de salud, ya que se cree que existe un sistema de salud centrado en las personas heterosexuales. Los asuntos que más afectan a este grupo son la discriminación, la estigmatización y los prejuicios. También las personas gay, lesbianas, bisexuales y transgénero tienen una cobertura de seguro médico limitada. Son afectados en otras cuestiones de la salud, como en el envejecimiento, la salud mental y el abuso de sustancias, entre otras. Así mismo, las personas transgénero también son afectadas en su cuidado médico, pues en este sistema de salud heterosexual muchas veces las personas se encuentran en situaciones en donde no pueden conseguir los medicamentos necesarios para sus condiciones específicas, por ejemplo la terapia hormonal. En general, las personas transgénero son afectadas en diversos asuntos como la violencia, la salud mental, falta de accesos a servicios específicos a sus necesidades y la salud sexual (enfermedades de transmisión sexual), por mencionar algunas.

### Actividades

#### 6. Preguntas de comprensión.

Conteste las siguientes preguntas según el diálogo.

1. Nombre las tres orientaciones sexuales. Explíquelas.

---

2. ¿Puede una persona decidir su orientación sexual? ¿Por qué?

---

3. ¿Qué es la homofobia y cómo afecta a las personas?

---

4. ¿Cuál es el problema que enfrentan las personas gay, lesbianas, bisexual y transgénero?

---

5. ¿Cuáles son algunos aspectos de salud que afectan a este grupo de individuos?

---

## 7. Investigación y opinión

**A.** De acuerdo con la Asociación estadounidense de psicología no se puede cambiar la orientación sexual. Asegura que la homosexualidad no es una enfermedad que requiera tratamiento. Muchos homosexuales llevan vidas felices y exitosas. Sin embargo, existen terapias de conversión. Investigue que son las terapias de conversión y dé su opinión sobre estas.

---

---

**B.** La comunidad transgénero se enfrenta a diversos desafíos. Investigue cuáles son algunos de esos desafíos, por ejemplo el uso de sanitarios públicos, la encarcelación y el uso de servicios públicos en general. Provea dos ejemplos de dichos desafíos y su opinión acerca de estas situaciones.

---

---

---

### Vocabulario útil

Los trabajadores agrícolas  
La salubridad  
El temor  
La indemnización  
La escasez  
La encuesta

Agriculture workers  
sanitation  
fear  
compensation  
shortage  
survey

## 8. Actividad de pre-lectura

Conteste las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles son algunos riesgos que enfrentan los trabajadores agrícolas?

---

---

2. ¿Tiene algunas ideas de cómo mejorar o promover la salud de los trabajadores agrícolas? Explique.

---

---



## LECTURA

### Los trabajadores agrícolas y la salud pública

Los trabajadores agrícolas, personas que plantan, cultivan, cosechan y preparan los cultivos para ser vendidos o almacenados, tienen una mayor incidencia de problemas de la salud que otros grupos de trabajadores. En general, la agricultura en los Estados Unidos es un sector fundamental para la economía. Los estados con el mayor número de agrícolas son Oregón, Carolina del Norte, Washington, Texas y California. La labor agrícola representa el tres por ciento (3%) de la fuerza laboral a nivel nacional. Sin embargo, representa el trece por ciento (13%) de todos los accidentes laborales convirtiéndola en una de las ocupaciones más peligrosas. Algunos de los riesgos laborales son la exposición a químicos y nicotina (ej. dermatitis), condiciones de clima extremas (ej. la insolación,) y problemas de salubridad (ej. infecciones parasitarias) por mencionar algunas.

A pesar de que los trabajadores agrícolas tienen uno de los trabajos más riesgosos, su alcance a los servicios médicos es limitado, pues existen barreras que lo impiden. Por ejemplo, en el estado de Carolina del Norte la organización de *Estudiantes en acción con campesinos* reporta que menos del veinte por ciento de los trabajadores reciben atención médica. Se cree que algunos de los impedimentos para recibir servicios del cuidado de la salud son los siguientes: el idioma (ej. 94% son hispanohablantes), el seguro médico (ej. 85% carecen de seguro médico en todo el país), movilidad frecuente (ej. un tercio de los campesinos se mudan dentro y fuera del estado), transporte (ej. el 80% de las familias no tienen transporte), temor (ej. sentimiento anti-inmigrante), indemnización para trabajadores (ej. en Carolina del Norte, la mayoría no puede recibir el seguro de indemnización para trabajadores) y, por último, la cultura (ej. las creencias culturales y la percepción del sistema médico estadounidense que impide la búsqueda de ayuda).

En la investigación e informe realizado por La secretaria de salud de México, la universidad de California y la fundación The California Endowment: *Migración, salud y trabajo: datos frente a los mitos* se ofrecen sugerencias para reducir los índices de accidentes y muertes en el trabajo y los altos índices de escasez de cobertura médica en la comunidad latina. Existen programas públicos que ofrecen posibilidades para mejorar las condiciones de la salud de los inmigrantes a base del aumento de clínicas comunitarias, “Ser inmigrante no debería implicar ningún riesgo a la salud” (32). Estas clínicas proveen servicios básicos de salud y son frecuentemente utilizadas por personas de bajos recursos, además de que muchas veces representan la única forma de servicios médicos para inmigrantes. De la misma manera existen programas educativos de salud que ayudan atraer a inmigrantes mexicanos a estos centros. Se recomienda un mayor apoyo a programas como “promotoras de salud” que educan a la comunidad latina acerca de hábitos saludables y conectan las clínicas comunitarias con los trabajadores de bajos recursos.

#### Nota 11.2

En los EE.UU. hay de dos a tres millones de trabajadores agrícolas, de los cuales el ochenta por ciento son hombres mayormente de 31 años de edad o menos. El 75% son de nacionalidad mexicana. Una encuesta del 2005 calculó que el 53% de los trabajadores son indocumentados.

**Fuentes:**

<https://www.saf-unite.org>

<https://saf-unite.org/es/content/datos-sobre-los-trabajadores-agr%C3%ADcolas-en-los-estados-unidos>

<http://healthpolicy.ucla.edu/publications/Documents/PDF/Mexican%20Immigrants%20Lack%20Health%20Services%20in%20the%20U.S.%20spanish.pdf>

[http://healthpolicy.ucla.edu/publications/Documents/PDF/immigration\\_rep\\_oct07\\_esp.pdf](http://healthpolicy.ucla.edu/publications/Documents/PDF/immigration_rep_oct07_esp.pdf)

<https://www.saf-unite.org/es/content/carolina-del-norte-datos-de-la-salud-de-trabajadores-agr%C3%ADcolas>

[http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed\\_protect/@protrav/@safework/documents/publication/wcms\\_117460.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed_protect/@protrav/@safework/documents/publication/wcms_117460.pdf)

## Actividades

### 9. Preguntas de comprensión

Conteste las siguientes preguntas según la lectura.

1. ¿Cuál es la función de un trabajador agrícola?

---

---

2. ¿Qué porcentaje de la fuerza laboral estadounidense representan los trabajadores agrícolas? ¿Cuáles son los estados con el mayor número de trabajadores agrícolas?

---

---

3. ¿Cuáles son los riesgos del trabajo agrícola?

---

---

4. ¿Cuáles son algunas barreras que impiden que un trabajador agrícola reciba servicios médicos?

---

---

5. Nombre las sugerencias proveídas por el informe ***Migración, salud y trabajo: datos frente a los mitos.***

---

---

---

---

---

---

### 10. Investigación

Investigue cuáles son las organizaciones sin fines de lucro que abogan por la salud de los trabajadores agrícolas. Busque en la red una organización local y mencione qué servicios ofrecen.

---

---

---

---

---

---

## B. CÓMO NAVEGAR EL SISTEMA DE LA SALUD



Consulte la gramática 11.2

### Vocabulario útil

Adversas

Las compañías aseguradoras

Las empresas de suministros médicos

Los fabricantes

Los farmacéuticos

Los presidiarios

adverse

insurance companies

Medical supply companies

manufacturers

pharmaceutical

prisoners



## LECTURA

### El sistema de salud estadounidense

El sistema de salud de los Estados Unidos no tiene un único sistema nacional sino que se compone de los sectores públicos y privados. El sector privado es el proveedor más grande de servicios de salud, tales como los hospitales, los médicos y dentistas, las compañías aseguradoras, los hogares para convalecientes, las empresas de suministros médicos y los fabricantes de los productos farmacéuticos. Alrededor del 70% de la población tiene un seguro de salud privado y regularmente adquirido a través del empleador. El sector público se compone del Departamento de Salud y Servicios Sociales, conocido como el HHS forma parte del poder ejecutivo del gobierno y se encarga en proteger la salud de los estadounidenses. De igual manera, el HHS proporciona servicios sociales esenciales a aquellos que no pueden proveérselo a sí mismos. El gobierno federal también provee servicios públicos al personal militar y a los excombatientes, a los indios nativos estadounidenses y a los presidiarios de cárceles federales. También existen otros programas públicos de salud, como Medicare, Medicaid y el programa estatal de seguro de salud para niños conocido como SCHIP. El programa Medicare proporciona seguro médico a todos los estadounidenses que son mayores de 65 años de edad. El programa Medicaid es financiado conjuntamente por el gobierno federal y estatal para proveer seguro de salud a las personas de bajos recursos. Es el programa más grande que brinda servicios médicos a los estadounidenses más pobres. El programa SCHIP ofrece servicios médicos a bajo costo o libre de costo a niños menores de 18 años con bajos recursos que no califican para el programa Medicaid.

**Diálogo 11.2** El señor Tomás Rodarte tiene una cita con un cirujano prestigioso sobre posibilidades de cirugía de espalda. El Sr. Rodarte ha sufrido de dolores de espalda por varios años.

Dr. Ambrosio -- Buenas tardes, Sr. Rodarte. ¿Cómo está?

Sr. Rodarte -- Hola, doctor Ambrosio. Muy bien, gracias.

Dr. Ambrosio -- Ya recibí sus tomografías computarizadas y he descubierto que debemos fusionar de manera permanente dos o más huesos en la columna vertebral para que no haya movimiento entre ellos.

Sr. Rodarte -- ¿Es peligrosa esta cirugía?

#### Nota 11.3

Considere el siguiente caso adaptado del libro *Improving healthcare through advocacy* del doctor Bruce S. Jansson.



Dr. Ambrosio -- Usted estará dormido y no sentirá dolor. Su estadía en el hospital será un periodo largo de tiempo y la rehabilitación tomará mucho tiempo.

Sr. Rodarte -- OK, doctor lo pensaré. Hasta luego.

**Diálogo 11.3** El señor Rodarte está alarmado y busca una segunda opinión. Consulta al Dr. Pope, otro cirujano prestigioso, que le informará acerca de otra alternativa.

Dr. Pope -- Buenos días, Sr. Rodarte. ¿Cómo está?

Sr. Rodarte -- Buenos días. Estoy un poco alarmado, doctor. Recibí algunas noticias que no me fueron placenteras. El Dr. Ambrosio me dejó sorprendido con el procedimiento quirúrgico que tendrá que hacer para aliviar mi dolor de espalda.

Dr. Pope -- ¿Qué le dijo el Dr. Ambrosio?

Sr. Rodarte -- Me dijo que tomará bastante tiempo el procedimiento, al igual que la rehabilitación.

#### Nota 11.4

“Self – advocacy” conocido en español con los términos auto-apoyo o auto-representación, se refiere a la habilidad de un individuo para comunicar y expresar con eficacia, negociar, o afirmar sus intereses propios, deseos, necesidades y/o derechos. Por ejemplo, cuando buscan una segunda opinión, desafían decisiones adversas de compañías de seguros médicos, solicitan servicios médicos preventivos y toman decisiones informadas y responsabilidad de las consecuencias.

Dr. Pope -- No sé por qué le dijo el Dr. Ambrosio que el procedimiento quirúrgico será largo, si mirando sus tomografías computarizadas se puede ver que este procedimiento puede realizarse en dos áreas específicas. Consecuentemente el tiempo de estadía en el hospital y la rehabilitación serán breves.

Sr. Rodarte -- No, no me informó de esto.

Dr. Pope -- ¿Tampoco le informó qué tiene una probabilidad de 5% de no sobrevivir la cirugía y un 15% de quedar paralizado?

Sr. Rodarte -- No, tampoco me informó. ¿Y por qué me sugirió este procedimiento tan invasivo?

Dr. Pope -- En mi opinión, el Dr. Ambrosio seguía el liderazgo de su mentor, quien es pionero de este tipo de cirugía. Ha utilizado este método con otros pacientes que necesitaban un procedimiento menos invasivo y con menos efectos secundarios.

Sr. Rodarte -- Muchísimas gracias por la información. Hábleme más acerca de esta cirugía.

## Actividades

### 11. Preguntas de comprensión

Conteste las siguientes preguntas según la lectura y los diálogos.

1. ¿Cuáles son los componentes del sector público y del sector privado?

---

---

2. ¿Cuál es el motivo de la visita del Sr. Rodarte y cómo se resolvió?

---

---

3. ¿Cómo se auto-representó el Sr. Rodarte?

---

---

### 12. Investigación

**A.** La auto-representación es una habilidad útil para toda la vida que necesita reiterarse con nuevo conocimiento. Investigue algunos consejos útiles para aquellos pacientes que desean auto-representarse. Escriba por lo menos 5 consejos.

---

**B.** De acuerdo con Bruce S. Jansson, algunos problemas del sistema de salud son aliviados por la reforma de salud aprobada por el congreso y el Presidente Obama en el 2010. Investigue en qué consiste esta reforma y cuáles son los beneficios que brinda a los usuarios del sistema de la salud.

---

---

### 13. Opinión

En su opinión, ¿existen desventajas en cuanto a la auto-representación? ¿Cuáles son algunas? Explique.

---

---

### 14. Actividad de pre-lectura

Conteste la siguiente pregunta.

1. ¿Cuáles cree usted que sean algunos problemas que enfrentan los pacientes al buscar servicios de salud?

---



## LECTURA

### Los siete problemas con los que comúnmente se enfrentan los usuarios del sistema de salud estadounidense, de acuerdo con el Dr. Bruce S. Jansson

Millones de usuarios se enfrentan a siete problemas cuando buscan ayuda de sus proveedores de servicios de salud. Muchos usuarios se enfrentan a uno o más problemas a un tiempo.

<b>Problema # 1</b>	Los usuarios con frecuencia no pueden financiar el costo del cuidado médico. Esto incluye a millones de estadounidenses con falta de seguro médico, personas con un seguro médico insuficiente y personas a las cuales se les niega algunos reclamos por parte de su seguro.
<b>Problema # 2</b>	Con frecuencia reciben cuidado médico que no cumple con las normas estándares aceptadas. Por ejemplo, existen usuarios que no reciben el medicamento adecuado para sus condiciones de salud como la depresión, el asma y las enfermedades crónicas en sus etapas iniciales.
<b>Problema # 3</b>	Con frecuencia se enfrentan a violaciones de los derechos éticos. Por ejemplo, no reciben suficiente información adecuada que les permita tomar decisiones informadas acerca de su salud. También existen casos de violaciones de los derechos de confidencialidad.
<b>Problema # 4</b>	Los usuarios regularmente reciben cuidado médico que no es relevante a sus creencias culturales. Esto incluye, la falta de servicios de traducción inadecuados e insuficiente representación de grupos étnicos y raciales en el personal médico.
<b>Problema # 5</b>	Los usuarios no reciben, con frecuencia, cuidados preventivos para algunas condiciones de salud específicas, como por ejemplo afecciones crónicas y aquellas relacionadas con factores ambientales.
<b>Problema # 6</b>	Con frecuencia sufren de niveles excesivos de ansiedad, depresión y otras condiciones mentales que no son tratadas.
<b>Problema # 7</b>	Los proveedores del cuidado fallan en conectarlos con programas y servicios de salud en su comunidad.

#### Nota 11.5

Nótese que el siguiente caso es adaptado del Vignette 5.4 del libro *Improving healthcare through advocacy* del doctor Bruce S. Jansson

**Diálogo 11.4** La asesora de casos, Juliana Acevedo, ha manejado el caso de Mariana Pulido por años. La señora Acevedo es la abogada de la paciente Pulido y enfrenta a la enfermera y el doctor sobre la situación de su paciente.

Juliana: -- Gracias por llamarme Lily (enfermera de Mariana). Explíqueme lo que está pasando.

Lily: -- Noté en los expedientes de la señora Pulido que ella indicó que no deseaba diálisis o alguna medida de vida artificial en caso de que su salud empeorará. Sin embargo, lamento informarle que ella está recibiendo diálisis.

Juliana: --¡Qué! ¿Está recibiendo diálisis? Cómo es posible, si hay documentos que estipulan que si su salud deteriorará, ella no quería recibir ningún procedimiento artificial. Arreglaré esto lo antes posible.

Lily: -- De acuerdo.

Juliana: -- (Juliana recibe la documentación apropiada de la corte para detener el proceso de diálisis como lo deseaba su cliente. Llega al hospital, le muestra esta documentación a la administración médica y logra que se detenga el proceso. Mientras la enfermera detenía el proceso, entra el Dr. Ruíz-Vega)

Dr. Ruíz-Vega -- (Molesto) ¡Quién ha ordenado la detención de diálisis de mi paciente!

Juliana: --Yo, cumpliendo los deseos de mi cliente. Soy la abogada, asesora del caso de la señora Pulido, y tengo documentos legales que indican que éstos eran los últimos deseos de ella.

Dr. Ruíz-Vega --(Aun molesto) Sí, pero este tratamiento la está manteniendo viva.

#### Nota 11.6

“Patient-advocate” conocido en español como un defensor del paciente es una persona en la que el paciente confía, que está dispuesto a tomar decisiones en su nombre. Este individuo colabora con los profesionales de la salud para asegurarse que se respeten los derechos del paciente. El defensor de un paciente puede ser un miembro de la familia, un amigo cercano o un profesional. Los hospitales acostumbran proveer servicios de abogacía para el paciente (patient advocacy). Los defensores del paciente son especialmente importantes cuando los usuarios del sistema de salud se enfrentan a los siete problemas referidos en la lectura previa.

Juliana: --(Entregándole los documentos) Sí, pero estos actos van en contra de su voluntad. Ella ha dejado estipulado que quería morir con dignidad.

Dr. Ruíz-Vega -- (Indignado) Pues, no hay nada que pueda hacer, continúe con el proceso de desconectarla de la respiración artificial. (El doctor se sale, mientras la Sr. Pulido toma sus últimos respiros)

## Actividades

### 15. Preguntas de comprensión

Conteste las siguientes preguntas según la lectura y el diálogo.

1. Vea el caso de Mariana Pulido (Diálogo 11.4). ¿Cuáles de los siete problemas descritos se presentan en este caso?

---

---

2. Describa un caso que represente uno de los siete problemas del sistema de la salud estadounidense. Utilice su propio conocimiento o la red mundial.

---

---

3. ¿Por qué está molesto el Dr. Ruíz-Vega?

---

---

### 16. Investigación

**A.** Investigue algunos consejos útiles para aquellos pacientes que desean nombrar a un defensor del paciente. Escriba por lo menos 5 consejos.

---

---

**B.** Describa las funciones y responsabilidades de un defensor del paciente profesional.

---

---

## 17. Opinión

A. En su opinión, ¿existen desventajas en cuanto a la abogacía para el paciente? ¿Cuáles son algunas? Explique.

---

---

B. Vea el siguiente documental *No más bebés* e indique cuáles de los problemas se presentan. En su opinión, ¿fueron violados los derechos de estas mujeres?

<http://www.pbs.org/independentlens/videos/no-mas-bebes/>

---

---

## C. LAS DISPARIDADES EN LA ATENCIÓN DE LA SALUD



Consulte la gramática 11.3

### Las disparidades en los latinos

Las disparidades son las diferencias en la atención de la salud de diferentes grupos de personas. Estos grupos se establecen a base de diferentes factores como: sexo o género, raza, orientación sexual, etnicidad, estado inmigratorio, discapacidad, geografía e ingresos. Ciertos grupos de personas tienen tasas más altas de enfermedades y muertes en comparación con otros. Un tercio de los habitantes en los Estados Unidos, de acuerdo con la *Asociación Nacional de Médicos Hispanos*, NHMA por sus siglas en inglés, son minorías étnicas. De estas minorías el cincuenta por ciento no tiene seguro médico y los más afectados dentro de esta minoría son los latinos. El treinta y un por ciento de latinos no tienen seguro de salud. Por consecuencia, este grupo minoritario no tiene acceso a la salud preventiva y están expuestos a sufrir afecciones crónicas como enfermedades cardíacas y la diabetes.

**Diálogo 11.5** La señora Marcial es residente de Santa Ana, California. Ella lleva 3 años asistiendo *Latino Health Access*, (<http://www.latinohalthaccess.org/>), una organización comunitaria sin fines de lucro. En este sitio hay médicos que ayudan a familias a combatir problemas serios de la salud.

Dr. Campos --Buenos días, Sra. Marcial. ¿Cómo está?

Sra. Marcial --Buenos días, Dr. Campos, muy bien ¿y usted?

Dr. Campos --Excelente. Veo que viene por su chequeo anual.

Sra. Marcial --Sí, doctor, pero antes le tengo algunas preguntas.

11.7

Nótese que 'estar malito' significa estar enfermo.

Dr. Campos --Si, dígame.

Sra. Marcial --Fíjese, que tengo una vecina que se acaba de mudar a nuestra comunidad. Tiene a su hijo muy malito, y me dijo que no lo puede llevar al doctor porque no tiene seguro médico, y no tienen dinero por todo el costo de la mudanza. ¿Qué cree usted que pueda hacer ella?

Dr. Campos --Usted dígale que no se preocupe por no tener seguro médico. Después que le haga su chequeo, hable con Diana (repcionista) para que la ponga en contacto con una promotora.

Sra. Marcial --Perfecto, muchas gracias.

Dr. Campos --Ahora procedamos a su chequeo.

**Diálogo 11.6** La señora Marcial habla con Diana, la recepcionista, para que manden a una promotora a la casa de su vecina.

Diana: -- Todo bien con su chequeo, Sra. Marcial. ¿Le hago otra cita?

Sra. Marcial: --Sí, todo estupendo, como siempre. Por favor me da la información, o me pone en contacto con una promotora de la salud.

Diana: --Sí, con mucho gusto. ¿Cuándo quiere que llegue a su casa?

Sra. Marcial: -- Lo más pronto posible. Es el caso de mi vecina que tiene a su hijo muy enfermo y no tiene seguro médico.

Diana: -- No hay ningún problema. Mañana estará en su casa a las 9am.

Sra. Marcial: --Gracias.

**Diálogo 11.7** La promotora de la salud (la Sra. Ofelia), llega a la casa de la señora Marcial, donde la está esperando su vecina (la señora Dolores).

Sra. Marcial --Hola, pase adelante.

Sra. Ofelia --Hola, gracias, buenos días, Sra. Marcial, ¿Cómo está?

Sra. Marcial -- Muy bien, gracias. Le presento a mi nueva vecina, la Sra. Dolores.

Sra. Ofelia --Hola, buenos días, Sra. Dolores ¿Cómo está?

Sra. Dolores --Pues, más o menos. Con esto que tengo a mi hijo enfermo y no lo puedo llevar al doctor por falta de seguro médico y esto me tiene muy afligida.

Sra. Ofelia --No quiero que se aflija, porque existen soluciones a su problema. Primero, le quiero explicar quién soy y lo que hago. ¿Ha escuchado alguna vez el término de promotora?

Sra. Dolores --No, hasta ahora que me lo dijo mi vecina.

Sra. Ofelia -- Yo soy una promotora y un miembro de esta comunidad. Esto significa que soy voluntaria en la clínica *Latino Health Access* y ayudo a ser un medio de conexión entre individuos de nuestra comunidad y el sistema de la salud. Recibí entrenamiento para informar sobre los servicios de salud y social disponibles en nuestra comunidad.

Sra. Dolores -- Entonces, que información me puede proveer a mí acerca del problema que tengo.

Sra. Ofelia -- Pues, tengo una lista de servicios que ofrece la clínica de su vecina, *Latino Health Access*, al igual que información sobre otras organizaciones comunitarias que le pueden ayudar.

Sra. Dolores -- ¿Y qué son las organizaciones comunitarias?

Sra. Ofelia -- Son organizaciones sin fines de lucro públicas o privadas que trabajan a nivel local para el mejoramiento de la vida de los residentes de dicha comunidad. Se enfocan en crear igualdad a través de la sociedad, en el cuidado de la salud, el medio ambiente, igualdad de educación, acceso a la tecnología, acceso a espacios de información para personas discapacitadas para mencionar algunos.

Sra. Dolores --Esto es mucha información. No sabía que existían estos tipos de programas que ayudaban a personas como yo para poder tener acceso a un médico. Creo que llevaré a mi hijo a la clínica mañana mismo.



### Nota 11.8

Nótese que existen algunas organizaciones no gubernamentales que promueven la salud. Son la *Organización mundial de la salud*, la *Organización panamericana de la salud* y *El fondo de las naciones unidas para la infancia*.

## Actividades

### 18. Preguntas de comprensión

Conteste las siguientes preguntas según la lectura y los diálogos.

1. ¿Cuáles son las disparidades en la atención de la salud y cómo afectan a la comunidad hispana?

---

---

2. ¿Cuál es el propósito de la visita de la señora Marcial al *Latino Health Access*?

---

---

3. ¿En qué consiste el trabajo de la promotora Ofelia?

---

---

4. ¿Qué son las organizaciones comunitarias?

---

---

## 19. Investigación

A. Investigue cuáles organizaciones no lucrativas existen en su comunidad. Nombre los servicios que ofrecen y explique uno de ellos en detalle.

---

---

---

B. Investigue una de las organizaciones gubernamentales. ¿Qué tipo de servicio ofrece dicha organización? ¿A quién brinda esos servicios? y ¿Cómo es financiada esta organización?

---

---

---

## 20. Opinión

En su opinión, ¿qué tan eficaces son los promotores de la salud? ¿Cómo se pueden mejorar los servicios que proveen las organizaciones comunitarias?

---

# Vocabulario del tema

## A. LA SALUD PÚBLICA

Los anticonceptivos

Las hormonas

El parche

La orientación sexual

La homosexualidad

La heterosexualidad

La bisexualidad

La transexualidad

Los deseos sexuales

Los trabajadores agrícolas

La salubridad

El temor

La indemnización

La escasez

La encuesta

La estigmatización

Los prejuicios

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS)      sexually transmitted diseases

birth control

hormones

birth control patch

sexual orientation

homosexuality

heterosexuality

bisexuality

transsexuality

sexual desires

agricultural workers

sanitation

fear

compensation

shortage

survey

stigma

prejudice

## VERBOS

enfocar    to focus

mejorar    to improv

prolongar to extend

afirmar    to affirm

## B. COMO NAVEGAR EL SISTEMA DE SALUD

## VERBOS

Adversas	adverse	componer	to make up
Los fabricantes	manufactures	proporcionar	to provide
Los farmacéuticos	pharmaceutical	desafiar	to challenge
Los presidiarios	prisoners	solicitar	to request
La autorepresentación	self-advocacy	negar	to deny
El autoapoyo	self-advocacy	colaborar	to collaborate
La eficacia	efficacy	acostumbrar	to accustom
El interés propio	self interest		
El defensor del paciente	patient-advocate		
Las compañías aseguradoras	insurance companies		
Las empresas de suministros médicos	the medical supply companies		

## C. LAS DISPARIDADES EN LA ATENCIÓN DE LA SALUD

## VERBOS

Las minorías étnicas	ethnic minorities	combatir	to fight
La salud preventiva	preventive health	mudar	to move
Las disparidades	disparities	esperar	to wait
Los promotores	Health promoter		
La vecina	neighbor		
La aseguranza	medical insurance		
Afligida	distressed		
El voluntario	volunteer		
Las organizaciones no gubernamentales	non-government organizations		
Las organizaciones comunitarias	community based organizatios		
Lucrativa	profit		
Sin fines de lucro	non- profit		

### 11.1 El futuro

El futuro se usa generalmente para referirse a acciones que ocurrirán en el futuro. En gramática 2.2 aprendió sobre el futuro perifrástico que se forma con la estructura **ir + a + infinitivo**. Sin embargo, existen otras formas para expresar acciones futuras. Por ejemplo, en el verano **estudiaré** en Costa Rica.

- ❖ Las formas regulares del futuro: se forman tomando el verbo en infinitivo sin eliminar las terminaciones -ar, -er, -ir y agregando las terminaciones **-é, -ás, -á, -emos, -éis, y -án** que son las mismas para todos los verbos.

Los verbos -ar	Los verbos -er	Los verbos -ir
<b>dar</b>	<b>proveer</b>	<b>concebir</b>
daré	proveeré	concebiré
darás	proveerás	concebirás
dará	proveerá	concebirá
daremos	proveeremos	concebiremos
daréis	proveeréis	concebiréis
darán	proveerán	concebirán

**Ejemplo:** Ana **concebirá** un bebé sano y fuerte.  
Ella también le **dará** de mamar a su hijo/a.

- ❖ Las formas irregulares:

- En los siguientes verbos la vocal **-e** en el infinitivo se elimina y después se agregan las terminaciones del futuro; **-é, -ás, -á, -emos, -éis, y -án**.

Caber	Haber	Poder	Querer	Saber
cabré	habré	podré	querré	sabré
cabrás	habrás	podrás	querrás	sabrás
cabrá	habrá	podrá	querrá	sabrá
cabremos	habremos	podremos	querramos	sabremos
cabréis	habréis	podréis	querréis	sabréis
cabrán	habrán	podrán	querrán	sabrán

Poner	Salir	Tener	Valer	Venir
Pondré	Saldré	Tendré	Valdré	Vendré
Pondrás	Saldrás	Tendrás	Valdrás	Vendrás
Pondrá	Saldrá	Tendrá	Valdrá	Vendrá
Pondremos	Saldremos	Tendremos	Valdremos	Vendremos
Pondréis	Saldréis	Tendréis	Valdréis	Vendréis
Pondrán	Saldrán	Tendrán	Valdrán	Vendrán

- otros verbos que tienen irregularidades son los verbos derivados de **poner** → **componer**,  
**venir** → **prevenir** y **tener** → **detener**.

❖ El presente de indicativo también se puede usar para indicar el futuro próximo.

**Ejemplo:** El doctor le dice a su paciente “Nos **vemos** mañana.”

Mañana **hago** una presentación acerca de la lactancia.

## Gramática y ejercicios 11.1

### 11.1 La llegada de un bebé

La familia de Ana está preparando la llegada de su bebé. Complete las oraciones para averiguar lo que puede pasar a la llegada del bebé.

Modelo: descansar el primer día en casa (Ana)

Ana descansará el primer día en casa.

1. apoyar a Ana todos los días (esposo):

---

2. monitorear al bebé todo el tiempo (Ana y esposo):

---

3. tener que ayudar a Ana con el bebé (los abuelos):

---

4. nutrir con la leche materna (Ana):

---

5. necesitar mucho amor y atención (el bebé):

---

6. proveer cuidados necesarios para su bebé (Ana y esposo):

---

7. brindar mucha atención y apoyo a Ana y su esposo (los tíos del bebé)

---

8. venir a visitarlos (los amigos y familiares):

---

9. ser necesario mantener los biberones limpios todo el tiempo (Ana):

---

10. hacer visitas a un pediatra (Ana y esposo y bebé):

---

### 11.2 Planes del futuro

Escriba acerca de los planes que tiene después de graduarse. Después comparta sus planes en un grupo de tres compañeros. Utilice los verbos que se encuentran en el vocabulario y la gramática 5.4.

---

---

---

---

---

---

## 11.2 El condicional

El condicional es otra forma para expresar el futuro. Sin embargo, se usa para expresar lo que se haría en una situación bajo ciertas condiciones. Éstas pueden ser hipotéticas o poco probables. La forma del condicional puede aparecer sola en una oración o en una oración con una clausula con **si-** explícita (Esto será visto después). Por ejemplo, en un mundo ideal ningún niño **sufiría** de enfermedades.

- ❖ Las formas regulares del condicional se forman tomando el verbo en infinitivo sin eliminar las terminaciones -ar, -er, -ir y agregando las terminaciones **-ía, ías, ía, íamos, íais, y -ían** que son las mismas para todos los verbos.

Los verbos -ar	Los verbos -er	Los verbos -ir
<b>dar</b>	<b>proveer</b>	<b>concebir</b>
dar <b>ía</b>	proveer <b>ía</b>	concebir <b>ía</b>
dar <b>ías</b>	proveer <b>ías</b>	concebir <b>ías</b>
dar <b>ía</b>	proveer <b>ía</b>	concebir <b>ía</b>
dar <b>íamos</b>	proveer <b>íamos</b>	concebir <b>íamos</b>
dar <b>íais</b>	proveer <b>íais</b>	concebir <b>íais</b>
dar <b>ían</b>	proveer <b>ían</b>	concebir <b>ían</b>

**Ejemplo:** Con más tiempo, yo **proveería** ayuda médica a comunidades de bajos recursos.

Si yo pudiera, **concebiría** a gemelos para no tener que pasar por el proceso de embarazo otra vez.

- ❖ Las formas irregulares
  - En los siguientes verbos la vocal **-e** en el infinitivo se elimina y después se agregan las terminaciones del condicional; **-ía, ías, ía, íamos, íais, y -ían**.

<b>Caber</b>	<b>Haber</b>	<b>Poder</b>	<b>Querer</b>	<b>Saber</b>
Cabr <b>ía</b>	Habr <b>ía</b>	Podr <b>ía</b>	Querr <b>ía</b>	Sabr <b>ía</b>

cabrías	habrías	podrías	Querrías	Sabrías
cabría	habría	podría	Querría	Sabría
Cabríamos	habríamos	Podríamos	Querríamos	Sabríamos
Cabríais	habrías	Podrías	Querrías	Sabrías
Cabrían	habrían	Podrían	Querrían	Sabrían

- En los siguientes verbos la última vocal es eliminada y reemplazada por la consonante -d-. Después se agregan las terminaciones del condicional **-ía, ías, ía, íamos, íais, y -ían.**

Poner	Salir	Tener	Valer	Venir
Pondría	Saldría	Tendría	Valdría	Vendría
Pondrías	Saldrías	Tendrías	Valdrías	Vendrías
Pondría	Saldría	Tendría	Valdría	Vendría
Pondríamos	Saldríamos	Tendríamos	Valdríamos	Vendríamos
Pondríais	Saldríais	Tendrías	Valdrías	Vendrías
Pondrían	Saldrían	Tendrían	Valdrían	Vendrían

- Estos siguientes verbos tienen raíces irregulares pero conservan las mismas terminaciones del condicional **-ía, ías, ía, íamos, íais, y -ían.**

Decir	Diría	Dirías	Diría	Diríamos	Diríais	Dirían
Hacer	Haría	Harías	Haría	Haríamos	Haríais	Harían

❖ El condicional se usa:

- Para referirse a acciones o condiciones futuras consideradas desde un punto de vista en el pasado.

**Ejemplo:** Al inicio de su matrimonio Camilo no pensó que **sufriría** de disfunción eréctil.  
Pensé que ser obstetra **sería** más difícil.

- Para producir expresiones de probabilidad o conjeturas sobre acciones o condiciones pasadas.

**Ejemplo:** ¿Por qué el estado de California decidió legalizar el aborto?



Quizás porque se pensó que con esta medida se **ayudaría** a más mujeres.

- Para expresar lo que se haría en ciertas condiciones o situaciones hipotéticas.  
**Ejemplo:** Con tiempo extra, **haría** muchas actividades fuera de mi empleo.  
Si yo fuera tú, le **recomendaría** que tomara más ácido fólico.
- Para formar y suavizar el impacto de sugerencias, solicitudes y aseveraciones con cortesía.  
**Ejemplo:** **Podría** quitarse la ropa, para poder realizar el examen físico.  
¿Me **haría** el favor de llenar esta solicitud?

## Gramática y ejercicios 11.2

### 11.3 Crear preguntas y respuestas

**A.** Cree preguntas utilizando la información proveída y utilice y agregue el pronombre de complemento indirecto cuando sea necesario.

Modelo: qué/ decir a una paciente que tiene endometriosis

Que **le diría** a una paciente que tiene endometriosis.

1. cuánto apoyo / deber dar el gobierno a las mujeres embarazadas

---

2. qué cambios / sugerir para mejorar la educación sexual

---

3. qué / hacer para dispersar la importancia del examen de Papanicolaou para la detención del cáncer

---

4. qué / tener que hacer un obstetra para hacer sentir a una mujer cómoda durante un examen médico

---

5. cuál / ser el tratamiento para una mujer con cáncer ovárico

---

**B.** Conteste las preguntas que ha creado utilizando la información en este capítulo y su propio conocimiento.

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

#### **11.4 En un mundo ideal**

En un mundo ideal, ¿cuál sería su profesión ideal? ¿qué haría? ¿cuáles serían sus obligaciones? ¿cómo sería un día normal? Explique en 10 oraciones y no olvide utilizar el condicional.

Modelo: Mi profesión ideal sería...haría las siguientes actividades...

### 11.3 Repaso: Los mandatos formales e informales

Los mandatos siempre van dirigidos al pronombre *usted* o *tú*. Existen dos tipos de mandatos, los formales que usan la forma *usted* y los informales que usan la forma *tú*.

- ❖ Para formar los mandatos formales afirmativos y negativos se usa el presente del subjuntivo.

**Ejemplo:** **Esper**e un momento, mientras consigo la información de la promotora.

La promotora dijo “ **Esper**en a que les provea los folletos informativos.

	Verbos en –ar	Verbos en –er	Verbos en -ir
	Esperar	Conocer	Combatir
usted	(no) espere	(no) conozca	(no) combata
ustedes	(no) esperen	(no) conozcan	(no) combatan

- ❖ Para formar los mandatos informales afirmativos se usa la tercera persona del presente de indicativo.

**Ejemplo:** ¡Ven y **conoce** a los miembros de la organización *Latino Health Access!*

	Verbos en –ar	Verbos en –er	Verbos en -ir
	Esperar	Conocer	Combatir
tú	espera	conoce	combate

❖ Para formar los mandatos informales negativos se usa la segunda persona (tú) del subjuntivo.

**Ejemplo: ¡No combatas** los estereotipos, ignóralos!

	Verbos en –ar	Verbos en –er	Verbos en -ir
	Esperar	Conocer	Combatir
tú	no esperes	no conozcas	no combatas

## Gramática y ejercicios 11.3

### 11.5 Una promotora

**A.** Una promotora entrena a una futura promotora. Usando los mandatos informales (afirmativos y negativos), dígame qué debe hacer en su primer día de trabajo. Use la información que aprendió en este capítulo y su propio conocimiento para crear 6 oraciones.

**Modelo:** ¡Hola Susana! Primero, al llegar al consultorio **preséntate**. **No olvides** hacerlo.

---

---

---

---

**B.** Re-escriba sus oraciones utilizando los mandatos formales.

**Modelo:** ¡Hola Susana! Primero, al llegar al consultorio **preséntese**. **No olvide** hacerlo.

---

---

---

---

## En resumen

En este capítulo usted exploró temas relacionados con la salud en la comunidad. Fue expuesto a temas como la salud pública y su correlación con la planificación familiar, la orientación sexual, entre otros. De igual manera, leyó sobre el sistema de la salud en los Estados Unidos y como navegar el sistema. Se informó sobre las disparidades de la atención de la salud en los hispanos y el papel de los promotores de salud en la comunidad.

**ER.1** Utilizando la información proveída en este capítulo y su conocimiento conteste las siguientes preguntas en forma de ensayo.

1. ¿Qué es la salud pública y cómo se relaciona con la planificación familiar, la orientación sexual?

---

---

---

---

2. ¿Cómo se puede educar a los trabajadores agrícolas acerca de los servicios médicos que están disponibles?  
¿Cómo se puede mejorar las condiciones de salud de los trabajadores inmigrantes?

---

---

---

---

3. ¿Cuáles son algunos problemas que pueden surgir al navegar el sistema de la salud estadounidense?

---

---

---

---

4. ¿Qué son las disparidades en la atención de la salud y cómo afectan a los hispanos? ¿Qué tan importantes son las organizaciones comunitarias, las organizaciones no gubernamentales y los promotores de la salud?

---

---

---

---

## Metas comunicativas

- Dar indicaciones

## Estrategias comunicativas

- Desarrollar la fluidez al hablar

## Temas Centrales

### A. El sobrepeso y la obesidad

### B. La sexualidad

### C. El tabaquismo

### D. El asma

#### 12.1 Repaso del Imperativo

#### 12.2 Pronombres de objeto de preposición

#### 12.3 Por y para

#### 12.4 Preguntas abiertas/cerradas

## En resumen

En este capítulo el estudiante explorará otros temas de salud importantes para los hispanohablantes como el sobrepeso y el tabaquismo. También se verán temas relacionados a la sexualidad, como el virus del sida (VIH) y el virus del papiloma humano (VPH), así como los cuidados necesarios para prevenir estas enfermedades. El capítulo también explora el tema del asma y los posibles factores ambientales que pueden afectar a las personas con asma.

Este capítulo también presenta la función comunicativa de cómo dar indicaciones y se exploran estrategias para desarrollar la fluidez al hablar.

Preguntas para considerar:

¿Por qué es importante mantener un peso adecuado desde la infancia?

¿Por qué la obesidad es un problema hoy en día?

¿Cómo se puede abordar el tema de la sexualidad con pacientes que son hispanohablantes?

¿Qué aspectos ambientales pueden desencadenar ataques de asma?

## A. El sobrepeso y la obesidad

### ★ Consulte la gramática 12.1 (Repaso del imperativo)

Metas comunicativas: Dar indicaciones

**Diálogo 12.1** Laura Camacho lleva a su hijo David con su pediatra. David ya tiene 4 años y lo han puesto en una dieta especial porque la vez pasada lo encontraron en el 97 percentil de la tabla de patrón de crecimiento infantil. Ya han pasado dos meses y la doctora Esparza quiere ver si la dieta le ha ayudado a bajar de peso.

#### Nota 12.1

En algunos sectores de la población hispana, los niños no hacen un contacto visual con personas de autoridad en señal de respeto.

Doctora Esparza: Buenos días señora Camacho. ¡Hola David! ¿Cómo estás?

Señora Camacho: Buenos días, doctora.

David: Hola... *(no hace contacto con los ojos, es muy tímido).*

Señora Camacho: ¡Hijito! ¡**Saluda** bien! Ay disculpe, doctora. En la casa no deja de hablar, y cuando tiene que hacerlo, no lo hace...

Doctora Esparza: No se preocupe. Así son los niños. Bueno, pero antes de revisarlo y pesarlo, **dígame**: ¿Cómo se ha sentido David con los cambios que hicimos en su dieta?

Señora Camacho: Pues, la verdad, batallo mucho para que coma. No le gusta nada de lo que está en la lista que usted nos dio.

Doctora Esparza: Se entiende que David se resista a los cambios porque no está acostumbrado. Pero es importantísimo que usted insista y que **no se dé** por vencida.

Señora Camacho: Pues sí, pero mejor **dígale** usted. A ver si a usted si le hace caso, porque a mí, no. Además, su papá tampoco me apoya. En cuanto David empieza a llorar, le va y le compra sus *chiquen nuggets* (chicken nuggets) con papas fritas y soda.

Doctora Esparza: *(Dirigiéndose a David)* A ver David, necesitas comer muchas frutas y verduras para que te pongas muy

#### Vocabulario útil

el crecimiento	growth
acostumbrado/a	to be used to
no se dé por vencido/a	don't give up
no me hace caso	s/he ignores my request
(no) me apoya	s/he does (not) support me
para que te pongas fuerte	so that you become strong
tenía esperanza de asegurarse	I was hoping that make sure

fuerte...!como el Capitán América! **Cómete** lo que tu mami te ponga en el plato, ¿está bien? Si no lo haces, tu mami me va a decir y yo me voy a poner muy triste.

David: Sí...yo quiero ser fuerte como el Capitán América...!voy a comer muchas frutas y verduras!

Doctora Esparza: ¡Muy bien! Ahora, **quítate** los zapatos para pesarte. Vamos a ver... pesas 21 kilos. Ahora **párate** aquí para ver cuánto has crecido. ¡Muy bien! has crecido 3 centímetros! ¡Ahora mides .86 metros!

Señora Camacho: ¿Pesó veintiún kilos? Entonces no bajó nada. Yo tenía la esperanza de que hubiera bajado por lo menos unos 2 kilos.

Doctora Esparza: En realidad, no está mal. En dos meses no ha bajado de peso, pero tampoco ha subido. Y eso es bueno; muy bueno. Eso quiere decir que los cambios que ha hecho en su dieta sí están funcionando. Además, hay que tomar en cuenta de que creció 3 centímetros.

Señora Camacho: Sí, es cierto. Tiene razón.

Doctora Esparza: **Asegúrese** de que no pase mucho tiempo mirando la televisión o jugando videojuegos.

Señora Camacho: No, ya no pasa tanto tiempo en la computadora como lo hacía antes y me lo llevo al parque casi todos los días para que juegue y corra.

Doctora Esparza: Pues me da mucho gusto ver que sí ha implementado los cambios que le sugerí. Sobre todo por la salud de David.

Señora Camacho: Sí, a mí también. Y le agradezco de corazón todos sus consejos.

Doctora Esparza: Bueno, entonces **haga** una cita para verlos otra vez en dos meses.

Señora Camacho: Está bien, hasta luego y gracias otra vez. David, dile adiós a la doctora.

David: (David nada más mueve la mano y se esconde detrás de las piernas de su mamá).

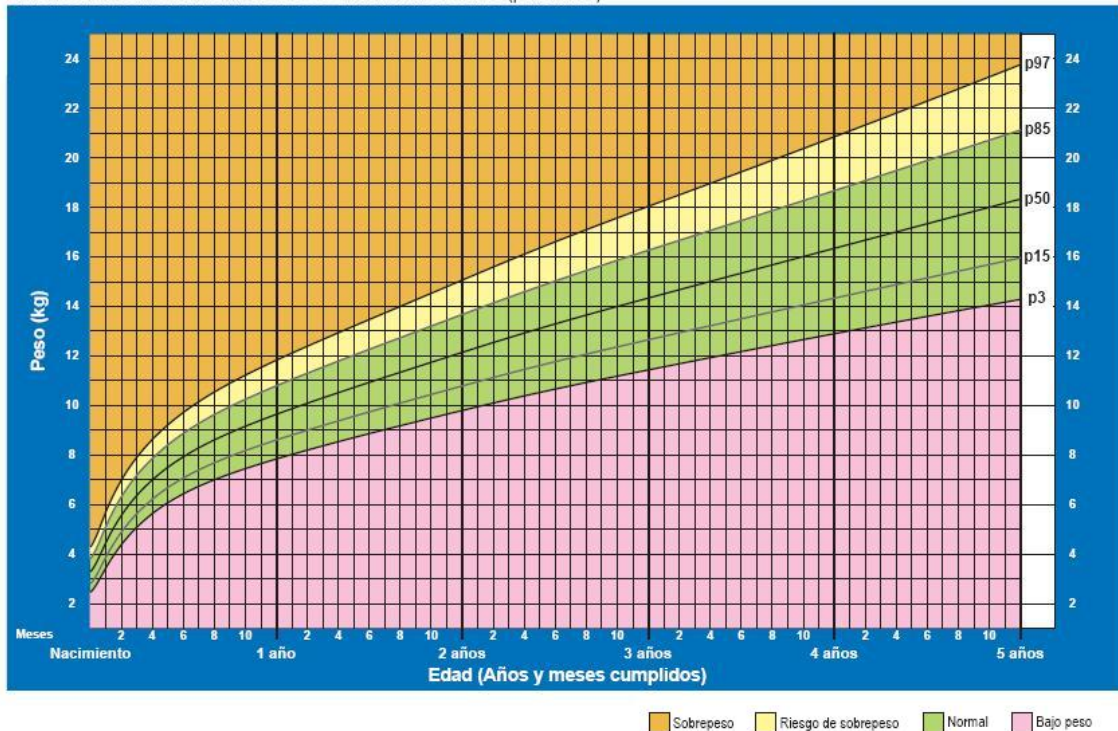
Doctora Esparza: Adiós David, y **recuerda: come** muchas zanahorias y brócoli para que te pongas tan fuerte como el Capitán América. Los veo en dos meses.



1. La Organización Mundial de la Salud (OMS): Compare los datos de peso y edad de David con los de la tabla de la OMS para saber si está con sobrepeso o si se considera obeso. En grupo, discutan la información.

## Peso para la edad - NIÑOS

Patrones de crecimiento infantil de la OMS - Nacimiento a 5 años (percentiles)



Fuente:

[http://www.who.int/childgrowth/standards/chts\\_wfa\\_ninos\\_p/es/](http://www.who.int/childgrowth/standards/chts_wfa_ninos_p/es/)

<http://www.cdc.gov/growthcharts/data/spanishpdf95/co061021.pdf>

2. El Índice de masa corporal (IMC). Use la información de David en el diálogo y la fórmula en la siguiente tabla para calcular el IMC de David de dos meses atrás y el nuevo. Recuerde que este se calcula usando el peso en kilogramos y la estatura en metros.

1. IMC antes de poner a David a dieta (peso: 21kilo/estatura: 83 cm)
2. IMC después (peso: 21 kilos/estatura: 86 cm) \_\_\_\_\_
3. Actualmente, ¿se considera a David obeso o con sobrepeso? \_\_\_\_\_
4. Hace dos meses, ¿se consideraba a David obeso o con sobrepeso? \_\_\_\_\_

5. En base a sus resultado, ¿considera que los cambios en la dieta y estilo de vida han hecho una diferencia? \_\_\_\_\_

La formula es la siguiente: **IMC= Peso (en kilogramos)/ altura<sup>2</sup> (en metros)**

Por ejemplo: Ana es una niña de 12 años que pesa 150 libras y mide 5 pies.  
¿Cuál es el IMC de Ana?

Divida el peso en libras entre 2.2046 para convertir a kilos.

150 libras /2.2046 = 68.04 kilos

Divida la estatura entre 3.2808 para convertir en metros.

5 pies/ 3.2808 = 1.52 m

Obtenga el cuadrado de la estatura

(1.52 m)<sup>2</sup> = (1.52 X 1.52)= 2.31

**IMC = 68.04/2.31= 29.45**

### 3. Preguntas de comprensión y análisis.

1. En sus propias palabras, explique qué quiere decir la señora Camacho cuando dice que "batalla mucho" para que David coma.

---

---

---

2. ¿Por qué la doctora piensa que no es tan grave el que David no haya bajado de peso en dos meses?

---

---

---

3. ¿Qué situación tiene la señora Camacho en casa que la hace sentir que no tiene apoyo para controlar lo que David come?

---

---

---

4. El diálogo no menciona las sugerencias que la doctora Esparza le dio a la mamá de David para ayudarlo a bajar de peso. Haga una lista de sugerencias que usted crea que la doctora le haya dado.

---

---

---

**4. Dramatización:** Trabaje en grupo para escribir y dramatizar la siguiente situación. Decidan quién va a ser la mamá, el/la pediatra y Carlitos, un niño de 4 años de edad. Llegan al consultorio del pediatra. Al pesar a Carlitos, se confirma que pesa 20 kilos, un kilo más que en la cita anterior hace dos meses, y que mide .82 centímetros centímetros, dos más que en la cita anterior. Primero, determinen el IMC de Carlitos para saber si está con sobrepeso. Elaboren el diálogo dependiendo de si el IMC determina que Carlitos está con sobrepeso, obeso o si está bien de peso.

---

---

---

---

---

---

### Actividades de pre-lectura

5. Conteste las siguientes preguntas y en grupos pequeños compare sus respuestas.

1. ¿Por qué cree que haya tanta obesidad hoy en día?

---

---

2. ¿Cuál cree que sea la causa de la obesidad masiva en los Estados Unidos?

---

---

3. ¿Cuáles son las consecuencias a corto y largo plazo de la obesidad?

---

---



## LECTURA

### Sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC o BMI por sus siglas en inglés) es un indicador simple de la relación entre el peso y la estatura que se utiliza frecuentemente para identificar

#### Vocabulario útil

el sobrepeso	overweight
la grasa	fat
perjudicial	damaging
el peso	weight
la estatura	height
igual	equal
la medida	measurement
el grosor	thickness
el riesgo	risk
la defunción	death
discapacitante	disabling

el sobrepeso y la obesidad en los adultos. La definición de la OMS es la siguiente:

Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.

Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerar al IMC como una referencia ya que, aun teniendo el mismo IMC, se puede tener más o menos grasa dependiendo de factores como la raza, el sexo, la edad y el nivel de actividad. Por ejemplo, una persona que hace mucho ejercicio, puede tener un IMC alto al tener una mayor masa muscular, no necesariamente una mayor cantidad de grasa corporal.

### Consecuencias comunes del sobrepeso y la obesidad para la salud

Un IMC elevado es un factor importante de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatía y accidente cerebro-vascular), que en 2012 fueron la causa principal de defunción. También, un IMC elevado agrega un alto riesgo para la diabetes, los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante) y algunos cánceres (del endometrio, la mama y el colon).

## La obesidad infantil

La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Además de estos riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultades respiratorias, mayor riesgo de fracturas e hipertensión y presentan marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a la insulina y efectos psicológicos. La obesidad puede también afectar el desarrollo social y emocional de los niños.

Fuente: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

### 6. Comprensión y análisis:

1. ¿Cuál es la definición de obesidad de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS)?

---

---

---

2. ¿Cuáles son algunos riesgos comunes de la obesidad?

---

---

---

3. ¿Qué consecuencias tiene la obesidad infantil?

---

---

---

**7. Vocabulario en contexto:** Encuentre estas palabras en la lecutra que acaba de leer y en base al contexto, ponga un círculo a los posibles sinónimos de la palabra. ¡Ojo! puede haber más de un sinónimo.

- |                       |                |            |           |
|-----------------------|----------------|------------|-----------|
| 1. <b>perjudicial</b> | a. malo        | b. dañino  | c. nocivo |
| 2. <b>grasa</b>       | a. gordura     | b. riesgo  | c. sebo   |
| 3. <b>grosor</b>      | a. corpulencia | b. espesor | c. altura |
| 4. <b>referencia</b>  | a. dato        | b. aviso   | c. vigor  |
| 5. <b>obesidad</b>    | a. huesos      | b. gordura | c. piel   |

**8. Presentación en la comunidad:** En su trabajo le han pedido que haga una presentación sobre la obesidad infantil a un centro comunitario donde hay muchos padres de familia que hablan español. Trabaje con su grupo para preparar una pequeña presentación en PowerPoint del problema del sobrepeso y obesidad en los niños. Incluyan brevemente las causas y la recomendaciones para luchar en contra de la obesidad infantil, y enfóquese específicamente en el impacto emocional de la obesidad en la infancia y la adolescencia. Pueden usar el link del la OMS para entender el problema:

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>

Busquen otra(s) fuente(s) acerca del impacto emocional de la obesidad en niños y adolescentes. Escriba la(s) fuente(s) donde encontró la información.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## B. La sexualidad

### ★ Consulte la gramática 12.2 (Pronombres de objeto de preposición)

#### Diálogo 12.2

Lidia – Mami, tengo que hablar **contigo**.

Gloria – Dígame, mi niña, tú sabes que siempre puedes contar **conmigo**; yo siempre estaré aquí **para ti**.

Lidia – Gracias mami, yo lo sé, sólo que a veces es difícil **para mí** porque me da pena contarles ciertas cosas **a ustedes**, sobre todo a papá. Desde que estamos yendo a terapia juntas, creo que me es más fácil hablar **contigo**. ¿Recuerdas al niño ese con el que siempre me veías platicar cuando me ibas a buscar a las escuela?

Gloria – Sí...

Lidia – Bueno, como que estuvimos de novios unos meses. Una noche, en la fiesta que hizo Laura en su casa cuando sus padres se fueron de viaje, él quiso que tuviéramos relaciones sexuales. Me abrazó con fuerza, me acercó **contra sí** y comenzó a tocarme. Si no hubiera sido porque Laura entró al cuarto donde me había llevado, no sé qué hubiera pasado.

Gloria – ¡Hija! (lo dijo con un tono de amor y compasión, Lidia comenzó a llorar).

Lidia – Mami, luego de eso dejó de hablarme y anda diciendo no sé que cosas por ahí. Me dio tanto miedo y bronca a la vez. Sentí que mi vida no valía nada, porque **para él** yo no significué nada, sólo me quería para eso.

Gloria – ¿Por eso querías suicidarte hija?

Lidia – Sí, mamá, lo siento mucho.

Gloria – Estoy orgullosa **de ti**, de que hayas tenido la valentía de hablarlo **conmigo**. Yo sé que no hemos tenido muchas conversaciones sobre el tema del sexo, pero creo que ha llegado el momento. Quiero que estés informada para que tomes decisiones inteligentes y que si decides hacer lo que quieras hacer, sepas cuáles son las prevenciones y las consecuencias.

#### Vocabulario útil

dar pena	to be embarrassed
el miedo	fear
la bronca	anger
contra sí	against him
orgullosa	to be proud

#### Actividades

##### 9. Preguntas de comprensión

1. ¿Por qué es difícil para Lidia hablar con su madre?

---

---

2. ¿Qué sucedió en la fiesta de su amiga Laura?

---

---

3. ¿Por qué Lidia intentó suicidarse?

---

---

**10. Diálogo para hablar de la sexualidad con los hijos.** Consulte el siguiente enlace para preparar un diálogo con una madre o un padre de familia y su hija (o hijo adolescente) adolescente. En el diálogo usted va a tratar de facilitar la conversación inicial entre ellos acerca del tema del sexo y de la sexualidad.

<https://www.plannedparenthood.org/esp/herramientas-para-padres>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Pre-lectura: El virus del papiloma humano

### 11. Conteste las siguientes preguntas.

1. ¿Qué sabe del virus de papiloma humano? (También conocido como VPH).

---

---

2. ¿Sabe cómo se previene este virus?

---

---

#### Vocabulario útil

las verrugas	warts
agravarse	worsen
rose	touch
desapercibidos/as	unnoticed
eficaz	effective



## LECTURA

### EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)

El virus del papiloma humano es una de las infecciones de transmisión sexual más comunes y uno de los motivos de mayor frecuencia de consulta entre los jóvenes de hoy en día. Existen más de 100 tipos de este virus. Aunque algunos causan verrugas en los genitales, la preocupación principal con estas infecciones es la posibilidad de que el virus cause cáncer. El VPH se contagia con el roce de la piel durante la actividad sexual con alguien que tenga este virus, independientemente de que la relación sexual sea vaginal, anal u oral. En las mujeres, el VPH de alto riesgo puede causar cáncer del cuello uterino, de la vulva, de la vagina y del ano.

En muchos casos, la persona infectada puede no presentar síntomas. Aunque haya verrugas en el área genital (en vagina o en el ano), estos tumores pueden ser demasiado pequeños como para verse sin un microscopio. Otras razones por las que las verrugas a menudo pasan desapercibidas es que son generalmente del color de la piel y no causan dolor. Una prueba de Papanicolaou anormal puede ser el primer signo de una posible infección por VPH por lo que se recomienda hacerse esta prueba anual mientras se tenga una vida sexual activa.

Hay diferentes métodos para tratar este virus dependiendo de factores como la gravedad del caso, los efectos secundarios y el costo. Los tratamientos para el VPH incluyen desde medicinas ácidas hasta cremas o terapia con láser. El tratamiento elimina las verrugas visibles y síntomas como la picazón.

La manera más segura de prevenir esta enfermedad es NO TENER relaciones sexuales. En caso que la persona sea sexualmente activa, el riesgo es mayor por lo que es importante saber que el peligro se puede reducir teniendo relaciones sexuales monógamas, es decir, que se tengan relaciones con una sola persona que a su vez tenga relaciones sexuales solamente con esa persona. El uso de condones también puede ayudar, pero no es un cien por ciento seguro ya que solo cubre el pene y no los testículos donde también puede yacer el virus. En el 2006, la Administración de Drogas y Alimentos de los EE. UU. (FDA) aprobó una vacuna que se recomienda para evitar que las jóvenes contraigan cáncer de cuello del útero, de vagina o de vulva y verrugas genitales. En el 2009, la FDA aprobó una vacuna para prevenir las verrugas genitales en los hombres. El uso de ambas vacunas es opcional. La manera más eficaz de prevenir la infección es aplicarse la vacuna antes de tener relaciones sexuales por primera vez. Sin embargo, la vacuna no protege contra todos los tipos de VPH, por lo que es importante que las personas sexualmente activas se hagan controles de rutina como se mencionó anteriormente.

**Fuentes:**

kidshealth.org

youngwomenshealth.org

**12. Preguntas de comprensión.** Conteste las siguientes preguntas, según la lectura. Compare sus respuestas con un/a compañero/a.

1. Luego de haber leído el artículo sobre el VPH, ¿cómo se contagia este virus?

---

---

2. ¿Cuales son los síntomas?

---

---

3. ¿Qué tratamientos hay para el VPH?

---

---

4. ¿Qué tipos de prevención se sugieren en la lectura para no contraer este virus?

---

---

### 13. Para pensar

1. ¿Cree que las vacunas para prevenir el VPH deberían ser obligatorias en los adolescentes? Explique su respuesta.

---

---

2. ¿A que edad cree usted que los niños / adolescentes deberían comenzar a tener educación sexual? Justifique su respuesta.

---

---

### 14. Investigación.

Según la lectura, la mejor manera de prevenir el VPH es no teniendo actividad sexual. En caso que la persona decida hacerlo, en EE.UU. se aprobaron vacunas para ambos sexos. Investigue si existen estas vacunas en otros países y si son obligatorias; también, si tienen efectos secundarios, si los padres en esas sociedad están de acuerdo y cuál es el porcentaje (o gravedad) de este virus en los jóvenes de esa área.

---

---

---

---

---

---



## NOTA CULTURAL



Con casi cinco millones de habitantes, Costa Rica es considerado uno de los países con el mejor sistema de salud en el mundo, ofreciendo servicios de salud, agua y sanamiento. La Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) es la institución pública que administra el Seguro de Salud—conocido también como el Seguro de Maternidad y Enfermedad—y el Seguro de Pensiones o de Invalidez, Vejez y Muerte. LA CCSS también admiistra el seguro 'no contributivo', el cual se encarga de asegurar a quienes por razones de pobreza o discapacidad no pueden cotizar al sistema.

Los servicios que presta la CCSS están organizados en tres niveles: el primer nivel de atención médica lo constituyen las unidades de atención primaria, conocidas como Equipos Básicos de Atención Integral de Salud (EBAIS). En un EBAIS trabajan un médico, una auxlilar de enfermería y un asistente técnico en atención primaria (A.T.A.P.). El segundo nivel lo forman las clínicas mayores y los hospitales regionales, en los que se dan servicios de urgencias y de consulta externa, así como tratamientos quirúrgicos sencillos y de corto internamiento. En los hospitales regionales se ofrecen servicios en las especialidades básicas de medicina, cirugía, gineco-obstetricia y pediatría, así como especialidades requeridas en la región en la que se encuentran. El tercer nivel de servicios incluye servicios de internamiento más prolongado y servicios médico-quirúrgicos que requieran tecnología más compleja. Este nivel de servicios se brinda en los hospitales nacionales (como el Hospital México, el Hospital San Juan de Dios y el Hospital Rafael Angel Calderón Guardia) y en hospitales especializados como el Hospital Nacional de Niños Dr. Caros Saenz Herrera y el Hospital Psiquiátrico Manuel Antonio Chapuí.

Los servicios de salud han tenido varios avances de hospitales, de equipo para el cuidado de la salud y de mejoras en la formación del personal; sin embargo, los costos siguen siendo bajos comparados con los de otros países como EEUU y algunos de Europa.

Aún con un sistema de salud superior al de otros países, siguen ocurriendo casos de enfermedades que necesitan constante atención como el cáncer, la hepatitis, la diarrea, el dengue, el chikungunya y, más recientemente, el virus del Zika. Para mejorar la salud del país se ha dado gran importancia al dectectar, verificar y responder a amenazas de enfermedades comunes y para minimizar el riesgo de que las enfermedades se compliquen. Un proyecto importante es el de utilizar nuevos sistemas digitales a nivel local y nacional con el fin de mejorar la calidad de la atención en los servicios de salud en Costa Rica.

Fuentes:

<http://www.ccss.sa.cr/>

<http://internationalliving.com/countries/costa-rica/health-care/>

<http://www.laprensa libre.cr/Noticias/detalle/49895/468/las-8-enfermedades-mas-comunes-en-costa-rica>

<http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v53s2/11.pdf>

[http://www.huffingtonpost.com/internationallivingcom/best-countries-for-health-care\\_b\\_4773837.html?slideshow=true-gallery/337208/3](http://www.huffingtonpost.com/internationallivingcom/best-countries-for-health-care_b_4773837.html?slideshow=true-gallery/337208/3)

## Actividades

**15. Preguntas de comprensión.** Después de leer la lectura, lea las siguientes oraciones y circule si es cierto o falso.

- |   | Falso                    | Cierto                   |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. El sistema sanitario de Costa Rica tiene solamente un nivel de servicios.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. La Caja Costarricense de Seguro Social administra el Seguro de Salud y el Seguro de Pensiones.                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Si una persona necesita una cirugía urgente, puede ir a los EBAIS.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Los servicios de salud en Costa Rica cuestan menos que en los Estados Unidos.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Costa Rica tiene el objetivo de mejorar la calidad de los servicios de salud por medio de nuevos sistemas digitales. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**16. Investigación.** Busque en la red más información sobre las clínicas EBAIS de Costa Rica. ¿Qué otro personal tienen además del médico, de la auxiliar y del ATAP? ¿Qué servicios se prestan en un EBAIS?

---

---

---

---

**17. Discusión en grupo:** Trabajen en grupos pequeños y comparen el sistema de salud de Estados Unidos con el de Costa Rica. ¿Creen que se podría adoptar en los Estados Unidos un sistema de salud como el de Costa Rica? ¿Por qué sí o por qué no?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## C. El tabaquismo

### Consulte la gramática 12.3

#### Diálogo 12.3

Enrique Romero es un hombre de 25 años que fuma desde los 17. Su esposa, Claudia Romero, está embarazada de cuatro meses y es **por** eso que Enrique visita a su médico de cabecera, el doctor Rivas. Quiere informarse de las consecuencias del tabaco y de los métodos **para** dejar el cigarrillo.

Enrique Como le comenté a la enfermera, necesito me ayude a encontrar una solución **para** dejar de fumar. Es un hábito que no puedo controlar y la verdad, aunque tenga deseos de dejarlo, es como si no quisiera.

Dr. Rivas Mire Enrique, no hay ningún método mágico **para** dejar el cigarrillo. Lo importante es que la decisión sea suya y que reconozca el problema. Tal vez si repasamos las consecuencias que el fumar puede tener en su salud, tendrá mayor iniciativa. **Para** empezar, el tabaco es la causa principal del cáncer de pulmón, pero ese no es el único órgano afectado. También, puede provocar cáncer de boca, faringe, laringe, esófago, estómago, páncreas, cervix, riñones, uretras, vejiga y leucemia mieloide aguda. Es decir, el sistema respiratorio es el más afectado, pero eso no significa que no afecte otras áreas como las que le acabo de mencionar.

Enrique Yo sabía que era malo, pero no me imaginé que fuera **para** tanto.

Dr. Rivas Sí, y lo peor de todo es que no solo le afecta a usted, sino que tiene graves consecuencias **para** las personas que lo rodean también.

Enrique Esa es una de las razones principales **por** las cuales quiero dejar de fumar. Mi esposa está embarazada y no quiero hacerle daño a ella ni al bebé.

Dr. Rivas En ese caso, es aún más importante que lo deje. El humo del cigarrillo **para** las mujeres embarazadas y **para** los niños tiene efectos mayores de los que la gente regularmente imagina. Cuando una persona fuma, está contaminando el aire y a las personas que lo respiran—a lo que se le conoce como inhalación pasiva o humo de segunda mano. Lo malo es que las personas que inhalan el humo de segunda mano también pueden desarrollar algún tipo de cáncer y asma, lo que puede ser fatal **para** los niños.

Enrique ¡Ay doctor! Ahora sí que me está asustando.

#### Vocabulario útil

métodos	methods
cigarrillo	cigarette
inhalación	inhalation
contribuye	contribute
reemplazo	replace
chicle	gum

Dr. Rivas El fumar no es un juego, tiene consecuencias graves para ambos: el fumador y el inhalador pasivo.

Enrique Ya veo. Entonces, ¿qué me recomienda **para** dejar de fumar? Ya intenté hacerlo de forma natural, pero no puedo.

Dr. Rivas Mire, hay diferentes métodos. Entre los más comunes se encuentra la terapia de reemplazo de nicotina.

Enrique Ah sí, como los chicles ¿no?

Dr. Rivas Exacto. También existe la opción de usar parches en la piel, si es que masticar chicle le resulta incómodo. En caso extremo, también hay medicamentos en el mercado. Pero **por** ahora puede empezar el tratamiento con la goma de mascar.

Enrique Ok.

Dr. Rivas En caso que tenga una recaída, no se deje vencer. Empiece de nuevo y bajo ninguna circunstancia fume cerca de su esposa. Como ya se lo dije, es muy dañino **para** ella y **para** el feto.

Enrique Claro doctor, así lo haré.

Dr. Rivas Quiero que me venga a ver en un mes **para** conversar sobre los avances que ha tenido. Cuando nos volvamos a ver, consideraremos otras opciones en caso que éste método no sea el adecuado para usted.

Enrique Perfecto. Muchas gracias doctor.

## Actividades

**18. Preguntas de comprensión:** Conteste las siguientes preguntas de acuerdo al diálogo. Compare sus respuestas con un compañero/a de clase.

1. ¿Por qué Enrique quiere dejar de fumar?

---

2. ¿Cuáles son las consecuencias del tabaquismo según el doctor Rivas?

---

3. Leyendo lo que nos enseña el Doctor Rivas, ¿qué entiende por “inhalación pasiva”?

---



4. ¿Por qué el humo del cigarrillo es fatal para los niños?

---

5. ¿Qué métodos están disponibles según el Doctor Rivas?

---

**19. Investigación:** En el diálogo de arriba, el Doctor Rivas habla sobre tres diferentes métodos para dejar de fumar. En grupos pequeños, investiguen sobre cómo se emplea cada uno y cuál es su eficacia. También comenten sobre algún otro que conozcan, pero que no se haya mencionado en el diálogo.

Terapias de reemplazo de nicotina:

a) Goma de mascar.

---

---

---

---

b) Parche transdérmico.

---

---

---

---

c) Medicinas de receta.

---

---

---

---

d) Otro/s método/s.

---

---

---

---

## Pre-lectura: Tabaquismo

**20. Actividades de pre-lectura.** Conteste las siguientes preguntas:

1. Dado que el cigarrillo ya no es el ícono de la modernidad como lo fue años atrás, ¿cree que el índice de los adictos a la nicotina ha disminuido? Justifique su respuesta.

---

---

2. ¿Qué normas preventivas implementaría usted para reducir o eliminar el uso del cigarro?

---

---



## LECTURA

### PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO

La adicción al cigarrillo sigue siendo un problema persistente entre jóvenes y adultos, perjudicando la salud del fumador y de los que lo rodean (“fumadores de segunda mano”). Según el Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS por sus siglas en inglés), aproximadamente cuatro millones de estudiantes de secundaria fuman. Dado que cerca de un noventa por ciento de los adictos al tabaco comienzan a fumar antes de los veintiséis años, las autoridades le están poniendo mayor énfasis a la prevención temprana del uso de la nicotina. Algunas estrategias que se han impuesto para reducir el número de fumadores—y el número de personas que podrían comenzar con esta adicción— incluyen las siguientes: el aumento de impuestos a productos de la industria tabaquera, las campañas de publicidad gubernamentales en todos los medios masivos de comunicación y la restricción o prohibición completa del uso del cigarrillo en determinados sectores.

#### Vocabulario útil

persistente	persistent
tácticas	tactics
perjudicando	harming
rodean	surround
concientización	awareness

En el 2009 se implementó el mayor aumento al impuesto del cigarrillo, de los

puros y del tabaco sin humo. El incremento fue de \$1.01 por paquete. Según la página del CDC, hay varios estudios que sugieren que el aumento del precio de un producto disminuye el consumo del mismo por lo que se esperaba que el aumento en el 2009 haya animado a un millón de fumadores a dejar de fumar y haya prevenido que dos millones de jóvenes comenzaran.

Las campañas de publicidad ayudan a dar a conocer los peligros y consecuencias del tabaco. Es esencial que el mensaje llegue a todos los hogares, principalmente donde hay jóvenes, por lo cual son fundamentales los anuncios por la radio, la televisión, la imprenta y, por supuesto, el internet.

También, hoy en día más y más negocios, restaurantes, empresas, parques, edificios de gobierno, públicos y de entretenimiento han implementado normas que prohíben el consumo del cigarrillo en sus premisas y dentro de cierta distancia del establecimiento. Según un artículo publicado en el “American Journal of Preventive Medicine”, estas restricciones muestran una gran disminución del humo ambiental al hacer que los fumadores reduzcan el consumo.

Desde hace cincuenta años que la lucha contra el tabaco está en pie. Fue Luther Terry, el director general de Salud Pública, quién anunció por primera vez que fumar provoca cáncer, problemas cardíacos y hasta la muerte. Aunque todavía queda un largo camino por recorrer en esta batalla, sin dudas los avances logrados en la concientización, prevención y reducción del tabaco han ayudado notoriamente a prolongar y salvar vidas, no solo la del fumador sino también la de los fumadores de segunda mano.

**Fuentes:**

<http://www.surgeongeneral.gov/library/reports/preventing-youth-tobacco-use/hoja-informativa.html>

[http://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/tobacco\\_industry/tax\\_increase/index.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/tobacco_industry/tax_increase/index.htm)

<http://www.thecommunityguide.org/tobacco/tobac-AJPM-recs.pdf>

[http://sociedad.elpais.com/sociedad/2014/01/10/actualidad/1389384020\\_930780.html](http://sociedad.elpais.com/sociedad/2014/01/10/actualidad/1389384020_930780.html)

## Actividades

**20. Preguntas de comprensión.** Conteste las siguientes preguntas según la información de la lectura.

1. ¿Quiénes son los “fumadores de segunda mano”?

---

---

2. ¿Por qué las autoridades están poniendo más énfasis en la prevención temprana de la nicotina?

---

---

3. ¿Cuáles son las tácticas mencionadas para la prevención y reducción del tabaquismo?

---

---

4. ¿Cuál es (o cuáles son) el beneficio de prohibir el consumo del cigarrillo en lugares públicos?

---

---

**21. Justificación.** Usted es un partidario de ayudar a quienes quieran dejar el cigarrillo. A continuación se listan cinco pasos para dejar de fumar. Con dos o tres oraciones justifique cada paso.

Paso 1: Haga pública su decisión de dejar de fumar.

---

---

---

---

Paso 2: Busque apoyo emocional y de profesionales.

---

---

---

---

Paso 3: Manténgase ocupado.

---

---

---

---

Paso 4: Evite la tentación.

---

---

---

---

Paso 5: Piense de manera positiva y no olvide su meta.

---

---

---

---



## D. El asma

### Consulte la gramática 12.4

**Diálogo 12.4** Claudia Romero dio a luz a un niño, Julián. El pequeño ya tiene dos años y últimamente presenta una tos persistente. Su madre lo lleva a ver a un alergista para determinar la causa de esa tos.

Dr. Mendoza ¿Julián tiene tos? (1)

Claudia Sí, doctor, Julián tiene tos. Nos tiene alarmados.

Dr. Mendoza Le voy a hacer unas preguntas antes de examinarlo. ¿Está bien? (2)

Claudia Sí, está bien.

Dr. Mendoza ¿Cuándo comenzó con la tos Julián? (3)

Claudia Julián comenzó con la tos hace aproximadamente dos semanas.

Dr. Mendoza ¿Es una tos consistente? (4)

Claudia Sí, es una tos consistente. Cuando empieza, no para.

Dr. Mendoza ¿Cómo es la rutina de su tos? (5)

Claudia Generalmente, la rutina de su tos es así: la tos le comienza temprano en la mañana y se le va durante el día. Frecuentemente, le vuelve a dar a la noche cuando lo acuesto para dormir.

Dr. Mendoza Y cuando Julián tose, ¿se le escucha sibilancia? (6)

Claudia Perdón doctor, pero ¿qué es sibilancia? (7)

Dr. Mendoza Sibilancia es como un silbido que se produce al respirar, sobre todo al exhalar aire.

Claudia Ah... Sí, le he escuchado hacer un ruido peculiar cuando tiene tos y respira.

#### Vocabulario útil

tos	cough
alarmados	worried
silbido	whistle

## Actividades

**22. Preguntas de comprensión.** Conteste las siguientes preguntas de acuerdo al diálogo. Compare sus respuestas con un compañero/a de clase.

1. ¿Por qué razón Claudia lleva a su hijo a un alergista?

---

---

2. ¿Por qué cree usted que el alergista quiere hacerle unas preguntas a Claudia antes de examinar a Julián?

---

---

3. ¿A qué se refiere con “el sonido sibilante”?

---

---

**Diálogo 12.5** El doctor Mendoza indaga acerca de alérgenos ambientales que pudieran contribuir a los síntomas que presenta Julián.

Dr. Mendoza ¿Tienen mascotas? (8)

Claudia Sí, tenemos mascotas.

Dr. Mendoza ¿Qué clase de mascotas son? (9)

Claudia Nuestras mascotas son un gato y un perrito.

Dr. Mendoza ¿Las mascotas están dentro de su casa? (10)

Claudia Bueno, el gato es más callejero, pero el perro sí está dentro de la casa.

Dr. Mendoza ¿Qué clase de contacto tiene Julián con ellos? (11)

### Vocabulario útil

mascotas	pets
callejero	wanderer
se le escapa	gets away

Claudia A Julián le gusta jugar más bien con el perrito. También le gusta hacerlo con el gato, pero el gato le tiene miedo y se le escapa.

Dr. Mendoza Suele suceder. Ahora, hábleme del aire en su casa. ¿Hay algún fumador? (12)

Claudia Pues, mi esposo fuma esporádicamente. Cuando nos enteramos de que yo estaba embarazada dejó de hacerlo; pero luego, con las presiones del trabajo y de un nuevo integrante en la familia, comenzó a fumar otra vez.

Dr. Mendoza ¿Qué tan frecuentemente fuma? (13)

Claudia No estoy segura, pero es más que nada cuando está en el trabajo.

Dr. Mendoza ¿Fuma dentro de la casa? (14)

Claudia No, no fuma dentro de la casa. Cuando está en casa fumará solo dos o tres cigarrillos por día, pero lo hace afuera.

Dr. Mendoza Bien. Ahora que tengo la respuesta a todas éstas preguntas, permítame examinar al niño.

**23. Investigación.** Trabajen en grupos. Consulten el enlace siguiente para hacer una evaluación clínica de un niño que parece padecer de asma. Preparen un diálogo basándose especialmente en los antecedentes médico, la exploración física y las pruebas de función respiratoria y la de alérgenos. Pueden incluir cualquier otra información que crean útil para preparar el diálogo. [http://www.atsdr.cdc.gov/es/csem/asma/asma\\_evaluacion.html](http://www.atsdr.cdc.gov/es/csem/asma/asma_evaluacion.html).

---

---

---

---

---

---

---

**24. Dramatización.** Trabaje en grupo para escribir y dramatizar la siguiente situación. Decidan quién va a ser la mamá, el/la pediatra y Norilú, una niña de 3 años de edad. Llegan al consultorio del pediatra. Norilú presenta los siguientes síntomas: dificultad al respirar, presión en el pecho y una tos persistente, sobre todo en la mañana temprano o en la noche. Elaboren el diálogo para preguntar acerca del ambiente en el que viven: si tienen mascotas, si hay fumadores en el hogar, si viven cerca de alguna fábrica.

---

---

---

---

---

---

---

## Vocabulario del tema A

### A. SOBREPESO Y OBESIDAD

#### VOCABULARIO

el crecimiento  
el sobrepeso  
la grasa  
perjudicial  
el peso

la estatura  
igual  
la medida  
el grosor  
el riesgo  
la defunción  
discapacitante  
los cambios  
importantísimo  
la esperanza  
de corazón  
los consejos  
las piernas  
ideóneo/a  
la estatura  
la insuficiencia  
ponderal

#### TRADUCCIÓN

growth  
overweight  
fat  
damaging  
weight  
  
height  
equal  
measurement  
thickness  
risk  
death  
disabling  
changes  
extremely important  
hope  
wholeheartedly  
suggestions/advice  
legs  
ideal  
height  
underweight

#### VERBOS

acostumbrado a      to be used to  
agradecer            to be thankful  
agradezco            I am thankful  
apoyar                to support  
asegurarse            to make sure  
batallar                to struggle  
perjudicar            to damage /to hurt  
darse por vencido/a    to give up  
no se dé por vencida    do not give up  
dejar                  to leave/ to stop  
no deja                does not stop  
escondarse            to hide  
hacer caso            to follow a request  
no me hace caso      to ignore my request  
se esconde            s/he hides  
saludar                to greet someone  
batallar                to struggle/to battle  
aconsejar             to give advice  
proporcionar          to make available/to offer  
definir                to define/give a definition  
asociar                to associate  
pasar tiempo          to pass/spend time  
ponerse fuerte        to become strong  
tener esperanzas de    to hope than

#### COGNADOS

indicar  
superior  
determinar  
obeso/a  
corresponder  
los trastornos  
locomotor  
el instrumento  
degenerativo/a  
respiratorio/a



## Actividades del tema A

**12.1 Vocabulario dentro de contexto:** Complete el párrafo de abajo usando el vocabulario dentro de la caja. ¡Ojo! Las respuestas no se repiten.

<u>enfermedades</u>	<u>muerte</u>	<u>obesidad infantil</u>	<u>obesidad</u>	<u>perjudicial</u>
<u>grasa</u>	<u>peso</u>	<u>sobrepeso</u>	<u>elevado</u>	<u>estatura</u>

La OMS define el sobrepeso y la \_\_\_\_\_ como una acumulación anormal o excesiva de \_\_\_\_\_ que puede ser \_\_\_\_\_ para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el \_\_\_\_\_ y la \_\_\_\_\_ que se utiliza frecuentemente para identificar el \_\_\_\_\_ y la obesidad en los adultos y niños.

Un IMC \_\_\_\_\_ es un importante factor de riesgo de \_\_\_\_\_ como la diabetes.

La \_\_\_\_\_ se asocia con la obesidad en la edad adulta y en la \_\_\_\_\_ prematura de infantes.

**12.2 Definiciones** Indique si las siguientes definiciones son ciertas o falsas. Modifique las definiciones falsas para que sean ciertas. Trabaje con un compañero.

	Cierto	Falso
1. La insuficiencia ponderal se refiere a estar por debajo del peso que se considera saludable. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. El peso es la medida de una persona desde los pies hasta la cabeza. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. El crecimiento es el aumento de tamaño o desarrollo _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. La obesidad infantil es un problema de salud ocasionado por el exceso de grasa corporal en el cuerpo de los niños. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. El IMC significa Índice de musculo corporal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## B. LA SEXUALIDAD

### VOCABULARIO

la pena  
el miedo  
la bronca  
"no valía nada"  
la verruga  
el rose  
desapercibidos/as  
eficaz  
ácidas  
picazón  
eficaz  
orgullosa/o  
valentía

### TRADUCCIÓN

embarrassment  
fear  
anger  
"I wasn't worth anything"  
wart  
touch  
unnoticed  
effective  
sour  
itchiness  
effective  
proud  
courage

### VERBOS

significar      to mean something  
yacer            to lie  
contraer        to acquire  
contar con...   count on...  
agravarse      to get worse

### COGNADOS

las enfermedades de  
transmisión sexual  
notorios/as  
la actividad sexual  
los síntomas  
los genitales  
notorios  
la compasión  
la prevención  
las consecuencias

## Actividades del tema B

### 12.3 Cierto o falso

Indique si las oraciones son ciertas o falsas dependiendo del significado de la palabra y del diálogo 12. 2. Si son falsas, escriba la palabra que la haría cierta.

1. Las **verrugas** son consecuencias de poseer el virus de VPH.
2. Cuando una persona está asustada, es porque siente **bronca**.
3. Es común que los adolescentes sientan que **no valen nada**.
4. El VPH es una enfermedad de transmisión **eficaz**.
5. Lidia siente **tristeza** de hablar con su padre.
6. La mamá de Lidia le dijo que siempre que tenga un problema puede **sentir miedo**.
7. Los síntomas del VPH no siempre son **notorios**.
8. Una medicina **eficaz** es aquella que funciona bien.

**12.4 Llenar espacios en blanco.** Use las palabras de banco para llenar los espacios en el párrafo siguiente.

yacer    agravarse    prevenciones    consecuencias    valentía    picazón  
genitales

El virus del VPH causa verrugas en los \_\_\_\_\_. Es una enfermedad de transmisión sexual que puede \_\_\_\_\_ al punto de convertirse en cáncer. Es por eso que las \_\_\_\_\_ de dicha enfermedad son muy peligrosas. Muchos jóvenes que padecen de los síntomas iniciales, como la \_\_\_\_\_, no tienen la \_\_\_\_\_ de consultarlo con sus padres, mucho menos con un especialista. Sin embargo, es muy importante que lo hagan antes de tener que \_\_\_\_\_ en la cama de un hospital por no tomar las \_\_\_\_\_ necesarias.

## Vocabulario del tema C

### C. El Tabaquismo

#### VOCABULARIO

el chicle  
perjudicando

#### TRADUCCIÓN

gum  
harming

#### VERBOS

perjudicar      to harm  
rodear            to surround  
incrementar      to increase  
reducir            to reduce

#### COGNADOS

los métodos  
el cigarrillo  
contribuye  
el reemplazo  
persistente  
la restricción  
notoriamente  
prolongar  
las tácticas  
la inhibición  
la prohibición

## Actividades del tema C

**12.5 Conexiones.** Con una línea, conecte la palabra con la descripción correspondiente.

inhalación
métodos
contribuye
cigarrillo
reemplazo
chicle

1. goma de mascar.
2. rollo de tabaco finamente cortado envuelto en papel fino.
3. sustitución de una cosa por otra.
4. ayudar voluntariamente para lograr algún fin.
5. introducción del aire exterior a los pulmones.
6. modo estructurado y ordenado de obtener un resultado.

**12.6 Llene los espacios en blanco.** Complete las siguientes oraciones con la palabra adecuada. Utilice las palabras del vocabulario de la actividad anterior.

1. El \_\_\_\_\_ causa problemas respiratorios.
2. Masticar \_\_\_\_\_ por mucho tiempo puede causar dolor de boca.
3. Se necesita un \_\_\_\_\_ de pase de autobús cada año escolar.
4. Hacer ejercicio ayuda con la respiración incluyendo el proceso de \_\_\_\_\_ y exhalación.
5. Hoy en día, la tecnología \_\_\_\_\_ bastante a las empresas de negocios.
6. Hay muchos \_\_\_\_\_ diferentes para mantenerse saludable.

# Vocabulario del tema D

## D. El asma

### VOCABULARIO

tos  
alarmados  
mascotas  
callejero  
silbido

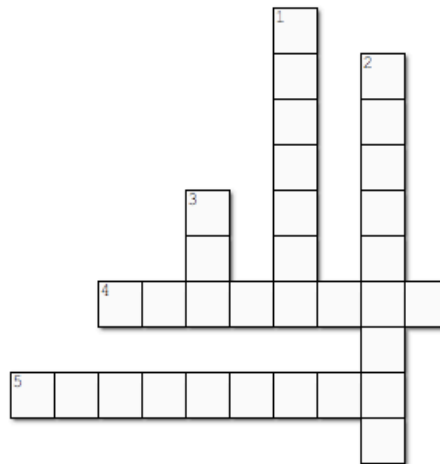
### TRADUCCIÓN

cough  
worried  
pets  
wanderer  
whistle

### Actividades del tema D

12.7 Aquí tiene un crucigrama para practicar el vocabulario del tema D.

Complete el crucigrama con las palabras en el cuadro



Created with [TheTeachersCorner.net](http://www.TheTeachersCorner.net) [Crossword Maker](http://www.TheTeachersCorner.net)

callejero   mascotas   alarmados   tos   silbido

### Horizontal

- 4. animal doméstico de compañía
- 5. de la calle o relativo a ella

### Vertical

- 1. sonido agudo que resulta de hacer pasar con fuerza el aire por la boca
- 2. sensación de ansiedad debido a la conciencia de algún peligro
- 3. expulsar aire de los pulmones de repente

**12.8** Descifre las palabras y circule la opción que más se relacione temáticamente a la palabra descifrada.

1. ost \_\_\_\_\_

a. carraspeo    b. ansiedad    c. estornudar    d. aire

2. ctosmsaa \_\_\_\_\_

a. bravío    b. hogareño    c. salvaje    d. bosque

3. laocjlere \_\_\_\_\_

a. estable    b. hogar    c. cotidiano    d. vago

4. radomalsa \_\_\_\_\_

a. calmados    b. intranquilos    c. serenos    d. estable

**5.** isldobi \_\_\_\_\_

a. canto    b. grito    c. mudo    d. chiflido

## 12.1 Repaso del Imperativo

Recuerde que en el capítulo 3, en la sección de gramática 3.4, se presentaron las formas formales e informales del **imperativo** (un modo que se usa para dar órdenes o sugerencias cuando se habla directamente con una persona).

La siguiente tabla es similar a la del capítulo 3 y presenta un resumen de las formas del imperativo, aunque ahora se usa el verbo regular **inscribir**. Las formas en **rojo** son las formas del imperativo que son similares al presente del subjuntivo, mientras que las que están en **azul** (las formas afirmativas de **tú** y de **vosotros**) no son parecidas al subjuntivo.

Sujeto	Imperativo afirmativo	Imperativo negativo
(tú)	inscribe (Presente del indicativo)	no inscribas (no +Presente del subjuntivo)
(usted)	inscriba (Presente del subjuntivo)	no inscriba ( no + Presente del subjuntivo)
(vosotros)	inscribid (Infinitivo -r +d)	no inscribáis (no + Presente del subjuntivo)
(ustedes)	inscriban (Presente del subjuntivo)	no inscriban (no + Presente del subjuntivo)

Algunos puntos para recordar con respecto a los imperativos son los siguientes:

- ❖ Los imperativos afirmativos.
  - Los imperativos en la forma **usted** usan la forma usted/ustedes del presente del subjuntivo.
  - Los imperativos afirmativos en la forma **tú** usan la forma él/ella del presente del indicativo.
- ❖ Los imperativos negativos
  - Los imperativos negativos en la forma **tú** usan la forma tú del presente del subjuntivo.
  - Las formas negativas de imperativos en la forma **tú** de verbos irregulares son las mismas de la forma **tú** del presente del subjuntivo.



- En los imperativos negativos, los pronombres van antes del verbo y después de la palabra **no**.

- ❖ En las tablas a continuación se repasa el uso del imperativo con verbos regulares sin pronombre y con pronombres.

Imperativos de verbos regulares		
	Usted	Tú
<b>hablar</b>	hable no hable	habla no hables
<b>revisar</b>	revise no revise	revisa no revises
<b>comer</b>	coma no coma	come no comas
<b>beber</b>	beba no beba	bebe no bebas
<b>escribir</b>	escribe no escriba	escribe no escribas

Imperativos de verbos regulares con pronombres		
	Usted	Tú
hablar	háble <b>le</b> no <b>le</b> hable	háblale no <b>le</b> hables
revisar	revíse <b>lo</b> no <b>lo</b> revise	revísalo no <b>lo</b> revises
comer	cóma <b>la</b> no <b>la</b> coma	cómela no <b>la</b> comas
beber	béba <b>lo</b> no <b>lo</b> beba	bébelo no <b>lo</b> bebas
escribir	escríbelo no <b>lo</b> escriba	escríbelo no <b>lo</b> escribas

- ❖ En las tablas a continuación se ve el uso del imperativo con verbos irregulares con pronombres.

Imperativos de verbos irregulares con pronombres		
	Usted	Tú
<b>decir</b>	dígale no le diga	dile no le digas
<b>salir</b>	sálgase no se salga	salte no te salgas
<b>hacer</b>	Hágalo no lo haga	Hazlo no lo hagas
<b>ir</b>	váyase no se vaya	vete no te vayas
<b>tener</b>	téngalo no lo tenga	tenlo no lo tengas
<b>poner</b>	póngase no se ponga	ponte no te pongas
<b>venir</b>	no se venga	vente no te vengas

## Gramática y ejercicios 12.1

**12.1 Llenar los espacios.** Los hijos de la familia Lozano están con sobrepeso y usted les va a sugerir ideas a los padres para ayudarles a perder peso.

**1** (Fomentar) \_\_\_\_\_ hábitos alimenticios saludables. Por ejemplo, **2** (ofrecer) \_\_\_\_\_ a sus hijos una variedad de verduras y frutas. También **3** (Incluir) \_\_\_\_\_ leche y productos lácteos pero no **4** (servir) \_\_\_\_\_ (a sus hijos) productos altos en grasas. **5** (dar) \_\_\_\_\_ porciones de tamaño razonable y **6** (limitar) \_\_\_\_\_ (a ellos) el uso de bebidas con azúcar. Por último, **7** (animar) \_\_\_\_\_ a sus hijos a jugar deportes.

**12.2 Mandatos.** A continuación se citan brevemente las pautas para la crianza de niños sin violencia. Cambie la información sugerencias usando el imperativo.

**Ejemplo:** *Pensar* antes de hablar: **Piense** antes de hablar.

- *Parar*, calmarse y pensar \_\_\_\_\_(1), \_\_\_\_\_(2) y \_\_\_\_\_(3).
- *Decirle* a su hijo lo que debería de hacer. \_\_\_\_\_(4) a su hijo (a) lo que debería de hacer.
- *Abrazar* a su hijo(a). \_\_\_\_\_(5) a su hijo(a).
- (*usted y su pareja*) *Decirle* a sus hijos(as) que los (las) ama. \_\_\_\_\_(6) que los (las) aman.
- *Reforzar* las conductas positivas. \_\_\_\_\_(7) las conductas positivas.
- *Permitir* que asuman las consecuencias. \_\_\_\_\_(8) que asuman las consecuencias.
- *Dialogar* con sus hijos. \_\_\_\_\_(9) con sus hijos.
- *Quitar* a los hijos algo que les guste. \_\_\_\_\_(10) algo que les guste.

Fuente: [www.unicef.org/paraguay/spanish/Libro-2-15nov10\\_baja.pdf](http://www.unicef.org/paraguay/spanish/Libro-2-15nov10_baja.pdf)

12.3 **Oraciones.** Vea el siguiente video (0:31): <https://youtu.be/yDyXUBer7CU> Luego, escriba los mandatos que usan en el video para ayudar con la campaña de vacunas. Escriba oraciones completas.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

### 12.2 Pronombres de Objeto de Preposición

<u>Sujeto</u>	<u>Objeto de preposición</u>
yo	mí
tú	ti
usted	usted
él /ella	él /ella
nosotros	nosotros
vosotros	vosotros
ellos / ellas	ellos / ellas
reflexivo (singular y plural)	sí

IMPORTANTE: la mayoría de los **pronombres de objeto de preposición** son iguales que los **pronombres de sujeto**, excepto los pronombres **mí** y **ti**.

- ❖ Como su nombre lo indica, los pronombres de objeto de preposición se usan después de preposiciones.
  - En el español actual las preposiciones son las siguientes: a, ante, bajo, con, contra, de, desde, durante, en, entre, hacia, hasta, mediante, para, por, pro, según, sin, sobre, tras y vía.
  - Las preposiciones introducen a un sustantivo (o grupo nominal) o a un pronombre, que son las palabras subrayadas en los siguientes ejemplos.  
**Ejemplos:**  
Estoy en esta ciudad **desde** el año pasado.  
Voy a ir a Monterrey **durante** mis vacaciones.  
Vieron **a** Angeles en la tienda.  
Esta es una organización **pro** lactancia.  
Vamos a hablarnos **vía** Skype.
  - Los **pronombres de objeto de preposición** se usan con la mayoría de las preposiciones.  
**Ejemplos:**  
El libro es para **mí**.  
Vino por **ti**.

Los chocolates son para **ustedes**.  
Confía en **nosotros**.  
A **ti**, no te veo casi nunca.  
Se presentó ante **ellos** de la manera más humilde.  
Ese libro es de **ustedes**.  
Caminó hacia **ti** con dignidad y respeto.

❖ **Excepciones.** Las siguientes son algunas excepciones para el uso de los pronombres con objetos de preposición.

- Con las preposiciones “entre” y “según” se usan los pronombres del sujeto **yo** y **tú**.

**Ejemplos:**

Es un asunto **entre tú y yo**.  
**Según tú**, hoy hace frío.

- Con las preposiciones “como”, “excepto” y “menos” se usan los pronombres de sujeto **yo** y **tú**, a menos que estas preposiciones vayan seguidas de otra preposición.

**Ejemplos:**

Tu hermano baila **como tú**.  
**A mí** me interesa el arte **como a ti**.

Todos llegaron tarde **excepto tú**.  
Les explicaron **a todos excepto a mí**.

- La preposición **con + mí, ti, si = conmigo, contigo, consigo**

**Ejemplos:**

Ven **conmigo**.  
Voy a ir **contigo**.  
Está hablando **consigo** mismo.

- Note que **consigo** tiene el significado reflexivo de **with himself**. Compare esa oración con la siguiente:

Está hablando **con él**.

**12.4 Identificación.** Encuentre los diez pronombres de objeto de preposición en el diálogo 12.2, póngalos en la línea e indique si son de primera, segunda o tercera persona del plural o singular. Escriba una oración diferente con cada uno de ellos.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

**Nota:** En la frase "Sentí que mi vida no valía nada, porque **para él** yo no significué nada, sólo me quería para eso", ¿qué tipo de pronombre es la palabra **eso**?

**12.4 Escoger.** Escoja el pronombre correcto de las opciones que están en paréntesis.

- a) La enfermera te va a tomar la presión a (tú, te, ti).
- b) No es lo mismo sin (lo, él, le).
- c) La doctora me escribió una receta para (mí, yo, me, -migo).
- d) La trabajadora social va a trabajar con (los, ustedes, les).
- e) Santiago tiene que recordar llevar siempre su inhalador con (-sigo, él, lo) mismo.
- f) La doctora necesita explicarnos a (nos, nosotros) cómo ayudar a nuestro hijo.
- g) Esas flores son de (yo, mí, me) para (tú, te, ti).
- h) La pediatra siempre tiene paciencia con (las, ellas, les).
- i) Solamente quiere ir al laboratorio con (tú, -tigo, te).

### 12.3 Por y para

- ❖ En español hay dos palabras que equivalen a la preposición “for”: por y para. Sus usos, sin embargo, no son intercambiables y cada uno tiene un significado diferente.
- **Por** se usa para expresar:
  - Duración de tiempo (during)  
El profesor habló **por** más de dos horas.    The profesor spoke **for** over two hours.
  - Parte del día (in, at)  
Llegará **por** la mañana.    He'll arrive in the morning.
  - Lugar (around, through, along, past)  
Julio vive **por** aquí.    Julio lives around here.
  - Causa/motivo (on account of, because of, due to)  
No se siente bien **por** su dolor de cabeza.    He doesn't feel well, because of his headache.
  - Intercambio (in exchange for)  
Te cambio dólares **por** oro.    I'll exchange dollars for gold.
  - Medios (means, by, over)  
Van a viajar **por** tren.    They'll travel by train.  
Hablaron **por** teléfono.    They spoke over the phone.
- **Para** se usa para expresar:
  - Un punto en el tiempo  
La tarea tiene que estar lista **para** el lunes.    Homework has to be finished by monday.
  - Destino  
Hoy no vamos **para** Andalucía.    We leave for Andalucía today.
  - Dirección  
Vamos **para** el concierto.    We are going to the concert.
  - Destinatario o persona destinada  
Éste regalo es **para** Juan.    This gift is for Juan.
  - Propósito/meta  
Voy a estudiar mucho para **pasar** el examen.    I will study a lot to pass the exam.



## Actividades

**12.5 Llenar el espacio.** Complete las siguientes oraciones con **por** o **para** según corresponda.

- a. Quiero viajar \_\_\_\_\_ toda América.
- b. Ella estudiaba \_\_\_\_\_ poder entrar en la universidad.
- c. Él me llamó \_\_\_\_\_ invitarme a su casa.
- d. Queremos darte las gracias \_\_\_\_\_ invitarnos a tu casa.
- e. Este libro fue escrito \_\_\_\_\_ unos estudiantes.
- f. Hay mucha gente que vive \_\_\_\_\_ trabajar y no trabaja \_\_\_\_\_ vivir.
- g. Ella fue a Madrid \_\_\_\_\_ la enfermedad de su abuelo.
- h. Tengo que tomar la medicina cuatro veces \_\_\_\_\_ día.
- i. Compré los libros \_\_\_\_\_ la clase de inglés.
- j. Esta camisa me sirve \_\_\_\_\_ todos los eventos importante.
- k. Lávense las manos porque ya estamos \_\_\_\_\_ comer.
- l. Me envió las notas \_\_\_\_\_ correo electrónico.
- m. Llegaron \_\_\_\_\_ la noche.
- n. Andrés vive \_\_\_\_\_ la zona norte.
- ñ. Necesito direcciones \_\_\_\_\_ llegar a la universidad.
- o. Me dijeron que \_\_\_\_\_ aquí el camino era más corto.

## 12.4 Preguntas abiertas y cerradas.

- ❖ En español al igual que en el inglés, existen dos tipos de pregunta: las abiertas y las cerradas.
  - ❖ Aunque hay varias maneras de contestar las preguntas abiertas y cerradas, aquí se va a dar solamente una manera de contestar de manera completa las preguntas abiertas y una para contestar las preguntas cerradas como guía.
  - ❖ El propósito de sugerir contestar con oraciones completas, a pesar de que no es necesario en el habla, es el de dar oportunidades de practicar el formular un discurso oral más largo.
- Las **preguntas cerradas** son las que solicitan una afirmación o una negación a la pregunta; es decir, se contestan con **sí** o **no**. Sin embargo, es posible dar respuestas completas.
  - Una manera sencilla de responder a las preguntas cerradas con respuestas completas es seguir el mismo orden de palabras que se ve en la pregunta, después de la partícula afirmativa **sí** o de la negativa **no**, como se ve en los ejemplos.

Ejemplos:

- ¿Tienes hambre?
  - No, no tengo hambre.
- ¿Quieres salir?
  - Sí, quiero salir.
- ¿Me puedes pasar los apuntes?
  - Sí, te puedo pasar los apuntes.

- Las **preguntas abiertas** son las que no restringen la respuesta a un **sí** o a un **no**. Estas preguntas se identifican por el uso de las palabras interrogativas **cómo**, **cuándo**, **dónde**, **por qué**, **cuántos**, etc.
- Hay varias maneras de contestar las preguntas abiertas. El método que se sugiere aquí es el siguiente:
  1. Primero, dividir la pregunta en segmentos lógicos (marcados aquí con diagonales).
  2. Después, formular la respuesta, siguiendo el orden de los segmentos que se ve en la pregunta pero a la inversa hasta llegar a la pregunta. En los ejemplos se ha subrayado el último elemento en la pregunta, que es el mismo con el que se comienza la respuesta.

Ejemplos:

-- ¿Dónde / está / **la oficina del doctor Pedraza**?

-- **La oficina del doctor Pedraza** / está / en el segundo piso.

-- ¿Cuántos años / **tienes**?

-- **Tengo** / 25 años.

-- ¿Quién / es / **el alergista**?

-- **El alergista** / es / el doctor Santiago Ramos.

-- ¿Qué hiciste / **ayer**?

-- **Ayer** / descansé todo el día.

-- ¿Por qué / **no quisieron comer (ustedes)**?

- **No quisimos comer** / porque estábamos muy cansados.

- ❖ Es importante recordar que van a encontrar otros tipos de preguntas. Esta sección solamente es una guía.

## Actividades

**12.6 Identificación.** En el diálogo 12.4 de la sección del asma (D), hay varias preguntas. Identifique las catorce preguntas que se han señalado como abierta o cerrada.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_

**12.7 Respuestas completas.** Usted es el médico de cabecera de la señora Martínez quien tiene una cita hoy porque no se siente bien. Usted le hace las siguientes preguntas y anota sus respuestas completas. Preste atención a las diagonales que marcan los segmentos lógicos en las preguntas abiertas y la información en paréntesis para contestar la pregunta.

1. ¿Cuándo / fue la última vez que visitó a su alergista? (hace un mes)

---

2. ¿Ha sentido que tiene dificultad para respirar? (no)

---

3. ¿Cuáles / son / los síntomas que tiene? (fiebre y mucha tos)

---

4. ¿Dónde / está / la farmacia donde compra sus medicamentos? (en la calle Arden)

---

5. ¿Quién / la va a llevar al hospital? (mi esposo)

---

**12.8 Diálogo.** Claudia lleva a su hijo Julián a una cita de seguimiento con el alergista. Cree un diálogo breve de las preguntas que usted como profesional le haría al paciente. Recuerde que está tratando con un niño y no todas las preguntas tienen que ser estrictamente médicas. Emplee una combinación de preguntas abiertas y cerradas para que el diálogo no sea monótono.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## En resumen

En este capítulo se exploró otros temas de salud como el sobrepeso, el tabaquismo y el asma, así como temas relacionados al sexo y la sexualidad. Se cubrió también la función comunicativa de **dar indicaciones**.

1. Use la información de este capítulo y su conocimiento para contestar las siguientes preguntas en forma de ensayo.

1. Usted va a dar un seminario de las consecuencias de la salud del tabaquismo. Haga una lista de estas consecuencias tanto para el fumador como para los **fumadores de segunda mano**. Hay muchas personas que fuman desde la adolescencia, pero se les hace difícil poder dejar el hábito. ¿Qué sugerencias le podría dar a estas personas?

---

---

---

---

---

---

2. Según la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA por las siglas en inglés), hay cerca de 23 millones de personas en los Estados Unidos que padecen de asma. El asma es una enfermedad que puede ser controlada si se entiende cuáles son los factores ambientales que pueden desencadenar una ataque. Consulte el siguiente enlace <https://espanol.epa.gov/cai/acerca-del-asma> y haga un reporte acerca de los factores ambientales que pueden producir asma y pasos para prevenir un ataque por medio del control de calidad del aire interior. En su respuesta incluya lo que es **Indoor airPlus**.

---

---

---

---

---

---